

PELATIHAN *ANGER MANAGEMENT* UNTUK MENGEMBANGKAN REGULASI EMOSI SISWA SMA SE-KECAMATAN X , PRINGSEWU, LAMPUNG

Hamid Mukhlis¹, Agung Widiansyah², Kholid Alfarisi³

^{1,2,3}Universitas Aisyah Pringsewu

Email: hamidmuhlis@gmail.com

Abstract

Aggressive behavior becomes a classic problem that still occurs today. One technique of changing behavior, especially aggression in students is to apply anger management training. Activities that train students to manage anger is composed of eight meetings by using counseling, training, and FGD. Anger management can train students in regulating emotions so that students are able to learn to minimize aggressive behavior. This activity can provide advice for counselors, counselors should train students in carrying out the anger management to enable them to regulate their emotions and the emotions of students not terluap in the form of aggressive behavior when they deal with certain situations.

Keywords: *Anger Management, Regulasi Emosi*

1. PENDAHULUAN

Perilaku agresi menjadi sebuah masalah klasik yang masih terjadi sampai sekarang. Perilaku agresi remaja terjadi di seluruh dunia dan segmen masyarakat, serta bentuknya semakin kompleks (Berkowitz, 1995; Goldstein, 2002; May, 2008). Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku agresi berkaitan erat dengan kemarahan melalui luapan kemarahan seperti muka merah padam, mata melotot, tidak membalas sapaan, dan sebagainya (Muslimah & Nurhalimah, 2012). Remaja yang sulit mengontrol emosi akan cenderung mudah memunculkan perilaku agresi. Litelatur lain menyebutkan bahwa perilaku agresi berhubungan erat dengan kekerasan (Nazmie, dkk., 2013) yang mana kekerasan adalah salah satu masalah yang sering dilakukan remaja saat ini (Orpinas & Franskowski, 2001).

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa perilaku agresi masih menjadi permasalahan di kalangan remaja, terutama siswa di Sekolah Menengah. Penelitian Shelton dkk. (2009) menyimpulkan bahwa setidaknya terdapat 72,16% pelajar melakukan jenis kejahatan yang melibatkan kekerasan fisik, sedangkan 27,84% siswa cenderung melakukan jenis kejahatan tetapi tidak melibatkan kekerasan fisik. Penelitian Routt & Anderson (2011) menyimpulkan 72% melakukan serangan fisik kepada ibu mereka, 16% menyerang atau mengancam ayah mereka, 5% karena menyerang atau mengancam kakak mereka, dan 5% menyerang atau mengancam saudara mereka.

Perilaku agresi yang ditunjukkan siswa biasanya muncul dalam berbagai bentuk. Atkinson dkk. (1987) menyebutkan bahwa bentuk perilaku agresi adalah perilaku yang secara sengaja bermaksud untuk melukai secara fisik, verbal serta menghancurkan harta benda orang lain. Pernyataan tersebut didukung dengan penelitian Hidayat, Yusri & Ilyas (2013) yang

menunjukkan bahwa perilaku agresi siswa dapat dilihat dari menyakiti orang lain secara fisik dengan persentase 35,32%, sedangkan tindakan agresi yang dilakukan siswa dilihat dari menyakiti orang secara verbal 41,30%, dan tindakan agresi dilihat dari merusak dan menghancurkan harta benda dengan persentase 30,42%.

