

**EFEKTIVITAS INTERVENSI
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)
UNTUK MENURUNKAN PERILAKU MARAH
PADA ANAK SEKOLAH DASAR**



**UNIVERSITAS
MERCU BUANA
YOGYAKARTA**

**DISUSUN OLEH:
KURNIAWATI BUDI RAHAYU**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA
2019**

**EFEKTIVITAS INTERVENSI
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)
UNTUK MENURUNKAN PERILAKU MARAH
PADA ANAK SEKOLAH DASAR**

TESIS

Diajukan Kepada
Program Magister Psikologi Profesi
Fakultas Psikologi
Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat
Sarjana Strata Dua (S2)
Minat Utama Psikologi Pendidikan

Oleh:

KURNIAWATI BUDI RAHAYU
16513037

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA
2019**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGUNAAN MEDIA KARTU BERGAMBAR UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MEMBACA PERMULAAN PADA SISWA *SLOW LEARNER*

Oleh :

Nurani Sinta Dewi
16513036

Telah dipertanggungjawabkan dan diterima
Oleh tim penguji pada tanggal 10 Januari 2019

Mengetahui,

Dekan



(Dr. Kamsih Astuti, M.Si., Psikolog)

Dosen Pembimbing.



(Dr. Rahma Widyana, M. Si., Psikolog)

Dosen Penguji,



(Dr. Triana Noor Edwina DS., M. Si., Psikolog)

Dosen Penguji,



(Dr. Sri Muliati Abdullah, MS., Psikolog)

PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini, Kurniawati Budi Rahayu, dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul **“Efektivitas Intervensi *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Untuk Menurunkan Perilaku Marah Pada Anak Sekolah Dasar”** adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi manapun, dan sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, Januari 2019

Yang Menyatakan,



Kurniawati Budi Rahayu

MOTTO

"Buanglah Sampah pada Tempatnya"

(NN)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Kupersembahkan Tesis ini kepada yang selalu bertanya:

“Kapan Tesismu selesai?”

Terimakasih sudah memberi motivasi untuk segera menyelesaikannya.

Semoga diberikan keberkahan dan kelancaran dalam segala urusan oleh Allah SWT

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga dengan segala usaha, kesabaran, serta ridlo, Mu penulis dapat menyelesaikan penyusunan Tesis ini dengan judul **Efektivitas Intervensi *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Untuk Menurunkan Perilaku Marah Pada Anak Sekolah Dasar**. Penulis menyadari bahwa karya tulis ini tidak akan selesai tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Alimatus Sahrah, M.Si., M.M., Psikolog selaku Rektor Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
2. Dr. Kamsih Astuti, M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
3. Dr. Rahma Widyana, M.Si., Psikolog, selaku Direktur Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas Mercu Buana Yogyakarta dan Dosen Pembimbing yang selalu memberikan arahan, masukan, dan semangat kepada penulis.
4. Dr. Triana Noor Edwina D.S., M.Si., Psikolog, selaku Dosen Penguji yang telah memberikan masukan, perbaikan, dan saran kepada penulis.
5. Dr. Sri Muliati Abdullah, MA., Psikolog, selaku Dosen Penguji yang telah memberikan masukan, perbaikan, dan saran kepada penulis.

6. Santi Esterlita Purnamasari, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dosen Penguji yang telah memberikan masukan, perbaikan, dan saran kepada penulis.
7. Seluruh Dosen Universitas Mercu Buana Yogyakarta, terimakasih telah memberikan ilmu yang bermanfaat.
8. Staff TU Universitas Mercu Buana Yogyakarta
9. Kepala Sekolah, Dewan Guru, serta siswa Sekolah Dasar 2 Sedeng Pacitan, tempat penulis melakukan penelitian.
10. Arif Sasono, terimakasih teman hidup.
11. Sinta, teman suka, bahagia, jatuh, tersungkur, kemudian bangkit lagi. Menantikan petualangan kita berikutnya.
12. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan karya tulis ini. Semoga karya tulis ini dapat bermanfaat, dan dapat menjadi masukan bagi peneliti-peneliti selanjutnya yang berminat dengan materi penelitian sejenis

Yogyakarta, Januari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAKSI	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
D. Keaslian Penelitian.....	8

BAB II	LANDASAN TEORI.....	13
	A. Perilaku Marah.....	13
	B. <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>	28
	C. Penerapan <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i> untuk Menurunkan Perilaku Marah pada Anak.....	32
	D. Landasan Teori.....	37
	E. Hipotesis.....	41
BAB III	METODE PENELITIAN.....	42
	A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	42
	B. Definisi Operasional.....	42
	C. Subjek Penelitian.....	43
	D. Desain Eksperimen.....	44
	E. Manipulasi Variabel Bebas.....	47
	F. Metode Pengumpulan Data.....	47
	G. Persiapan Pelaksanaan Penelitian.....	51
	H. Teknik Analisis Data.....	60
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	61
	A. Hasil Penelitian.....	61
	B. Pembahasan.....	108
BAB V	PENUTUP.....	114
	A. Kesimpulan.....	114
	B. Saran.....	115

DAFTAR PUSTAKA	118
----------------------	-----

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Dinamika Psikologis	39
Gambar 2 Desain Eksperimen Kasus Tunggal A-B-A	46

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1 Analisis Data Rater 1, 2, 3 (Subjek D)	63
Grafik 2 Analisis Data Rater 1, 2, 3 (Subjek A)	67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1	Program CBT dalam Penurunan Perilaku Marah Anak 34
Tabel 2	<i>Behavioral Checklist</i> 44
Tabel 3	Data Mentah dari Ketiga Rater 50
Tabel 4	Kategorisasi Nilai 51
Tabel 5	Jadwal Pelaksanaan Penelitian 56
Tabel 6	Hasil Observasi Pengukuran Awal (Subjek D) 61
Tabel 7	Hasil Observasi Pada Saat Intervensi (Subjek D) 62
Tabel 8	Hasil Observasi Pengukuran Setelah Intervensi (Subjek D) 62
Tabel 9	Hasil Observasi Pengukuran Awal (Subjek A) 65
Tabel 10	Hasil Observasi Pada Saat Intervensi (Subjek A) 65
Tabel 11	Hasil Observasi Setelah Intervensi (Subjek A) 66
Tabel 12	Data Skor Pengukuran Sebelum dan Sesudah Intervensi (Subjek D) 67
Tabel 13	Data Skor Pengukuran Sebelum dan Sesudah Intervensi (Subjek A) 68
Tabel 14	Kondisi Subjek Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi 86
Tabel 15	Kondisi Subjek Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi 105

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Rancangan Program Penurunan Rasa Marah dengan Intervensi CBT	122
Lampiran 2	Guide Observasi	128
Lampiran 3	Guide Wawancara	129
Lampiran 4	Realiabilitas Antar Rater	134
Lampiran 5	Data Mentah Ketiga Rater	135
Lampiran 6	Analisis Wilcoxon Test	155
Lampiran 7	Catatan Perilaku Marah Subjek	157
Lampiran 8	Identifikasi Subjek Penelitian	158
Lampiran 9	Professional Judgement	159
Lampiran 10	Informed Consent.....	160
Lampiran 11	Pernyataan Kesiediaan sebagai Pelaksana Intervensi (PI)	161
Lampiran 12	Pernyataan Persetujuan Observer.....	162
Lampiran 13	Surat Keterangan Ijin Penelitian	163
Lampiran 14	Dokumentasi	164

ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* untuk menurunkan perilaku marah pada anak Sekolah Dasar. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah ada perbedaan frekuensi perilaku marah pada anak usia Sekolah Dasar sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan menggunakan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, Perilaku marah setelah perlakuan menggunakan CBT menurun. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 2 orang siswa. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *single case study* berupa pengaruh intervensi *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. Metode analisis yang digunakan adalah analisis *visual inspection*; analisis kualitatif yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan catatan marah subjek; serta analisis kuantitatif menggunakan analisis non parametric (*Wilcoxon*). Hasil uji hipotesis pada penelitian ini pada subjek D sebesar $Z = -2,207$ dengan nilai $p = 0,027 < 0,050$, dan pada subjek A diperoleh besaran $Z = -2,201$ dengan nilai $p = 0,028 < 0,050$. Berdasarkan analisis tersebut diperoleh kesimpulan bahwa ada perbedaan signifikan frekuensi perilaku marah pada subjek sebelum dan sesudah memperoleh intervensi *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. Intervensi *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* efektif untuk menurunkan frekuensi perilaku marah pada anak usia Sekolah Dasar.

Kata kunci: *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, perilaku marah anak usia Sekolah Dasar

ABSTRACT

This study aimed to determine the effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) interventions to reduce anger behavior in elementary school-age children. The hypothesis proposed in this study is that there are differences in the frequency of angry behavior in elementary school-age children before and after getting treatment using Cognitive Behavior Therapy (CBT). Angry behavior after treatment using CBT decreases. The subjects in this study were 2 students. The design used in this study is a single case study in the form of the influence of the Cognitive Behavior Therapy (CBT) intervention. The analytical method used is visual inspection analysis; qualitative analysis obtained from interviews, observations, and angry notes on the subject; and quantitative analysis using non-parametric analysis (Wilcoxon). The results of hypothesis testing in this study in subject D amounted to $Z = -2.207$ with a value of $p = 0.027 < 0.050$, and in subject A obtained the amount of $Z = -2.201$ with a value of $p = 0.028 < 0.050$. Based on the analysis, it was concluded that there were significant differences in the frequency of angry behavior in the subject before and after obtaining the Cognitive Behavior Therapy (CBT) intervention. Intervention of Cognitive Behavior Therapy (CBT) is effective to reduce the frequency of angry behavior in elementary school-age children.

Keywords: *Cognitive Behavior Therapy (CBT), angry behavior in elementary school-age children*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Emosi adalah salah satu aspek penting perkembangan yang terdapat pada setiap manusia. Emosi adalah perasaan atau afeksi yang timbul ketika seseorang sedang berada dalam suatu keadaan atau suatu interaksi yang dianggap penting, terutama berhubungan dengan keberadaan dirinya dirinya. (Compos, 2004; Sarni, dkk., 2004 dalam Santrock, 2007). Goleman (1995), menyatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan atau pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Emosi diwakili oleh perilaku yang mengekspresikan kenyamanan atau ketidaknyamanan terhadap keadaan atau interaksi yang sedang dialami. Secara umum terdapat dua macam emosi pada manusia yaitu emosi positif dan emosi negatif. Contoh emosi positif adalah antusiasme, bahagia, rasa senang, dan cinta, sedangkan contoh emosi negatif adalah cemas, marah, rasa bersalah, dan rasa sedih. Walaupun marah termasuk sebagai emosi negatif, akan tetapi kemunculan marah tidak selalu menjadi tanda dari adanya ketidakstabilan emosi, melainkan merupakan emosi alami yang dialami oleh setiap orang baik itu anak-anak, remaja, dan orang dewasa (Golden, 2003).

Menurut Faupel, Herrick dan Sharp (2011), ketika berhadapan dengan rasa marah, maka tiap individu akan mengekspresikannya dengan berbagai cara. Marah merupakan reaksi emosi yang wajar apabila mampu diekspresikan dengan

perilaku yang efektif atau disebut juga dengan *normal anger*. Ketika marah diekspresikan secara efektif, hal ini memberikan kesempatan bagi individu untuk belajar dan bagaimana menyelesaikan masalah dengan cara yang adaptif.

Pada anak-anak, bentuk pengekspresian rasa marah biasanya ditunjukkan dengan perilaku yang agresif, misalnya pada saat anak marah diekspresikan dengan tantrum, mengamuk, merusak barang, membanting pintu, dan perilaku merusak lainnya, yang dapat mengganggu hubungan anak dengan orangtua, dengan anggota keluarga yang lain, dengan teman di lingkungan tempat tinggal, dengan guru dan teman di sekolah, dan dengan lingkungan sekitar dimana anak tersebut tinggal. (Faupel, Herrick & Sharp, 2011). Golden (2003) berpendapat bahwa kemampuan anak dalam berperilaku marah tergantung sejauh mana anak dapat merasa nyaman dalam mengekspresikan emosi dan pikiran terhadap orang lain sebagai sumber konflik.

Terdapat berbagai macam hal yang dapat menyebabkan munculnya perilaku marah anak. Hal yang paling sering dapat menyebabkan munculnya perilaku marah adalah ketika anak menghadapi suatu situasi yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya. Perilaku marah juga dapat muncul sebagai reaksi dari perasaan frustrasi ataupun kecewa ketika memiliki keinginan yang tidak terpenuhi (Bhave & Saini, 2009). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Faupel, Herrick dan Sharp (2011) disebutkan, anak terkadang memiliki kesulitan bagaimana menampilkan perilaku yang dapat diterima oleh lingkungan ketika keinginan anak tidak terpenuhi.

Seperti yang terjadi pada subjek (D) yang berusia 9 tahun, dan subjek (A) yang berusia 11 tahun. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti, pada subjek (D) diperoleh data yaitu subjek duduk di kelas 3 SD, mulai hari pertama subjek masuk sekolah, subjek sering menunjukkan perilaku marah, disertai dengan merusak dan melempar barang, serta berkelahi dengan teman. Subjek baru saja pindah dari Jakarta ke Pacitan untuk tinggal bersama dengan orangtua, sebelumnya subjek di Jakarta tinggal dengan kakek dan neneknya. Menurut pendapat guru, subjek adalah anak yang nakal dan susah diatur, subjek tidak disukai teman-temannya, bahkan guru kelasnya takut untuk mendekati dan menenangkan subjek saat marah. Terdapat hal-hal sepele yang cepat membuat subjek marah, seperti tidak dituruti ketika menginginkan sesuatu, atau tidak dipinjami teman penghapus. Menurut Brooks (2008), marah yang dimunculkan oleh subjek (D) karena anak meyakini bahwa anak harus mendapatkan yang diinginkan, sehingga anak akan berusaha sekuat mungkin hingga menjadi marah untuk mendapatkan keinginannya.

Sedang pada subjek (A) diperoleh data, subjek berusia 11 tahun dan duduk di kelas 5 SD, berasal dari keluarga dengan ekonomi di bawah rata-rata dan hanya diasuh oleh ibunya, karena ayahnya sudah meninggal saat subjek duduk di kelas 3 SD. Perilaku marah yang ditunjukkan subjek yaitu memaki, berkata kasar, membentak dengan suara keras, menantang berkelahi, dan membanting benda di sekitarnya. Menurut pendapat guru, subjek berperilaku marah untuk menarik perhatian guru, hal ini dikarenakan kurang kasih sayang dari sosok ayah. Subjek juga mudah tersinggung dan salah paham serta menganggap guru dan temannya

meremehkannya karena subjek adalah anak dari keluarga miskin. Hal yang tidak ada sangkut paut dengan status ekonomi selalu dikaitkan subjek dengan status ekonomi keluarganya. Perilaku marah yang ditampilkan subjek (A) disebabkan rendahnya pemahaman kognitif sosialnya, sehingga mudah terpancing emosinya, mudah tersinggung, marah, dan kurang dalam pemecahan masalahnya. Menurut Geldrad & Geldrad (2012), cara anak memandang atau melihat dirinya sangat kuat hubungannya dengan gagasan dan kepercayaan yang dimiliki tentang dirinya.

Pada usia 7-12 tahun, anak mulai dapat mengatur ekspresi emosi dalam situasi sosial dan dapat berespon terhadap distress emosional yang terjadi pada orang lain, dan mulai dapat mengontrol emosi negatif seperti takut dan sedih. Anak belajar apa yang membuat dirinya sedih, marah, atau takut sehingga belajar beradaptasi agar emosi tersebut dapat dikontrol (Suriadi & Yuliani, 2006). Namun hal yang terjadi pada subjek yaitu belum dapat sepenuhnya mengontrol emosi marahnya, sehingga termanifestasi dalam perilaku marah yang agresif hanya dikarenakan hal yang sepele. Perilaku marah subjek yang agresif membuat subjek ditakuti oleh orangtua, keluarga, guru, dan teman di sekolahnya.

Sebenarnya ketika subjek (D) tidak dalam kondisi marah, subjek dapat belajar dan bergaul seperti anak lain di kelasnya. Ketika *mood*-nya bagus, subjek dapat bermain dan belajar dengan tenang serta mudah diatur, bahkan subjek termasuk anak yang pandai di kelasnya. Akan tetapi, subjek mudah sekali marah bahkan oleh hal-hal kecil yang terjadi, seperti misal saat temannya tidak mau meminjamkan penghapusnya, subjek kemudian melempar penghapus temannya lewat jendela kelas, dan mengakibatkan temannya menangis.

Begitu pula dengan subjek (A), apabila tidak dalam kondisi marah, subjek adalah anak yang periang, akrab dengan teman di kelasnya, bahkan menjadi idola untuk adik-adik kelasnya, subjek juga mudah diajak untuk bekerja sama. Akan tetapi subjek sering marah tanpa alasan jelas, misal saat ibu guru menanyakan mengapa subjek ke sekolah tidak memakai sepatu dan menyuruh subjek pulang untuk mengganti sandal yang dipakainya dengan sepatu, subjek langsung marah dan mengatakan bahwa subjek adalah anak dari keluarga miskin sehingga tidak boleh bersekolah dan mengenyam pendidikan seperti teman-teman yang lain.

Menurut Bhave dan Saini (2009), individu yang memiliki perilaku marah, memiliki pemikiran yang negatif mengenai lingkungannya. Mereka tidak menyadari bahwa reaksi marah yang mereka tampilkan disebabkan oleh kesalahan berpikir (*irrational belief*) yang dimiliki. Kesulitan pada anak yang mempunyai perilaku marah yang agresif juga dapat menyebabkan munculnya gangguan-gangguan psikopatologis disamping gangguan fisik. Beberapa akibat yang dapat muncul dari kesulitan dalam mengelola rasa marah dan mengekspresikannya dalam perilaku marah diantaranya adalah depresi, perasaan bersalah, malu, tidak dapat mengendalikan diri, serta kehilangan rasa percaya diri ketika berhadapan dengan orang lain. Secara spesifik, dampak dari perilaku marah pada anak adalah adanya kesulitan atau kegagalan dalam menjalin hubungan dengan orang lain serta tidak menutup kemungkinan munculnya tingkah laku kekerasan terhadap diri sendiri maupun orang lain (Faupel, Herrick & Sharp, 2011).

Untuk menghindari terjadinya dampak negatif dari pengekspresian rasa marah yang buruk, maka perlu dilakukan intervensi tertentu. Menurut

Geldrad & Geldrad (2012), intervensi yang dapat dilakukan diantaranya adalah intervensi dengan *Problem Solving Therapy* (PST), *Behavior Modification* (modifikasi perilaku), ataupun dengan menggunakan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mengatasi perilaku marah pada anak. Hal ini didukung oleh pernyataan yang dikemukakan oleh Adelman & Taylor (2008) (dalam Kurniawan, 2014) yang menyatakan bahwa CBT sangat dimungkinkan diberikan kepada anak hingga remaja dengan gangguan perilaku, seperti perilaku marah, perilaku menentang, dan perilaku merusak. Terapi CBT yang diberikan berhubungan dengan kemampuan social, *problem solving*, dan *anger management* (Kazdin et al, 1992).

Kemunculan masalah yang menjadi faktor penyebab terjadinya perilaku marah berhubungan dengan adanya keyakinan dan distorsi kognitif yang salah dalam menghadapi suatu permasalahan. Silverman dan DiGiuseppe (2001) mengatakan bahwa masalah emosi dan tingkah laku yang ada pada anak muncul sebagai hasil dari adanya disfungsi kognitif ataupun pikiran yang *irrational*. Pada subjek (D), disfungsi kognitif yang terjadi adalah subjek mempunyai persepsi bahwa segala keinginan subjek harus dipenuhi, sedang pada subjek (A) mempunyai persepsi orang lain akan menghina subjek karena keadaan ekonominya yang kurang mampu. Stallard (2002) mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara distorsi kognitif dengan munculnya gangguan psikopatologis pada anak. Melalui intervensi dengan CBT, intervensi tidak

hanya berfokus pada perubahan tingkah laku tetapi juga terhadap kognitif yang mempengaruhi tingkah laku anak.

Menurut Minde (2010) intervensi dengan CBT sesuai untuk membantu anak dengan masalah emosi marah, serta dapat diterapkan kepada anak usia sekolah dasar. Atas dasar tersebut, CBT dipandang sebagai intervensi yang lebih sesuai untuk diterapkan terhadap subjek. Diharapkan dengan CBT, maka distorsi kognitif subjek dapat berubah, sehingga intensitas perilaku marah subjek menurun, dan perilaku marah yang ditampilkan subjek lebih adaptif dan dapat diterima oleh lingkungan. Dalam penelitian ini peneliti ingin melihat sejauh mana efektivitas dari CBT yang diberikan dapat memberikan perubahan terhadap aspek kognitif, emosi, dan perilaku ketika subjek ketika dihadapkan pada situasi yang membuat marah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka rumusan masalah yang akan diuji adalah apakah intervensi dengan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dapat menurunkan intensitas perilaku marah pada anak usia Sekolah Dasar?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektifitas penerapan intervensi menggunakan teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* untuk menurunkan intensitas perilaku marah pada anak usia Sekolah Dasar.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi ilmu psikologi terutama mengenai penggunaan intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk menurunkan perilaku marah pada anak usia Sekolah Dasar.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang dapat diperoleh pada penelitian ini adalah dengan intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), dapat membantu subjek mengenali gejala-gejala rasa marah baik dalam bentuk fisiologis, pikiran, maupun perilaku dan menerapkan strategi yang efektif sehingga dapat mengekspresikan rasa marah yang dimiliki dengan cara yang tepat dan dapat diterima oleh lingkungan.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai penurunan rasa marah pada anak usia Sekolah Dasar menggunakan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) belum pernah dilakukan. Namun, penelitian sejenis telah banyak dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Adapun penelitian mengenai pemberian CBT pada anak yang telah dilakukan antara lain:

1. Novitasari (2013), meneliti tentang “Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Menurunkan Kecemasan pada Anak Usia Sekolah”.

Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan kecemasan pada anak usia sekolah. Gangguan kecemasan pada anak yang tidak ditangani secara efektif dapat mengakibatkan anak rentan terhadap masalah dalam fungsi kehidupannya dan mempengaruhi perkembangan emosinya. Partisipan pada penelitian ini adalah anak perempuan berusia 9 tahun, yang mengalami kecemasan pada sejumlah hal, antara lain cemas menyeberang jalan, pergi ke sekolah, dan di rumah, atau di kamar mandi sendirian. Sesi terapi dilakukan sebanyak 12 kali selama lebih kurang 45-80 menit setiap sesinya,

Hasil dari penelitian ini, walau tidak signifikan berhasil menurunkan kecemasan subjek dan menambah pemahaman subjek untuk menghadapi kecemasan, namun tidak meningkatkan kemampuan subjek dalam menghadapi kecemasan.