Secara khusus perilaku agresi juga ditunjukkan oleh siswa Sekolah Menengah di Lampung. Pemberitaan yang dilakukan oleh Iwe (2012) menyebutkan bahwa dua kelompok pelajar sekolah di Lampung terlibat tawuran sekitar Jalan Kapas Lampung, Sabtu (14/4/2012). Mereka saling lempar satu dengan yang lain hingga sempat mengganggu pengguna jalan yang kebetulan melintas. Pemberitaan lain, dilakukan Ari tidak efektif dapat mempromosikan munculnya perilaku yang maladaptif pada remaja, termasuk agresi. Salah satu teknik pengubahan tingkah laku, khususnya agresi pada siswa Sekolah Menengah adalah dengan mengembangkan dan menerapkan pelatihan *anger management* yang dapat diterapkan oleh konselor sekolah (2014) menunjukkan bahwa SMA Negeri 2 Depok diserbu sekelompok pelajar yang diduga dari SMU swasta yang ada Lampung, Rabu (10/12/2014). SMA yang berlokasi di Mrican, Caturtunggal, Depok, Sleman diserang sebanyak tiga kali. Bahkan seorang guru sempat menjadi korban pemukulan.

Perilaku agresi tidak terjadi dengan sendirinya, melainkan disebabkan oleh faktor tertentu. Penelitian yang dilaksanakan oleh Eatough, Smith & Shaw (2008) menyebutkan bahwa kemarahan adalah salah satu penyebab utama munculnya perilaku agresi yang dilakukan perempuan dalam konteks kehidupan pribadinya. Selain itu, penelitian yang dilakukan Smits & Kuppens (2005) menunjukkan bahwa kemarahan dapat berdampak pada perilaku agresi yang ditunjukkan oleh remaja.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa kemarahan adalah salah satu penyebab dari perilaku agresi. Kemarahan inilah yang mendorong individu untuk menampilkan ketidakstabilan emosi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Anitei dkk. (2014) menyimpulkan bahwa kestabilan emosi adalah prediktor kuat yang menyebabkan perilaku agresi, dan faktor-faktor seperti rendahnya keterbukaan, keramahan, dan kesadaran dapat juga memprediksi terjadinya perilaku agresi. Penelitian yang dilakukan oleh Renati, Cavioni & Zanetti (2011) yang menyebutkan bahwa regulasi emosi yang. Pelatihan ini tepat untuk diterapkan untuk mereduksi perilaku agresi karena kesulitan remaja dalam manajemen kemarahannya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Petkova, Nikolov & Panov (2005) yang menyatakan bahwa perilaku agresi disebabkan karena kesulitan remaja dalam manajemen kemarahannya.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa *anger management* adalah salah satu strategi yang dapat mereduksi perilaku agresi. Kemudian penelitian yang dilakukan Neetu &

Ahmad (2014) menunjukkan bahwa pelatihan *anger management* adalah strategi yang efektif untuk mereduksi perilaku agresi remaja yang mengalami retardasi mental. Penelitian yang dilaksanakan oleh Valizadeh (2010) menyimpulkan bahwa pelatihan keterampilan *anger management* efektif dalam menurunkan tingkat agresi ibu dengan anak-anak ADHD.

Berdasarkan kajian literatur tersebut, dapat disimpulkan bahwa *anger management* dapat digunakan sebagai salah satu strategi yang digunakan konselor melalui metode pelatihan untuk mereduksi perilaku agresi dalam rangka mengatur regulasi emosi siswa.

2. METODE PELAKSANAAN

Materi pelatihan *Anger Management* untuk Mengembangkan Regulasi Emosi Siswa SMA Se-Kecamatan X, PRINGSEWU, Lampung diberikan dengan berbagai metode, yaitu (1) penyuluhan, (2) pelatihan, dan (3) *Forum Group Discussion*. Metode-metode pelaksanaan tersebut akan disajikan dalam berbagai materi, yaitu:

- a. Identifikasi tentang “Problem Remaja.”
- b. Penyuluhan dan Pelatihan “Kontrol Emosi Kunci Sukses Anak SMA.”
- c. Penyuluhan mengenai tentang “Emosi dan Regulasi Emosi pada Siswa.”
- d. Penyuluhan mengenai tentang “Perilaku Agresif.”
- e. Penyuluhan mengenai tentang “Dampak Peilaku Agresif Negatif.”
- f. Pelatihan mengenai “Anger Management untuk pengembangan regulasi emosi pada diri siswa.”
- f. Pelatihan bagi konselor mengenai “pengembangan regulasi emosi pada diri siswa melalui Anger Management. ”
- g. Forum Group Discussion (FGD) dilaksanakan dengan diskusi antara tim pengabdian dengan guru sekolah, kepala sekolah, dan organisasi sekolah dalam rangka mengenai pentingnya regulasi emosi pada diri siswa SMA dan SMP .

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan selama 26 jam. Kegiatan pengabdian dengan judul Pelatihan *Anger Management* untuk Mengembangkan Regulasi Emosi Siswa SMA Se-Kecamatan X , PRINGSEWU, Lampung yang terbagi di SMA dengan jumlah peserta 104 siswa kelas dan SMA dengan jumlah peserta 31 Siswa kelas , I, dan II. Selama proses pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dalam kurun waktu delapan sesi yang tujuannya adalah pengembangan regulasi emosi siswa.

Kegiatan yang pertama adalah *FGD* terkait permasalahan aktual siswa terutama tentang regulasi emosi siswa. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa terdapat beberapa siswa yang terlibat kasus pertikaian antar pelajar dan cenderung saling menyakiti satu sama lain. Hasil identifikasi ini menunjukkan bahwa siswa pada dasarnya perlu untuk dilatih

managemen amarahnya sehingga mampu meregulasi emosi mereka untuk tidak menyakiti orang lain. Berikut foto- foto identifikasi permasalahan siswa dengan staf sekolah.

Kegiatan yang kedua adalah Penyuluhan dan Pelatihan “Kontrol Emosi Kunci Sukses Anak SMA”. Kegiatan Penyuluhan dilaksanakan pada hari Kamis, 1 Maret 2017. Pada materi ini bertujuan agar remaja mampu mengenal diri mereka sendiri dan mampu menemukan kuncinya untuk mencapai sebuah kesuksesan tanpa terlibat permasalahan yang berkaitan dengan luapan emosi mereka.

Materi yang ketiga adalah penyuluhan mengenai “Emosi dan Regulasi Emosi pada Siswa”. Pada materi ini siswa dikenalkan dengan konsep emosi dan bagaimana mengaturnya. Hal ini mendapat respon cukup tinggi dari siswa karena mereka mulai mampu membedakan berbagai macam emosi dan bagaimana mengaturnya agar tidak terluap tanpa kontrol.

Materi yang keempat adalah penyuluhan mengenai tentang “Perilaku Agresif”. Ini menjadi bagian penting karena di Lampung sedang terjadi tindak kriminal *tawuran*. Ini bertujuan mengenalkan pada siswa bahwa *tawuran* merupakan salah satu contoh perilaku agresi yang tidak pantas dilakukan siswa. pada sesi ini dilakukan oleh mahasiswa dan mendapat respon positif dari siswa karena siswa mampu menunjukkan berbagai contoh lain dari perilaku agresi selain *tawuran*. Siswa paham bahwa perilaku agresi banyak memiliki dampak negatif.

Materi yang kelima adalah penyuluhan mengenai tentang “Dampak Peilaku Agresif Negatif”. Pada sesi ini siswa dikenalkan dengan dampak negatif perilaku agresi sebagai luapan emosi yang tidak terkontrol. Siswa mampu mengidentifikasi dampak negatif perilaku agresi, salah satunya adalah munculnya persepsi negatif siswa tentang iklim sekolah dan hal ini akan memperburuk motivasi siswa untuk belajar.

Materi yang keenam adalah pelatihan mengenai “*Anger Management* untuk pengembangan regukasi emosi pada diri siswa’.Pelatihan ini dilaksanakan menggunakan Worksheet. Siswa mengisi worksheet dengan melakukan analisis terhadap kasus yang ditampilkan dan membuat rencana tindakan baru agar siswa mampu meregulasi emosi dan tidak muncul perilaku agresi.