2. Penelitian yang dilakukan Daulay (2010), tentang “Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku terhadap Pikiran dan Perilaku Anak Usia Sekolah yang Mengalami Kesulitan Belajar di SDN Kelurahan Pondok Cina tahun 2010”

Kesulitan belajar merupakan hambatan atau gangguan belajar pada anak dan remaja yang ditandai oleh adanya kesenjangan yang signifikan antara taraf intelegensi dan kemampuan akademik yang seharusnya dicapai. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Terapi Kognitif Perilaku terhadap pikiran dan perilaku anak usia sekolah yang mengalami kesulitan belajar. Desain penelitian *quasi experiment* dengan pendekatan *pre post test with control group*. Penelitian dilakukan di SDN Kelurahan Pondok Cina dengan sampel anak yang mengalami kesulitan belajar yang terdiri dari 30

anak murid di SDN 3 Pondok Cina sebagai kelompok intervensi dan murid SDN Pondok Cina 5 sebagai kelompok kontrol. Kriteria inklusi sampel adalah anak yang mengalami gangguan kemampuan akademik karena faktor psikologis, duduk di kelas IV, V dan VI, memiliki pikiran negatif dan perilaku maladaptif dan anak komunikatif. Terapi Kognitif Perilaku yang dilaksanakan selama 5 sesi ini diarahkan untuk memodifikasi fungsi berpikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat dan memutuskan kembali.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji statistik *dependen t-Test* menunjukkan ada pengaruh penerapan terapi kognitif perilaku terhadap perubahan pikiran dan perilaku pada anak usia sekolah yang mengalami kesulitan belajar (pikiran; $p=0,021$ dan perilaku; $p=0,045$)

3. Mulyandasari dan Hernawati (2013). Melakukan penelitian tentang “Pengaruh Metode Bercerita Terhadap Pengendalian Emosi Marah Anak di Dalam Kelas”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empirik pengaruh metode bercerita terhadap pengendalian emosi marah anak di dalam kelas. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada pengaruh metode bercerita terhadap pengendalian emosi marah anak di dalam kelas. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas satu SD Kristen Lentera Ambarawa. Subyek penelitiannya berjumlah 10 orang yang termasuk kategori sulit melakukan pengendalian emosi marah dan sering melakukan pengungkapan emosi marah dengan perilaku memukul, mendorong, mencubit, atau

menendang temannya di kelas. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Desain eksperimen yang digunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Selanjutnya data dianalisa dengan metode *Wilcoxon Signed rank test*.

Hasil penelitian menyatakan bahwa hipotesis penelitian diterima dengan nilai Z sebesar -2,805 dengan $p < 0,01$ dan rata-rata skor *posttest* (65,10) lebih rendah daripada rata-rata skor *pretest* (82,40). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan antara skor *pretest* dengan skor *posttest* pada kelompok eksperimen. Ini berarti bahwa setelah diberi *treatment* berupa pemberian cerita, subyek semakin mampu mengendalikan emosi marahnya.

4. Munardyansih (2010) melakukan penelitian tentang “Pengendalian Marah Pada Anak *Oppositional Defiant Disorder* (ODD) Usia Sekolah dengan Menggunakan Teknik *Cognitive Behavior Therapy*”

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa tehnik CBT yang digunakan memudahkan subjek untuk menyadari serta memahami kesulitannya dan mengetahui langkah untuk melakukan perubahan atau mengendalikan reaksi marahnya. Hasil penelitian menunjukkan perubahan pada subjek, dimana subjek lebih mampu mengendalikan perasaannya ketika menyadari mulai timbul perasaan marah dengan berusaha menurunkan ketegangan dan menenangkan diri dengan pemikiran yang positif. Selama periode penelitian frekuensi marah tidak terjadi setiap hari. Kelemahan dalam penelitian ini adalah pada desain penelitian yang belum mencakup pelatihan keterampilan

pemecahan masalah dan keterampilan sosial. Kelemahan lainnya adalah jumlah perencanaan sesi dan jangka waktu pertemuan untuk dapat mempertahankan dan mengevaluasi keterampilan kognisi baru yang telah dipelajari.

Walaupun memiliki kesamaan dengan beberapa penelitian yang menggunakan teknik CBT pada anak usia sekolah dan penelitian tentang emosi marah pada anak. Namun, peneliti berkeyakinan bahwa penelitian yang dilakukan penulis berbeda dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Perbedaan terletak pada penggunaan modul CBT yang disesuaikan dengan masa anak sekolah dasar, yang didalamnya terdapat berbagai macam aktivitas yang digambarkan dengan lebih menarik, dengan gambar, alat peraga boneka, dan bahasa yang kongkrit, agar anak mudah memahami intervensi yang diberikan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Perilaku Marah

1. Pengertian Perilaku Marah

Perilaku manusia pada hakikatnya adalah suatu aktivitas dari pada manusia itu sendiri, perilaku juga adalah apa yang dikerjakan oleh organisme tersebut, baik dapat diamati secara langsung atau tidak langsung. Dimana hal ini berarti bahwa perilaku terjadi apabila ada sesuatu yang diperlukan untuk menimbulkan reaksi yakni yang disebut rangsangan, dengan demikian suatu rangsangan tertentu akan menghasilkan reaksi perilaku tertentu (Notoatmodjo, 2007).

Menurut Skinner, dalam Notoatmodjo (2003), merumuskan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus atau rangsangan dari luar. Oleh karena perilaku ini terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme dan kemudian organisme tersebut merespons, maka teori Skinner ini disebut teori “S-O-R” atau Stimulus–Organisme–Respon.

Marah (*anger*) menurut DiGiuseppe, Raymond & Chip Tafrate. (2007) merupakan perasaan internal, mental dan subjektif yang diasosiasikan dengan perubahan kognisi dan psikologis pada seseorang. Sedangkan menurut Spielberger (1988) marah merupakan keadaan emosional yang mempengaruhi perasaan dan bervariasi dari yang tingkat

mengganggunya ringan sampai kepada berat, serta dihubungkan dengan perubahan pada sistem syaraf (DiGiuseppe dan Tafrate, 2007).

Dalam Matsumoto (2009), marah merupakan salah satu dari enam emosi dasar yang dimiliki oleh manusia, yang mana suatu situasi diterima sebagai hal yang sangat negatif dan kemudian menyalahkan orang lain akan kejadian negatif yang dialami oleh individu yang bersangkutan. Kemunculan marah biasanya disertai dengan ekspresi wajah yang berubah, ketegangan pada otot-otot tubuh, atau dahi yang mengerut, dan sebagainya. Novaco (1994) menjelaskan marah sebagai emosi negatif yang merupakan hasil dari pengalaman subjektif seseorang terhadap orang lain atau terhadap suatu situasi yang dipersepsikan sebagai keadaan yang tidak menyenangkan (Diguseppe dan Tafrate, 2007).

Menurut Faupel, Herrick dan Sharp (2011), ketika berhadapan dengan rasa marah, maka tiap individu akan mengekspresikannya dengan berbagai cara. Marah merupakan reaksi emosi yang wajar apabila mampu diekspresikan dengan perilaku dan cara yang efektif atau disebut juga dengan *normal anger*. Ketika rasa marah diekspresikan secara efektif, hal ini memberikan kesempatan bagi individu untuk belajar dan bagaimana menyelesaikan masalah dengan cara yang adaptif. Marah juga dapat diekspresikan dalam dalam rangka untuk menghargai perasaan dan sudut pandang orang lain.

Bhave dan Saini (2009) menyatakan manusia harus mempelajari bagaimana mengekspresikan rasa marah yang dirasakan ke dalam perilaku

tanpa menyakiti orang lain, dan mampu beradaptasi terhadap tingkah laku orang lain yang dapat membuat marah. Suatu perasaan marah dapat diungkapkan tanpa menyakiti orang lain sehingga dapat mengarahkan kepada terjadinya suatu perubahan tingkah laku yang positif. Faupel, Herrick dan Sharp (2011) menambahkan, terdapat juga pengekspresian rasa marah dengan perilaku yang tidak efektif, atau disebut juga dengan *problem anger*. Rasa marah yang diekspresikan dalam perilaku kurang efektif muncul dari kurangnya kontrol rasional dan dapat mengakibatkan terbentuknya hubungan yang kurang baik antar personal serta efek psikologis negatif lainnya.

Bhave dan Saini (2009) berpendapat bahwa emosi marah yang diekspresikan dengan perilaku yang tidak efektif muncul sebagai akibat dari adanya persepsi yang salah mengenai lingkungan. Faupel, Herrick dan Sharp (2011) mengungkapkan, persepsi tersebut tidak hanya mempengaruhi bagaimana marah muncul, namun juga mempengaruhi bagaimana individu tersebut menjadi irasional dan mengekspresikan marah dengan cara dan perilaku yang tidak efektif. Hal tersebut membuat individu menjadi tidak dapat melihat suatu permasalahan dari sudut pandang orang lain dan kurang dapat bersikap empati terhadap orang lain. Kemampuan berpikir secara rasional hilang ketika individu tidak dapat mengendalikan rasa marah.

Cara-cara yang biasa digunakan dalam mengekspresikan rasa marah (Goleman, 1997) adalah sebagai berikut:

- a. *Repression*: Mengalami perasaan marah tetapi segera melupakan perasaan marahnya.
- b. *Displacement*: Memiliki perasaan marah terhadap seseorang atau benda yang sebenarnya bukan orang atau benda tersebut target dari amarahnya.
- c. *Controlling*: Menahan dan mengendalikan secara emosional badai amarah yang sedang berlangsung dalam dirinya.
- d. *Suppression*: Mengalami perasaan marah tetapi dipendam, sehingga tidak ada pengekspresian marah tersebut.
- e. *Quiet Crying*: Penekanan perasaan marah dengan tanpa proses verbal atau fisik. Cara ini dapat meredakan emosi amarah dan mengubahnya menjadi kesedihan dan perasaan sakit dalam diri orang tersebut.
- f. *Assertive Confrontation*: Suatu respon langsung yang tegas terhadap seseorang atau benda yang membuat atau membangkit amarah.
- g. *Overreaction*: Merusak atau menyakiti secara fisik suatu benda atau seseorang yang sebenarnya benda atau orang tersebut bukan sasaran amarah yang sesungguhnya.

Dari pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa perilaku marah adalah suatu kondisi emosional negatif yang dapat mempengaruhi perubahan kognisi dan psikologis pada seseorang. Ketika seseorang merasakan marah, maka akan terjadi perubahan-perubahan fisik yang mendukung seperti ekspresi wajah, ketegangan otot, dan juga terkadang perubahan pada sistem syaraf, yang termanifestasi pada kegiatan atau

perilaku, baik yang dapat diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar, yang merupakan hasil dari pengalaman subjektif seseorang terhadap orang lain atau terhadap suatu situasi yang dipersepsikan sebagai keadaan yang tidak menyenangkan.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Marah

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku marah menurut Mash & Wolfe (2005) adalah sebagai berikut:

a. Faktor Individu

Faktor individu antara lain disebabkan temperamental yang cenderung tampil sebagai individu yang aktif, sulit ditenangkan, sangat sensitif terhadap stimulus yang berasal dari lingkungan, dan sering menunjukkan mood yang negatif. Selain berkaitan dengan temperamen, munculnya perilaku agresif pada individu dikarenakan distorsi kognitif. Hadley (Schroeder & Gordon, 2002) menyatakan bahwa individu dengan perilaku marah agresif disebabkan karena rendahnya pemahaman kognitif sosialnya, sehingga mudah terpancing emosinya, mudah tersinggung, mudah marah, dan kurang dalam pemecahan masalahnya.

b. Faktor Keluarga

Faktor keluarga diantaranya adalah pola asuh yang diterapkan oleh orang tua serta hubungan antara orangtua dan anak. Pola asuh yang permisif memberikan sumbangan pada perilaku anak yang mudah marah apabila keinginannya tidak dipenuhi.

c. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan disini adalah peran belajar. Menurut Hidayati & Wahyu (2015), ketika individu belajar mengendalikan perilaku marahnya, secara bertahap individu tersebut bisa lebih mudah mengalihkan marah pada hal-hal yang berifat positif. Sebaliknya, bila dibiarkan dengan perilaku marahnya, individu tersebut akan belajar terus menerus untuk menggunakan kemarahan demi memperoleh keinginannya. Jika hal tersebut terjadi, maka akan semakin sulit untuk mengendalikan perilaku marahnya.

Faktor-faktor yang diidentifikasi mempengaruhi perilaku marah seseorang menurut Goleman (1997), yaitu:

a. Keluarga

Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama untuk mempelajari emosi (Goleman, 1997). Oleh karena itu, keluarga memiliki peran yang sangat penting. Di dalam keluarga, individu belajar bagaimana merasakan perasaannya sendiri, bagaimana orang lain menanggapi perasaannya, bagaimana berpikir tentang perasaannya, dan pilihan-pilihan apa yang dimiliki untuk bereaksi, serta bagaimana mengungkapkan perasaannya terhadap orang lain. Ada dua hal yang sangat berpengaruh bagi pembelajaran emosi di tengah keluarga (Goleman, 1997), yaitu:

1) Keterampilan emosional

Keterampilan emosional yang dimiliki oleh orang tua. Orang tua biasanya memiliki cara-cara tertentu untuk menangani perasaan-perasaan yang dialaminya. Cara-cara ini biasanya dicontoh oleh anak. Orang tua yang terampil secara emosional dapat memberikan contoh yang baik kepada anaknya dalam menangani berbagai perasaan emosi.

2) Gaya mendidik

Gaya mendidik orang tua juga sangat berpengaruh bagi pembelajaran emosi di dalam keluarga. Ada tiga gaya mendidik anak yang secara emosional pada umumnya tidak efisien (Goleman, 1997), yaitu:

- a) Sama sekali mengabaikan perasaan. Orang tua semacam ini memperlakukan masalah emosional anaknya sebagai hal kecil atau gangguan, sesuatu yang mereka tunggu-tunggu untuk dibentak. Mereka gagal memanfaatkan momen emosional sebagai peluang untuk menjadi dekat dengan anak, atau untuk menolong anak memperoleh pelajaran-pelajaran dalam keterampilan emosional.
- b) Terlalu membebaskan. Orang tua ini peka akan perasaan anak, tetapi berpendapat bahwa apa pun yang dilakukan anak untuk menangani badai emosinya sendiri itu baik adanya, bahkan misalnya dengan cara memukul.

c) Menghina, tidak menunjukkan penghargaan terhadap perasaan anak. Orang tua semacam ini biasanya suka mencela, mengecam, dan menghukum keras anak mereka.

b. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial mencakup lingkungan sekolah, yaitu pendidikan yang individu dapat di sekolah, hubungan dengan teman-temannya, serta bagaimana sikap pengajar. Lingkungan sosial, terutama teman sebaya (*peers group*) merupakan kumpulan orang-orang lain yang cukup berpengaruh terhadap perkembangan emosi seseorang. Jadi secara tidak langsung lingkungan sosial juga membantu individu untuk mencapai kematangan emosi.

Berdasarkan penjelasan beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku marah, dapat diambil kesimpulan yaitu: faktor individu (meliputi temperamen, kesalahan berpikir), faktor keluarga (pola asuh orang tua, ketrampilan sosial yang dimiliki orang tua, cara mendidik anak), dan faktor lingkungan (meliputi peran belajar, *modelling*, pembiasaan, hubungan dengan teman sebaya, lingkungan sekolah).

3. Perilaku Marah pada Anak Usia 7-12 Tahun

Perkembangan emosi pada usia *middle childhood*, yaitu pada usia 7-12 tahun semakin berkembang dengan baik dibandingkan pada usia yang lebih muda. Pada tahapan ini, anak mulai memahami bahwa dalam waktu yang bersamaan seseorang dapat merasakan emosi positif maupun negatif secara bersamaan. Contohnya, anak mulai memahami bahwa anak merasa

bahagia karena mendapatkan hadiah namun juga merasa sedih karena tidak mendapatkan seperti yang diinginkan (Brooks, 2008). Hoffman (2000) berpendapat dengan semakin anak mendekati remaja, anak akan semakin mengembangkan rasa empati bukan hanya terhadap kondisi orang lain, namun juga terhadap kondisi kehidupan yang dihadapi (Berk, 2008).

Anak usia 7-12 tahun akan terus mencoba berbagai strategi yang dapat digunakan untuk melakukan pengekspresian emosi ketika berhadapan pada situasi tertentu, hingga menemukan sendiri cara yang tepat dan dapat diterima oleh lingkungan. Akan tetapi ketika gagal, maka anak akan cenderung menyelesaikan masalah dengan pendekatan *emotion-centered coping*, dimana emosi berperan lebih besar dalam penyelesaian masalah. Hal ini terjadi terutama ketika anak merasa tidak mampu menghadapi kesulitan-kesulitan yang dihadapi dan tidak tahu apa yang harus dilakukan atau tidak dapat mengambil keputusan (Berk, 2008).

Ketika anak mampu menampilkan berbagai emosi yang dimiliki dalam perilaku yang dapat diterima lingkungan, anak mengembangkan citra diri yang positif serta sikap yang optimis, yang akan membantu menghadapi berbagai tantangan yang berhubungan dengan emosi di masa depan. Anak yang memiliki kesulitan dalam mengekspresikan emosi, secara umum memiliki *mood*, rasa empati dan kemampuan sosial yang juga tidak terlalu baik. Anak terlalu banyak merasakan emosi negatif, sehingga mengganggu kemampuan anak dalam berempati dan bersosialisasi (Berk, 2008).

Eisenberg dan Morris dalam Kail (2010) mengemukakan bahwa tidak semua anak dapat mengungkapkan emosi marah dengan baik. Akibat yang dapat muncul dari kesulitan mengungkapkan marah secara tepat pada anak-anak menurut Faupel, Herrick dan Sharp (2011), dapat mengganggu hubungan anak dengan teman sebayanya ataupun anggota keluarga. Di dalam keluarga, orangtua akan merasa frustrasi ketika tidak lagi mampu menghadapi kemarahan dari anak. Hal ini tentunya akan mengganggu hubungan antara orangtua dan anak. Dalam lingkungan pertemanan, anak mempunyai perilaku marah yang berlebihan tidak disenangi oleh teman-temannya karena dianggap mengganggu dan tidak dapat dipercaya.

Selain itu, menurut Plummer (2008) mengatakan bahwa ketika anak sulit mengekspresikan marah dalam perilaku yang dapat diterima lingkungan, maka akan mengalami kesulitan dalam mencari jalan keluar yang baik saat berhadapan dengan masalah dikehidupannya. Misalnya, ketika seorang anak berdebat mengenai permainan yang ingin dimainkannya, anak akan sulit untuk mencari solusi dan bernegosiasi dengan baik dalam memperoleh keinginannya karena lebih mengutamakan mengekspresikan marahnya ke dalam perilaku yang agresif.

Anak usia 7-12 tahun mulai memahami bahwa mengekspresikan emosi negatif seperti marah melalui perilaku agresif merupakan hal yang tidak dapat diterima oleh lingkungan, namun terkadang anak memiliki kesulitan dalam pengendalian emosi marah dibandingkan emosi sedih (Lemerise & Harper, 2010).

Keberhasilan anak dalam mengelola rasa marah membutuhkan kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi yang dimiliki, sehingga dapat menampilkan perilaku marah yang dapat diterima oleh lingkungan dan membantu anak dalam menghadapi berbagai masalah

Berdasarkan pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa anak usia 7-12 tahun mulai memahami bahwa mengekspresikan emosi negatif seperti marah melalui perilaku agresif merupakan hal yang tidak dapat diterima oleh lingkungan. Keberhasilan anak dalam mengelola rasa marah membutuhkan kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi yang dimiliki, sehingga dapat menampilkan perilaku marah yang dapat diterima oleh lingkungan dan membantu anak dalam menghadapi berbagai masalah.

4. Akibat Perilaku Marah yang Buruk

Kontrol terhadap emosi marah perlu dilakukan agar dapat mengendalikan munculnya agresivitas. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa marah dapat menjadi penyebab munculnya perilaku agresif, karena individu yang berada dalam kondisi marah akan menjadi tidak waspada, tidak dapat berpikir dengan baik, serta memiliki empati yang kurang terhadap lingkungan (Crain, 2007).

Faupel, Herrick dan Sharp (2011) juga mengatakan bahwa kesulitan dalam rasa marah dan mudah mengekspresikan marah dalam perilaku agresif akan menyebabkan anak sulit melakukan hubungan dengan orang lain, dan hal yang lebih parah adalah menimbulkan kekerasan terhadap diri sendiri ataupun orang lain. Sedangkan menurut Bhave dan Saini (2009),

pengekspresian marah dalam perilaku yang buruk dapat menimbulkan beberapa masalah seperti menurunnya kualitas pekerjaan, munculnya gangguan mental dan psikopatologis seperti depresi, kesulitan untuk dapat fokus dalam menyelesaikan pekerjaan, serta kesulitan dalam berpikir rasional. Selain itu, anak juga akan menghadapi penurunan kualitas hubungan dengan orang lain, munculnya berbagai penyakit fisik seperti hipertensi ataupun serangan jantung dan *stroke*. Anak juga akan menghabiskan banyak waktu dan energi, tidak merasa tenang, *self-control* yang buruk, serta muncul tindakan agresif.

Pada anak, perilaku marah yang buruk dapat mengganggu hubungan dengan orangtua ataupun anggota keluarga lainnya, dan ketika masalah ini menjadi hal yang sangat dominan, maka akan mengganggu hubungan antar seluruh anggota keluarga (Faupel, Herrick & Sharp, 2011). Untuk memahami dan mengelola rasa marah, bukanlah hal yang mudah karena mencakup interaksi yang kompleks antara pikiran, perasaan, tingkah laku, dan aspek fisiologis seseorang. Golden (2003) berpendapat bahwa kemampuan dalam mengelola rasa marah tergantung sejauh mana kita dapat merasa nyaman dalam mengekspresikan emosi dan pikiran terhadap orang lain sebagai sumber konflik. Pengelolaan rasa marah yang sehat mencakup kemampuan dalam melakukan empati, yaitu kemampuan melihat dari sudut pandang orang lain dan memahami pikiran dan emosi orang lain. Selain itu, individu juga harus memiliki kemampuan untuk mengekspresikan rasa marah yang dimiliki dengan cara yang positif, bukan menghiraukannya.

Berdasarkan berbagai pendapat dan penelitian yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku marah pada anak yang buruk dapat menimbulkan beberapa masalah pada anak seperti anak menjadi depresi, tidak nyaman dengan lingkungannya, berpotensi menyakiti diri sendiri, mengganggu hubungan anak dengan orangtua, bahkan dengan keluarga, bermasalah dengan teman sebaya, lingkungan sekolah, bahkan lingkungan dimana anak tersebut tinggal.