Pelatihan yang ketujuh adalah pelatihan bagi konselor mengenai “pengembangan regukasi emosi pada diri siswa melalui *Anger Management*. ” Pada sesi ini dilaksanakan penguatan terhadap latihan regulasi emosi yang dilakukan oleh siswa. Hal ini akan mendorong siswa lebih paham secara operasional alasan mereka perlu melaksanakan regulasi

emosi.

Kegiatan yang kedelapan adalah *Forum Group Discussion (FGD)* dilaksanakan dengan diskusi antara tim pengabdian dengan guru sekolah, kepala sekolah, dan organisasi sekolah dalam rangka mengenai pentingnya regulasi emosi pada diri siswa SMA dan SMA. Kegiatan ini sekaligus menjadi bahan evaluasi dampak dari pelatihan yang telah dilakukan. Berdasarkan hasil identifikasi siswa saat ini mulai mampu belajar untuk mengatur emosi mereka dan tidak sembarangan dalam meluapkan emosi mereka.

Pelatihan *anger management* menjadi pengalaman berharga bagi siswa khususnya dan seluruh jajaran staf sekolah umumnya. *Anger management* menjadi latihan yang baik bagi siswa dalam meregulasi emosinya sehingga mereka tidak meluapkan emosinya secara berlebihan dan berujung pada perilaku agresi. Dousti, Yaghoobi&Kaki (2014) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa *anger management* menjadi salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mereduksi perilaku agresi siswa. Neetu & Ahmad (2014) menyatakan bahwa pelatihan *anger management* adalah strategi yang efektif untuk mereduksi perilaku agresi remaja yang mengalami retardasi mental. Penelitian yang dilaksanakan oleh Valizadeh (2010) menyimpulkan bahwa pelatihan keterampilan *anger management* efektif dalam menurunkan tingkat agresi ibu dengan anak-anak ADHD.

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat mengenai Pelatihan *Anger Management* untuk Mengembangkan Regulasi Emosi Siswa SMA

Se-Kecamatan X, PRINGSEWU, Lampung yang terbagi di SMA dan SMA menjadi pengalaman sendiri bagi seluruh siswa, pihak sekolah, serta tim pengabdian. Pengalaman yang didapat adalah suatu bagian yang terindah dapat membantu Sekolah di Desa yang pasti perlunya uluran bantuan dari Perguruan Tinggi untuk pengembangan keilmuan maupun pengalaman. Oleh karena itu kendala yang dihadapi oleh tim pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut:

- a. Jarak tempuh yang mencapai waktu lebih dari 1 jam untuk menempuh tujuan pengabdian, tetapi hal tersebut bukanlah kendala terpenting.
- b. Fasilitas dari sekolah yang perlu dibenahi dan SDM yang masih perlu dikembangkan pihak sekolah.
- c. Komunikasi pengabdian perlu disesuaikan dengan Bahasa setempat, yaitu Bahasa Jawa.
- d. Jadwal USBN yang mempengaruhi kinerja TIM Pengabdian kepada Masyarakat.