5. Penanganan Perilaku Marah pada Anak

Terdapat beberapa intervensi yang dapat diterapkan dalam menangani anak dengan perilaku marah yang buruk, yaitu *Parent-Child Interaction Therapy*, *Prescriptive Play Therapy*, *Parent Management Therapy*, *Cognitive Behavioral Therapy*, Pelatihan *Anger Management* dengan metode STOP, dan Pelatihan Regulasi Emosi.

Parent-Child Interaction Therapy (PCIT) adalah intervensi yang melibatkan interaksi anak dengan orang tua dengan cara memberikan pelatihan kepada orang tua berupa teknik *behavioral* untuk mengurangi kemunculan perilaku anak yang mengganggu dan meningkatkan perilaku anak yang sesuai dengan norma sosial. Dalam PCIT ini orang tua dipertemukan dengan anak dalam satu hari khusus, yang berlangsung selama 12-16 sesi pertemuan (Nurita, 2012). *Prescriptive Play Therapy* merupakan penerapan yang sama dengan prinsip *play therapy* (Matthys & Lochman, 2010). Pada pendekatan ini orangtua diajarkan mengenai kebutuhan anak akan kedekatannya dengan orangtua sehingga dengan adanya kehangatan

sikap orangtua maka anak akan merasa lebih dekat, dan mampu mengelola emosi dengan baik sehingga mampu menampilkan perilaku yang sesuai dengan norma sosial.

Kazdin dalam Matthys & Lochman (2010) menyatakan bahwa *Parent Management Training*, merupakan intervensi yang melibatkan orangtua anak dan remaja yang diindikasikan mengalami kesulitan dalam mengelola emosi marah sehingga berperilaku menentang. *Parent Management Training* lebih digunakan untuk memperbaiki bagaimana peran pola asuh yang diterapkan orangtua kepada anak. Intervensi ini biasanya berjalan selama 12 sesi, yang berlangsung selama lebih kurang 45 hingga 60 menit setiap sesinya. Sedangkan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* adalah suatu bentuk intervensi psikologis yang bertujuan untuk membantu individu mengenali, mendahulukan, dan menghubungkan pikiran, perasaan, dan simptom fisik dengan menggunakan teknik kognitif dan *behavior* (Anderson, Watson, & Davidson, 2008).

Intervensi dengan Pelatihan *Anger Manajement* dengan metode STOP (Soputro, 2013) merupakan intervensi yang ditujukan untuk pengelolaan emosi sehingga individu dapat mengekspresikan marah dalam perilaku dengan tepat kepada lingkungannya. Pelatihan Regulasi Emosi adalah pelatihan kemampuan individu untuk tetap tenang di bawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal, dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Pengekspresian

emosi, baik negatif ataupun positif, merupakan hal yang sehat, konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat.

Berdasarkan penjelasan diatas, terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menangani anak yang mempunyai masalah dalam perilaku marah antara lain adalah *Parent-Child Interaction Therapy*, *Prescriptive Play Therapy*, *Parent Management Therapy*, *Cognitive Behavioral Therapy*, Pelatihan *Anger Management* dengan metode STOP, dan Pelatihan Regulasi Emosi. Dari berbagai intervensi yang dapat dilakukan, peneliti menggunakan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*.

Alasan pemilihan teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* adalah CBT merupakan terapi yang bertujuan untuk mengubah kognitif atau persepsi subjek terhadap masalahnya, dalam rangka melakukan perubahan emosi dan tingkah laku. Hal ini mencakup *belief* yang berhubungan dengan pikiran, emosi dan tingkah laku sebagai suatu sistem yang saling berhubungan satu dengan lainnya. Agar hasil terapi yang diterapkan kepada subjek dapat bertahan lama, maka peneliti berusaha untuk memunculkan kesadaran mengenai *belief* yang dimiliki serta bagaimana pengaruhnya terhadap persepsi subjek akan lingkungannya. Diharapkan ketika *belief* direstrukturisasi, maka emosi dan perilaku yang dimunculkan dapat menjadi lebih baik. CBT yang akan diterapkan kepada subjek untuk menurunkan perilaku marah, mengadaptasi prinsip CBT dari Novaco (2005) dan Stallard (2005) yaitu berupa *cognitive re-structuring*, *coping with physical arousal*, *coping with cognitive arousal*, dan *behavioral skills training*.

B. Cognitive Behavior Therapy (CBT)

1. Pengertian *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

Stallard (2005) menyebutkan bahwa CBT merupakan suatu intervensi yang memperhatikan mengenai proses kognitif yang terjadi pada subjek dan bagaimana hubungannya dengan perubahan emosi dan tingkah laku subjek. Menurut Beck (2011), CBT merupakan terapi yang bertujuan untuk mengubah kognitif atau persepsi subjek terhadap masalahnya, dalam rangka melakukan perubahan emosi dan tingkah laku. Hal ini mencakup *belief* yang berhubungan dengan pikiran, emosi, dan tingkah laku sebagai suatu sistem yang saling berhubungan satu dengan lainnya. Sedangkan menurut Matsumoto (2009), CBT merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang menerapkan teknik *cognitive therapy* dan *behavior therapy*.

Tujuan CBT secara keseluruhan adalah meningkatkan *self-awareness*, meningkatkan kemampuan yang lebih baik akan *self-understanding*, dan meningkatkan *self-control* dengan mengembangkan kemampuan kognitif dan tingkah laku yang lebih baik serta dapat diterima oleh lingkungan. CBT membantu subjek mengidentifikasi *dysfunctional thoughts* dan *beliefs* yang negatif, tidak jelas, atau terlalu kritis. Selain itu, defisit kognitif dan tingkah laku akan diidentifikasi dan diarahkan terhadap peningkatan kemampuan *problem-solving*. Pemahaman subjek akan lingkungan yang menghasilkan emosi negatif akan digantikan oleh emosi yang lebih positif. Pada akhirnya, subjek diharapkan mampu menghadapi situasi-situasi sulit melalui kemampuan kognitif dan tingkah laku yang lebih adaptif (Stallard, 2002).

CBT yang akan diterapkan terhadap anak-anak tentunya berbeda dengan CBT yang diterapkan kepada remaja dan orang dewasa. Perlunya melakukan penyesuaian ketika menerapkan CBT kepada anak menurut Stallard (2005) sangat penting dilakukan. Permainan-permainan dapat digunakan untuk membantu memberikan informasi mengenai konsep-konsep penting dalam CBT atau ketika mengajarkan berbagai strategi meningkatkan kemampuan penyelesaian masalah. Boneka tangan juga merupakan cara lain yang mempermudah jalannya komunikasi dengan anak. Penggunaan boneka tangan dapat digunakan ketika akan melakukan *assessment*, menggali permasalahan atau ketika akan melakukan *role-play* (Stallard, 2005).

Story telling merupakan cara lain yang cukup populer dalam berkomunikasi dengan anak, *guided open stories* dapat digunakan untuk tujuan *assessment* atau mengidentifikasi perasaan-perasaan yang sulit diungkapkan oleh anak. *Therapeutic stories* dapat digunakan untuk membantu anak memahami berbagai informasi yang dapat membantu mereka mengevaluasi distorsi kognitif mereka (Stallard, 2005). Visualisasi atau *imagery* juga memberikan kemudahan dalam melakukan *assessment* dan psikoedukasi. Gambar-gambar dapat digunakan sebagai *visual prompts* untuk menggali pikiran-pikiran yang mungkin muncul atau untuk menarik hubungan antara pikiran dan perasaan (Novaco, 2005). Gambar kartun dan *thought bubbles* juga sangat membantu dalam melakukan *assessment* terhadap ranah kognitif dan perasaan. Selain itu penggunaan diagram untuk

membantu melihat berbagai solusi yang dapat digunakan oleh anak juga dapat digunakan. Pada akhirnya, berbagai cara non-verbal dapat diterapkan tanpa terbatas dalam penerapan CBT terhadap usia anak (Stallard, 2005).

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* adalah intervensi yang berpusat pada proses berpikir yang berkaitan dengan emosi, perilaku, dan pikiran, yang bertujuan untuk mengklarifikasi terhadap pikiran-pikiran yang dianggap salah dan merubah *belief* yang dimiliki setiap individu, sehingga termanifestasi dalam perilaku yang lebih dapat diterima lingkungannya. CBT pada anak-anak lebih banyak menggunakan teknik *non-verbal* seperti menggunakan permainan, *story telling*, boneka tangan, gambar kartun, *imagery*, dan *thought bubble*.

2. Tahapan dan Prosedur

Cognitive Behavior Therapy (CBT) yang digunakan pada anak dengan kesulitan menampilkan perilaku marah yang adaptif, biasanya difokuskan pada kognisi sosial, dan pemecahan masalah interpersonal. Digunakan untuk membantu anak berpikir, dan memiliki keyakinan yang lebih realistis sehingga berpengaruh terhadap perasaan, dan perilaku marah yang dimunculkan yang dapat diterima oleh lingkungannya (Baker & Scrath, 2002). Adapun penerapan teknik CBT dalam menurunkan perilaku marah anak yang digunakan adalah mengadaptasi prinsip CBT dari Novaco (2005) dan Stallard (2005), yaitu: *Cognitive restructuring, Coping with physical arousal, Coping with cognitive arousal, Behavioral skills training*.

Penjelasan dari prinsip CBT diatas dijelaskan sebagai berikut:

a. *Cognitive restructuring*

Pada tahapan ini, anak akan dibantu untuk mengidentifikasi bentuk kemarahannya, termasuk di dalamnya hal-hal apa saja yang dapat membuatnya marah, bagaimana pikiran-pikiran otomatis yang dimiliki, perasaan dan tingkah laku yang muncul hingga terbentuk formulasi masalah. Anak akan diberikan pemahaman terlebih dahulu mengenai bagaimana kognitif mempengaruhi tingkah lakunya, serta menelusuri kesalahan berpikir yang dimiliki oleh anak.

b. *Coping with physical arousal*

Pada tahapan ini, setelah anak mengenali *belief*-nya yang salah sehingga anak menjadi mudah marah, bagaimana perasaan anak, dan bagaimana reaksi tubuh, serta perilaku yang muncul, anak akan mempelajari berbagai teknik yang dapat digunakan untuk menurunkan rasa marah yang dimiliki ketika berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan. Teknik yang akan diajarkan mencakup didalamnya relaksasi dan pengaturan bernafas.

c. *Coping with cognitive arousal*

Pada tahap ini anak diajarkan teknik *self-instruction* serta membimbing anak mencari jalan keluar dari rasa marah yang dimiliki. Misalnya anak akan diajarkan bagaimana caranya melakukan *self-instruction* seperti “marah tidak akan menolongku”, “marah akan memperkeruh suasana”, “marah membuatku diajuhi teman dan guru”

d. *Behavioral skills training*

Pada tahap ini anak akan mengulang kembali teknik-teknik yang telah dipelajari dan menerapkan ke dalam *role-play* atau situasi nyata. Pada tahap ini juga mengajarkan kepada subjek berbagai teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi atau menghentikan munculnya pikiran-pikiran negatif subjek, serta mencari jalan keluar yang terbaik ketika berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan dan mencoba menerapkannya ke dalam *role-play*.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa dalam upaya untuk menurunkan intensitas perilaku marah anak digunakan intervensi dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. Adapun penerapan teknik CBT dalam menurunkan perilaku marah yang digunakan dengan mengadaptasi prinsip CBT dari Novaco (2005) dan Stallard (2005), yaitu: *Cognitive restructuring, Coping with physical arousal, Coping with cognitive arousal, Behavioral skills training*

C. Penerapan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* untuk

Menurunkan Perilaku Marah pada Anak

Dalam kehidupan sehari-hari, dan dalam berinteraksi dengan lingkungannya anak menggunakan berbagai macam emosi. Emosi adalah salah satu aspek penting perkembangan yang terdapat pada setiap manusia. Contoh emosi positif adalah antusiasme, bahagia, rasa senang, dan cinta, sedangkan contoh emosi negatif adalah cemas, marah, rasa bersalah, dan rasa sedih. Walaupun marah

termasuk sebagai emosi negatif, akan tetapi kemunculan marah tidak selalu menjadi tanda dari adanya ketidakstabilan emosi, melainkan merupakan emosi alami yang dialami setiap orang baik anak-anak, remaja, dan orang dewasa

Menurut Faupel, Herrick dan Sharp (2011), ketika berhadapan dengan rasa marah, maka tiap individu akan mengekspresikannya dengan berbagai cara. Marah merupakan reaksi emosi yang wajar apabila mampu diekspresikan dengan cara yang efektif atau disebut juga dengan *normal anger*. Faupel, Herrick dan Sharp (2011) menambahkan, terdapat juga pengekspresian rasa marah dengan cara yang tidak efektif, atau disebut juga dengan *problem anger*. Rasa marah yang diekspresikan secara kurang efektif muncul dari kurangnya kontrol rasional dan dapat mengakibatkan terbentuknya hubungan yang kurang baik antar personal serta efek psikologis negatif lainnya.

Bhave dan Saini (2009) berpendapat bahwa emosi marah yang diekspresikan dengan cara yang tidak efektif muncul sebagai akibat dari adanya persepsi yang salah mengenai lingkungan. Hal tersebut membuat individu menjadi tidak dapat melihat suatu permasalahan dari sudut pandang orang lain dan kurang dapat bersikap empati terhadap orang lain. Kemampuan berpikir secara rasional hilang ketika individu tidak dapat mengendalikan rasa marah.

Berdasarkan penjelasan diatas, diperlukan penanganan yang efektif agar anak dapat mengekspresikan emosi marah dengan perilaku tepat, salah satunya dengan menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Intervensi terhadap perilaku marah anak dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), berfokus pada tiga komponen yaitu respon fisik, proses kognitif, dan respon

tingkah laku (Feindler, 2005).

Fokus terapi CBT dari Novaco (1979) dan Stallard (2002) adalah adanya faktor kognitif yang mempengaruhi tingkah laku seseorang. Secara lebih spesifik, Novaco (1979) memfokuskan penerapan CBT terhadap pengelolaan rasa marah dan Stallard (2005) memfokuskan intervensi ini ketika diterapkan kepada anak-anak. Berdasarkan pendapat para ahli tersebut maka peneliti akan menerapkan teknik CBT dalam menurunkan perilaku marah pada subjek dengan mengadaptasi prinsip CBT dari Novaco (2005) dan Stallard (2005) sebagai berikut:

Tabel 1
Program CBT dalam Penurunan Perilaku Marah

Tahapan	Sub Tahapan	Tujuan
<i>Cognitive restructuring</i>	Formulasi dan psikoedukasi, <i>affective education</i> , identifikasi <i>thinking errors</i> dan <i>core belief</i> .	Mengajak subjek memahami emosi marah yang dimiliki, serta bagaimana <i>automatic thoughts</i> , dan <i>core belief</i> , dapat mempengaruhi perasaan dan tingkah lakunya
<i>Coping with physical arousal</i>	<i>Affective management</i>	Mengajarkan teknik relaksasi dan olah nafas untuk meredakan <i>physical feeling</i> ketika berhadapan dengan situasi yang membuat marah
<i>Coping with cognitive arousal</i>	<i>Controlling feeling</i> dan <i>problem solving</i>	Mengajarkan teknik <i>self-instruction</i> serta membimbing subjek mencari jalan keluar dari rasa marah yang dimiliki.
<i>Behavioral skills training</i>	<i>Role-play</i>	Mempraktekkan teknik-teknik yang telah dipelajari ketika berhadapan dengan situasi yang membuatnya marah.

Secara keseluruhan, program ini akan dibagi ke dalam 4 komponen besar berdasarkan Ncavo (2005) yaitu komponen *cognitive re-structuring*, *coping with cognitive arousal*, *coping with physical arousal* dan *behavioral skills training*. Dari keempat komponen tersebut, dibagi lagi ke dalam 8 sesi yang berdasarkan komponen CBT menurut Stallard (2005).

Sebelum sesi I dimulai, akan dilakukan pengukuran mengenai seberapa besar motivasi subjek untuk berubah dan keinginannya dalam mengikuti terapi. Pada komponen pertama, yaitu *cognitive restructuring* akan dilakukan pada sesi 1 hingga sesi 4. Pada sesi 1, yaitu formulasi dan psikoedukasi, subjek akan diberikan pemahaman mengenai CBT, serta bagaimana hubungan antara pikiran, perasaan dan tingkah laku. Selanjutnya pada sesi 2 yaitu identifikasi kesalahan berfikir, yang bertujuan untuk menelusuri distorsi kognitif dan pikiran otomatis yang dimiliki oleh subjek dan dilanjutkan dengan identifikasi *core belief* pada sesi 3. Komponen selanjutnya *affective education* yang bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai akibat yang ditimbulkan dari perilaku marah yang tidak terkontrol pada sesi 4.

Komponen kedua yaitu *coping with cognitive arousal* dilakukan pada sesi 5 dan sesi 7. Pada sesi 5, yaitu *controlling your feeling* bertujuan memberikan berbagai alternatif strategi yang dapat digunakan subjek untuk menurunkan perilaku marah yang dimiliki. Pada sesi 7, subjek akan diajak untuk mencoba mencari jalan keluar (*problem solving*) dari suatu situasi yang dapat membuatnya marah. Komponen *coping with physical arousal* dilakukan pada sesi 6, dimana subjek akan diajarkan teknik-teknik relaksasi yang dapat membuatnya tenang.

Komponen yang terakhir yaitu *behavioral skills training* dilakukan untuk mempraktekkan (*role play*) setelah semua strategi diberikan agar subjek dapat lebih memahaminya dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Setelah 8 sesi dilalui, akan dilakukan evaluasi untuk melihat seberapa besar derajat kemarahan subjek ketika dihadapkan pada situasi yang membuat marah sebelum dilakukan intervensi dan juga frekuensi kemarahan subjek selama satu minggu setelah intervensi selesai dilakukan.

Faupel, Herrick dan Sharp (2011) berpendapat salah satu cara dalam mengelola rasa marah yang baik sehingga perilaku marah yang ditampilkan lebih dapat diterima lingkungannya adalah dengan mengubah sudut pandang kita terhadap situasi yang dihadapi. Sehingga, CBT yang bertujuan mengubah sudut pandang klien terhadap suatu masalah dapat digunakan untuk membantu subjek menurunkan perilaku marah yang baik. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Nindita (2012), yang menunjukkan CBT efektif untuk mengatasi perilaku marah pada anak-anak. Dari berbagai penelitian mengenai CBT, terlihat bahwa intervensi ini sesuai untuk membantu masalah dalam pengelolaan rasa marah dan dapat diterapkan kepada usia anak.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka intervensi dengan CBT yang akan diterapkan pada subjek dapat membantu menurunkan intensitas perilaku marah sehingga subjek dapat menampilkan perilaku marah dengan tepat dan dapat diterima oleh lingkungannya.

D. Landasan Teori

Dalam kehidupan sehari-hari, individu dituntut untuk mampu mengekspresikan rasa marah yang dimiliki kedalam perilaku, dan cara yang dapat diterima oleh lingkungan, dan tidak menyakiti diri sendiri ataupun orang lain (Golden, 2003). Rivers, Brackett, Katulak dan Salovey (2006) mengatakan bahwa kemampuan dalam meregulasi emosi merupakan hal yang penting dalam rangka melakukan adaptasi terhadap lingkungan sehingga dapat menampilkan marah ke dalam perilaku yang dapat diterima oleh lingkungan. Apabila hal tersebut tidak terlaksana, maka akan membuat anak berekspresi dengan menampilkan perilaku marah yang agresif. Anak juga tidak menyadari bahwa reaksi marah yang ditampilkan disebabkan oleh kesalahan berpikir (*irrational belief*)

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan anak mudah berperilaku marah, yaitu dipengaruhi oleh faktor keluarga, antara lain ketrampilan emosi, dan gaya mendidik orangtua. Faktor lain adalah lingkungan sosial. Namun diantara faktor-faktor tersebut, faktor dari dalam individu yang memberikan pengaruh terhadap perilaku marah anak yaitu mengenai kognitif atau cara berpikir anak yang keliru. Anak cenderung melihat segala sesuatu sebagai dua hal yang digeneralisir yaitu sebagai semua buruk atau semua salah. Pada kejadian tertentu, anak seringkali mempunyai kesalahan persepsi sehingga menjadi mudah menampilkan perilaku marah yang agresif, bahkan destruktif.

Kesulitan dalam berperilaku marah yang tepat dapat menyebabkan munculnya gangguan-gangguan psikopatologis di samping gangguan fisik. Menurut Ellis (1998), beberapa akibat yang dapat muncul dari kesulitan dalam

mengelola rasa marah diantaranya depresi, perasaan bersalah, malu, tidak dapat mengendalikan diri, serta kehilangan rasa percaya diri ketika berhadapan dengan orang lain. Secara spesifik, dampak dari perilaku marah yang sering pada anak adalah adanya kesulitan atau kegagalan dalam menjalin hubungan dengan orang lain serta tidak menutup kemungkinan munculnya tingkah laku kekerasan terhadap diri sendiri maupun orang lain (Faupel, Herrick & Sharp, 2011).

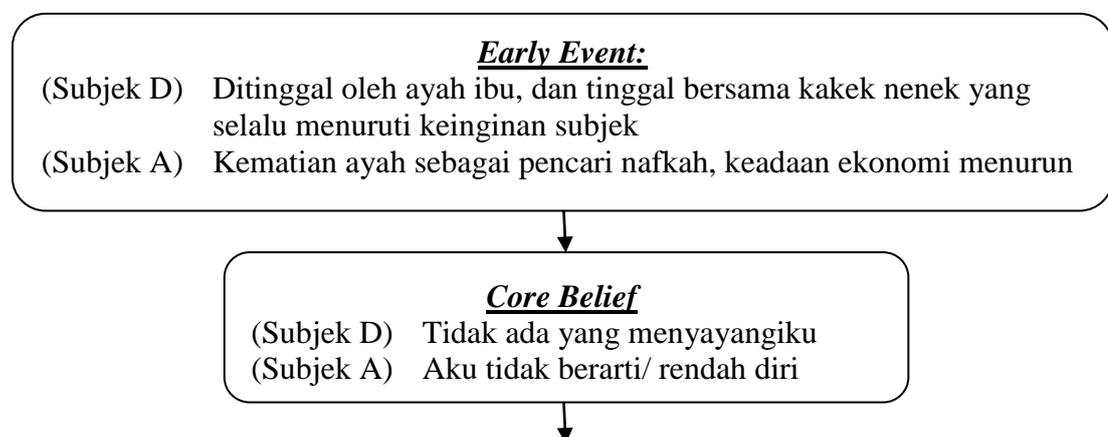
Dari beberapa dampak negatif yang diutarakan tersebut, terlihat bahwa intervensi untuk menurunkan perilaku marah penting untuk dilaksanakan agar dapat menghindari munculnya dampak-dampak negatif yang berkepanjangan. Salah satu tujuan dari menurunkan perilaku marah anak adalah untuk membantu anak beradaptasi dengan baik dalam lingkungannya serta mengatasi masalah yang dihadapi (Ellis, 1998). Selain itu, bertujuan agar anak dapat mengekspresikan rasa marah yang dimiliki dengan cara dan perilaku yang sehat serta dapat diterima oleh lingkungan (Golden, 2003). Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah dengan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*.