4. KESIMPULAN

Perilaku agresi merupakan perilaku maladaptif yang tidak perlu dilakukan oleh siswa. salah satu sebab dari munculnya perilaku agresi adalah ketidakmampuan siswa dalam meregulasi emosinya. Sehingga dalam pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pelatihan *anger management* untuk mengembangkan regulasi emosi siswa. Hasilnya siswa mampu berlatih untuk meregulasi emosinya sehingga siswa dapat belajar meminimalisir perilaku agresi. Pengabdian kepada masyarakat ini dapat memberikan saran bagi para konselor, seyogyanya konselor melatih siswa dalam melaksanakan manajemen amarah agar mereka mampu meregulasi emosinya dan emosi siswa tidak terluap dalam bentuk perilaku agresi ketika mereka menghadapi situasi tertentu.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Berkowitz, L. (1995). *Agresi, Sebab dan Akibatnya*. Alih bahasa Hartatni Woro Susiatni. Jakarta: Pustaka Binaman Pressindo.
- Dousti, S., Yaghoobi, K., & Kaki, A. (2014). The Effect of Training the Self Consciousness and Anger Management Skills on Reducing the Students' Aggression. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*, 3 (5): 412-416.
- Goldstein, A. P. (2002). *The Psychology of Group Aggression*. West Susse: John Wiley & Sons Ltd.
- May, L. (2008). *Aggression and Crimes against Peace*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Muslimah, A. I., & Nurhalimah. (2012). Agresifitas Ditinjau dari Locus of Control Internal pada siswa SMA Negeri 1 Bekasi dan Siswa di SMA Patriot 1 Bekasi. *Jurnal Soul*, 5 (2): 34-54.
- Nazmie, I. F., Nebi, N. R., Zylfie, H., & Bekim, H. (2013). Poor Eecutive Functioning Associated with the Risk of Aggressive Behavior Recidivism in the Forensic Community in Schizophrenic Patients. *International Journal of BioMedicine*, 3 (2): 94-99.
- Orpinas, P., & Franskowski, R. (2001). The Aggression Scale: A Self- Report Measure of Aggressive Behavior for Young Adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 21 (1): 50-67.
- Shelton, D., Sampl, S., Kesten, K. L., Zhang, W., & Trestman, R. L. (2009). Treatment of Impulsive Aggression in Correctional Settings. *Behavioral Sciences and the Law*, 27: 787-800.
- Routt, G., & Anderson, L. (2011). Adolescent Aggression: Adolescent Violence to Wards Parents. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 20: 1-19.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Hilgard E. R. (1987).

Introduction to Psychology. San Diego: Harcourt Brace.

- Hidayat, H., Yusri, & Ilyas, A. (2013). Profil Siswa Agresif dan Peranan Guru BK. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2 (1): 1-5.
- Iwe. (2012). Pelajar Yogya Bentrok di Jalan Kapas. (Online), (<http://jogja.tribunnews.com>), diakses 8 April 2016
- Ari, S. (2014). *Breaking News: Sekolah di Sleman Diserang Kelompok Pelajar*. (Online), (<http://jogja.tribunnews.com>), diakses 7 April 2016.
- Eatough, V., Smith, J. A. & Shaw, R. L. (2008). Women, Anger and Aggression: an Interpretative Phenomenological Analysis. *Journal of Interpersonal Violence*, 23 (12): 1767-1799.
- Smits, D. J. M., & Kuppens, P. (2005). The Relations between Anger, Coping with Anger, and Aggression, and the BIS/BAS System. *Personality and Individual Differences*, 39: 783-793.
- Anitei, M., Chraif, M., Burtaverde, V., & Mihaila, T. (2014). The Big Five Personality Factors in the Prediction of Aggressive Driving Behavior among Romanian Youngsters. *International Journal of Traffic and Transportation Psychology*, 2 (1): 7-20.
- Renati, R., Cavioni, V., & Zanetti, M. A. (2011). „Miss, I Got Mad Today!’ The Anger Diary, a Tool to Promote Emotion Regulation. *The International Journal of Emotional Education*, 3 (1): 48-69.
- Petkova, M., Nikolov, V., & Panov, G. (2005). Psychological Assessment of Anger and Aggression. *Trakia Journal of Sciences*, 3 (4): 61-63.
- Neetu, S., & Ahmad, S. S. (2014). Effectiveness of anger Management training program in Managing Aggressive behavior of Adults with Mental retardation. *International Research Journal of Social Sciences*, 3 (9): 1-6.
- Valizadeh, S. (2010). The Effect of Anger Management Skills Training on Reducing of Aggression in Mothers of Children’s with Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD). *Iranian Rehabilitation Journal*, 8 (11): 29-33.