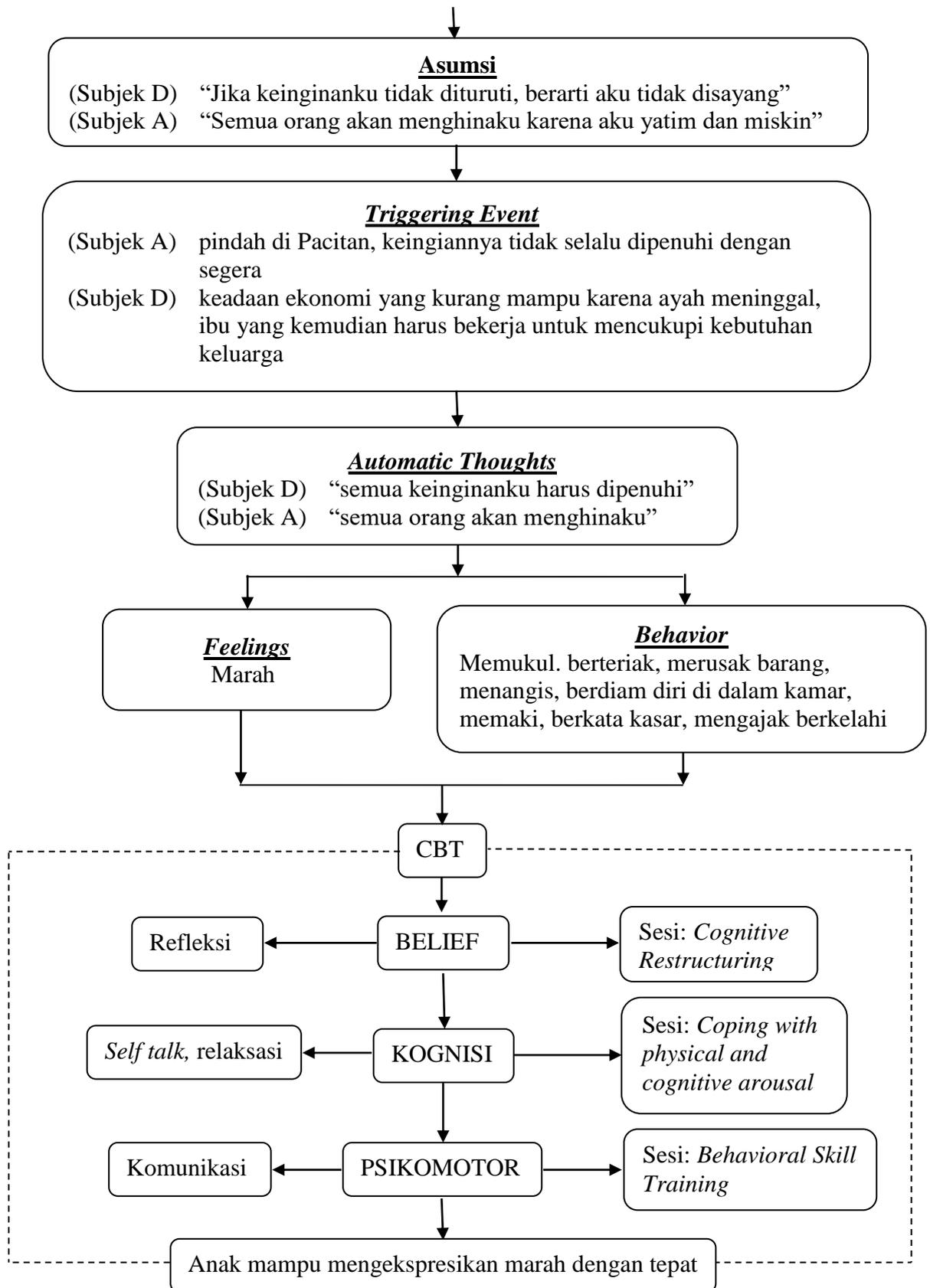
Silverman dan DiGiuseppe (2001) mengatakan bahwa masalah emosi dan tingkah laku yang ada pada seseorang muncul sebagai hasil dari adanya disfungsi kognitif ataupun pikiran yang irasional. Pada subjek (D), disfungsi kognitif yang terjadi adalah subjek mempunyai persepsi bahwa segala keinginan subjek harus dipenuhi, sedang pada subjek (A) mempunyai persepsi orang lain akan menghina subjek karena keadaan ekonominya yang kurang mampu. Stallard (2002) mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara distorsi kognitif dengan munculnya gangguan psikopatologis pada anak. Dengan CBT, intervensi

tidak hanya berfokus pada perubahan tingkah laku tetapi juga intervensi terhadap kognitif yang mempengaruhi tingkah laku.

Selama proses intervensi menggunakan CBT didalamnya digunakan beberapa metode, yaitu: anak akan dibantu untuk mengidentifikasi bentuk kemarahannya, termasuk di dalamnya hal-hal apa saja yang dapat membuatnya marah, bagaimana pikiran-pikiran otomatis yang dimiliki, perasaan dan tingkah laku yang muncul hingga terbentuk formulasi masalah. Kemudian anak akan mempelajari berbagai teknik yang dapat digunakan untuk menurunkan rasa marah yang dimiliki ketika berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan, mencakup didalamnya relaksasi dan pengaturan bernafas. Metode selanjutnya adalah anak diajarkan teknik *self-instruction* serta membimbing anak mencari jalan keluar dari rasa marah yang dimiliki. Selanjutnya anak akan mempelajari *behavioral skills training*, pada tahap ini anak akan mengulang kembali teknik-teknik yang telah dipelajari dan menerapkan ke dalam *role-play* atau situasi nyata. Berdasarkan penjelasan diatas maka kerangka berpikir dapat diterangkan pada bagan dinamika psikologis seperti dibawah ini:

Gambar 1
Dinamika Psikologis





E. Hipotesis

Berdasarkan teori yang telah diuraikan diatas, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada perbedaan frekuensi perilaku marah pada anak usia Sekolah Dasar sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan menggunakan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, Frekuensi perilaku marah setelah perlakuan menggunakan CBT menurun.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Adapun variabel-variabel penelitian ini adalah:

1. Variabel tergantung : Perilaku Marah
2. Variabel bebas : *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

B. Definisi Operasional

1. Perilaku Marah

Perilaku marah perilaku marah adalah suatu kondisi emosional negatif yang dapat mempengaruhi perubahan kognisi dan psikologis pada seseorang, yang ditandai dengan perubahan-perubahan fisik yang mendukung seperti ekspresi wajah, ketegangan otot, dan juga terkadang perubahan pada sistem syaraf, yang termanifestasi pada kegiatan atau perilaku, baik yang dapat diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar, biasanya ditampilkan dengan perilaku yang meledak-ledak seperti berteriak, berkelahi, memukul, menggigit, dan mengamuk. Pengukuran yang dilakukan menggunakan observasi *behavior checklist* yang peneliti buat berdasarkan beberapa perilaku yang mengindikasikan masalah dalam pengelolaan rasa marah anak menurut Borba (2009), yang dilengkapi dengan wawancara dan catatan perilaku marah subjek, yang diberikan kepada orangtua, pengasuh, dan guru sebagai tambahan informasi.

2. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

CBT adalah intervensi yang berpusat pada proses berpikir yang berkaitan dengan emosi, perilaku, dan pikiran, yang bertujuan untuk mengklarifikasi terhadap pikiran-pikiran yang dianggap salah dan merubah *irrational belief* yang dimiliki setiap individu, sehingga termanifestasi dalam perilaku yang lebih dapat diterima lingkungannya. Karena subjeknya adalah anak usia Sekolah Dasar, maka perlu dilakukan penyesuaian, misalnya menggunakan lebih banyak teknik *non-verbal* dibandingkan dengan teknik *verbal* dengan mempertimbangkan kemampuan kognitif anak. Permainan-permainan dapat digunakan untuk membantu memberikan informasi mengenai konsep-konsep penting dalam CBT, penggunaan boneka tangan, *story telling*, visualisasi atau *imagery* gambar kartun, *thought bubbles*, dan berbagai cara non-verbal (Stallard, 2005).

Materi CBT yang akan digunakan menerapkan teknik CBT yang mengadaptasi prinsip CBT dari Novaco (2005) dan Stallard (2005) yaitu berupa: *Cognitive re- structuring*, *Coping with physical arousal*, *Coping with cognitive arousal*, dan *Behavioral skills training*.

C. Subjek Penelitian

Pada penelitian ini, yang menjadi subjek penelitian adalah anak berusia 6-12 tahun, bersekolah di salah satu Sekolah Dasar di Kota P, dengan karakteristik sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara memiliki frekuensi perilaku marah yang sering hampir setiap hari.
2. Memiliki perilaku marah seperti berteriak, menangis, memaki, berkata kasar, dan menarik diri di dalam kamar diekspresikan dengan frekuensi yang sering hampir setiap hari (Borba, 2009).
3. Hal lain yang dipertimbangkan adalah IQ subjek, Menurut Wilding & Milne (2013) menyatakan bahwa subjek yang dapat diberikan CBT harus diketahui dahulu kapasitas IQ subjek. Subjek dengan kapasitas IQ rata-rata hingga diatas rata-rata yang dapat diberikan CBT.

Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan perilaku marah pada subjek usia Sekolah Dasar, oleh karena itu subjek yang diambil adalah anak yang memiliki skor perilaku marah yang tinggi. Data awal yang digunakan sebagai pemilihan subjek diperoleh dengan menggunakan wawancara dan observasi, diperoleh empat siswa. Dari empat siswa tersebut, kemudian diberikan tes WISC, untuk mengetahui kapasitas IQ keempat siswa tersebut. Hasil tes WISC menunjukkan bahwa hanya ada dua siswa yang kapasitas IQ nya pada rentang rata-rata hingga diatas rata-rata, sedang dua siswa lainnya kapasitas IQ nya di bawah rata-rata (Lampiran 8). Sehingga subjek penelitian ini terdiri dari dua siswa yang akan diberi perlakuan. Hal tersebut dilakukan karena desain eksperimen berupa eksperimen kasus tunggal, dan karena subjek memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian.

D. Desain Eksperimen

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain eksperimen kasus tunggal (*single-case experimental design*), dalam bentuk desain eksperimen A-B-A. Desain eksperimen tunggal merupakan sebuah desain penelitian untuk mengevaluasi efek suatu perlakuan (intervensi) dengan kasus tunggal (Kasdin dalam Latipun, 2004), lebih lanjut Kasdin (1992) menjelaskan bahwa kasus tunggal dapat berupa beberapa subjek dalam satu kelompok atau subjek yang diteliti adalah tunggal (N=1).

Desain eksperimen tunggal (*single-caseI experimental design*) merupakan sebuah desain penelitian untuk mengevaluasi efek suatu perlakuan (intervensi) dengan kasus tunggal, yang dilakukan untuk mengetahui efek suatu perlakuan dengan jalan membandingkan kondisi atau performansi subjek dari waktu ke waktu dimana subjek diamati perilakunya pada keadaan tanpa perlakuan dan dengan perlakuan secara bergantian (Latipun, 2006)

Alasan peneliti menggunakan desain eksperimen kasus tunggal adalah baik sampel kelompok maupun subjek tunggal dianggap paling sesuai untuk penelitian ini, terutama karena perilaku yang diamati tidak mungkin diambil rata-ratanya. Alasan kedua peneliti menggunakan desain eksperimen kasus tunggal adalah faktor etis. Menurut Latipun (2004), desain pembandingan sering bertentangan dengan landasan etis bahwa desain kelompok tradisional melibatkan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan (*treatment*), yang seharusnya mereka juga berhak untuk memperoleh intervensi. Alasan ketiga adalah bahwa aplikasi dari suatu

desain kelompok pembandingan tidak mungkin dapat dijalankan dalam beberapa kasus sebab kecilnya ukuran populasi.

Menurut Sarafino (2001), desain A-B-A pada dasarnya melibatkan fase *baseline* (A) dan fase perlakuan (B). Desain A-B-A mempunyai tiga tahap yaitu: A1 (*baseline-1*), B (perlakuan), A2 (*baseline-2*) yang bertujuan untuk mempelajari besarnya pengaruh dari satu perlakuan yang diberikan kepada individu. Apabila selama fase perlakuan perilaku yang diamati menunjukkan perbedaan dibandingkan dengan perilaku selama fase *baseline*, maka perbedaan tersebut dipandang sebagai efek suatu perlakuan.

Latipun (2006) menggambarkan desain A-B-A sebagai berikut:

Gambar 2
Desain Eksperimen Kasus Tunggal A-B-A

O1	X	O2
Fase A1	Fase B	Fase A2

Keterangan:

- O1 = pengukuran kemampuan pengelolaan emosi marah sebelum diberi perlakuan (*pretest*)
- O2 = pengukuran kemampuan pengelolaan emosi marah sebelum diberi perlakuan (*posttest*)
- X = Perlakuan yaitu pemberian CBT
- Fase A1 = Fase *baseline* 1
- Fase B = Fase perlakuan
- Fase A2 = Fase *baseline* 2

Pada fase A1 yaitu *baseline* adalah pengukuran keadaan awal subjek yang dilakukan selama 6 hari sebelum diberikan perlakuan, untuk melihat perilaku marah subjek. Pengukuran fase A1 dilakukan dengan menggunakan *behavior checklist* yang dilakukan oleh 3 observer, selama 6 hari berturut-turut. Fase A1 adalah fase dimana subjek dalam keadaan natural sebelum mendapat perlakuan.

Fase B adalah fase pemberian intervensi berupa *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* untuk menurunkan perilaku marah subjek dengan mengadaptasi prinsip CBT dari Novaco (2005) dan Stallard (2005) yaitu berupa: *Cognitive re-structuring*, *Coping with physical arousal*, *Coping with cognitive arousal*, dan *Behavioral skills training*. Pengukuran pada fase B menggunakan *behavior checklist* sesuai dengan tahapan CBT terhadap subjek selama 6 hari berturut-turut.

Fase A2 yaitu *baseline 2* atau fase penghentian pemberian intervensi dengan CBT pada subjek. Pada fase A2 kembali diukur dengan *behavior checklist* yang digunakan pada fase A1 dan fase B. Fase A2 berlangsung selama 6 hari berturut-turut.

E. Manipulasi Variabel Bebas

Pada intervensi ini, peneliti yang dibantu oleh seorang psikolog yang akan bertindak sebagai pelaksana intervensi (PI). Sebelum program intervensi dijalankan, terlebih dahulu akan dibangun *rapport* untuk menjalin hubungan baik dengan subjek dan orang tua. Pada proses ini juga akan diminta kesediaan subjek dan orangtua untuk mengisi lembar *informed consent*. Selain itu juga peneliti dan PI mempersiapkan subjek dan orangtua untuk mengikuti program intervensi.

Secara keseluruhan, program *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* yang akan diberikan kepada subjek dibagi ke dalam 4 komponen besar yaitu komponen *cognitive re-structuring*, *coping with cognitive arousal*, *coping with physical arousal* dan *behavioral skills training*, yang dibagi lagi ke dalam 8 sesi yang berdasarkan akan komponen CBT menurut Stallard (2005) (lampiran 1)

F. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode wawancara dan observasi. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. Wawancara

Salah satu metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan data secara kualitatif. Wawancara akan dilakukan terhadap subjek, orang tua, dan guru disekolah subjek. Pelaksanaan wawancara dilaksanakan sebelum diberikan perlakuan (*baseline 1*) dan sesudah perlakuan (*baseline 2*) untuk mengungkapkan permasalahan yang dimunculkan dari sisi kognitif dan perasaan subjek, sebagai data untuk melihat efektifitas intervensi yang diberikan kepada subjek. Guide wawancara terlampir. (Lampiran 3)

2. *Behavioral Checklist*

Pengumpulan data yang dilakukan menggunakan observasi *behavior checklist* yang peneliti buat berdasarkan beberapa perilaku yang mengindikasikan seorang anak memiliki masalah dalam pengelolaan rasa marah menurut Borba (2009). Adapun penjelasan aitem dalam *behavioral checklist* yang peneliti buat sebagai berikut:

Tabel 2
Behavioral Checklist

No.	Perilaku	Kemunculan		Frek Total	Ket
		Ya	Tidak		
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele				
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah				
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)				
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi)				
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)				
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya				
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain				
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah				
9.	Tantrum				
10.	Memendam perasaan				
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan				

Pemberian skor aitem *behavioral checklist* diatas dilakukan terlebih dahulu dengan cara menghitung jumlah frekuensi kemunculan perilaku pada subjek. Untuk mengukur besaran frekuensi kemunculan perilaku subjek, peneliti menggunakan tanda tanda *tally* (l) setiap target perilaku yang diobservasi muncul. Kolom keterangan pada tabel digunakan untuk menuliskan keterangan observer (rater) pada situasi apa perilaku muncul, dimana, dan keterangan lainnya untuk melengkapi hasil penilaian yang ditemukan pada saat mengobservasi kegiatan subjek selama di sekolah (Lampiran 2).

Validitas alat ukur penelitian ini diperoleh berdasarkan validitas isi. Pada awalnya uji validasi ini terhadap indikator-indikator aitem *behavior checklist* dilakukan oleh seorang *profesional judgement*. Langkah selanjutnya adalah dengan menguji reliabilitas *behavioral checklist* penelitian yang dilakukan oleh rater yang dibandingkan dengan menggunakan teknik uji korelasi intra-rater (ICC atau *Interclass Correlation Coefficient*). Penelitian ini menggunakan tiga orang rater untuk meminimalkan pengaruh subjektivitas dalam memberikan tanda cek dan frekuensi perilaku terjadi. Dari data mentah dari ketiga rater dalam mengisi *behavioral checklist* diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3
Data Mentah dari Ketiga Rater

No.	Perilaku	Rater_1	Rater_2	Rater_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	2	2	2
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	2	2	1
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	2	2	2
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	3	2	3
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	3	3	3
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	2	2	2
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	1	1	1
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	2	2	2
9.	Tantrum/ mengamuk	1	1	1
10.	Memendam perasaan marah	0	0	0
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	0	0	0
Total skor		18	17	17

Berdasarkan dari hasil data diatas, maka dapat dicari uji reliabilitas korelasi intra kelas, yang berfungsi untuk melihat kesamaan penilaian observer. Cara untuk melihat konsistensi intra rater diuji dengan menggunakan analisis korelasi intra kelas (*Intraclass Correlation Coefficient*) dari Pearson (1991). Hasil uji reliabilitas antar rater dengan ICC, konsistensi nilainya yaitu (ICC=0,978), Sig=.000 yang berarti bahwa hasil dari penilaian rater 1, penilaian rater 2, dan penilaian rater 3 berkorelasi satu sama lain atau bersifat identik. Fleiss (dalam Widhiarso, 2005) mengkategorisasikan nilai koefisien intra kelas sebagaimana dalam tabel 4 berikut ini:

Tabel 4
Kategorisasi Nilai

$X < 0,40$	<i>Poor Agreement</i>
$0,40 < x < 0,75$	<i>Good</i>
$X > 0,75$	<i>Excellent Agreement</i>

Berdasarkan kategorisasi diatas, maka nilai koefisien intra kelas (ICC=0, 978) termasuk dalam kategori *excellent agreement* yang artinya penilaian rater 1, penilaian rater 2, dan penilaian rater 3 memiliki keterkaitan yang sangat tinggi antara yang satu dengan lainnya.

3. Catatan perilaku marah subjek.

Catatan perilaku marah merupakan alat pendukung wawancara dan observasi, agar data yang diperoleh semakin akurat. Catatan perilaku ini akan diberikan selama 6 hari sebelum intervensi, saat intervensi, dan sesudah intervensi yang dilakukan oleh orangtua/ pengasuh di rumah mengenai seberapa sering subjek marah dalam satu hari, apa yang dapat menyebabkan

subjek, marah serta bagaimana subjek mengekspresikan marah yang dirasakan. (Lampiran 7)

G. Persiapan Pelaksanaan Penelitian

1. Tahapan Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian meliputi beberapa proses, diantara proses pengajuan ijin penelitian, persiapan instrumen penelitian, dan persiapan tim pendukung penelitian.

a. Permohonan ijin pelaksanaan penelitian

Peneliti mengajukan ijin untuk mengadakan penelitian di Sekolah Dasar tempat subjek bersekolah. Pihak sekolah menyatakan kesediaan sebagai tempat untuk melaksanakan penelitian (Lampiran 13). Setelah persyaratan administrasi terpenuhi, maka proses penelitian dapat dilaksanakan.

b. Persiapan Instrumen Penelitian

1) Mempersiapkan *informed consent*

Sesuai dengan etika penelitian yang menggunakan subjek penelitian anak-anak, maka harus diberikan *informed consent* kepada *significant others* (orang tua/ wali anak)

2) Penyusunan Modul

Modul *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* pada penelitian ini adalah dengan mengadaptasi prinsip CBT dari Novaco (2005) dan Stallard (2005) yaitu berupa: *Cognitive re- structuring, Coping*

with physical arousal, Coping with cognitive arousal, dan Behavioral skills training. Modul terdiri atas pendahuluan (kata pengantar), pengertian modul, tujuan, instruksi, aturan terapi, hasil yang diharapkan, dan sasaran program. Selain itu terdapat lembar kerja kegiatan yaitu bagian dari terapi yang harus dikerjakan oleh subjek.

3) Proses *Professional Judgement*

Modul *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* diuji kualitasnya dengan menggunakan pertimbangan psikolog yang berkompeten dan memiliki pengalaman dalam melakukan intervensi di bidang psikologi (Lampiran 9). Perbaikan yang dilakukan terhadap modul meliputi:

- a) Tidak menyatukan dua sesi menjadi satu walaupun dimungkinkan dapat dilaksanakan dalam satu waktu, dengan pertimbangan agar materi dalam setiap sesi betul-betul sudah dikuasai subjek.
 - b) Memperjelas fase kerja yang akan dilaksanakan oleh Pelaksana Intervensi (PI)
 - c) Melampirkan lembar kerja dalam modul
- 4) Mempersiapkan alat pengumpul data penelitian

Data kualitatif pada penelitian ini diperoleh menggunakan alat pengumpul data yaitu wawancara, yang akan diberikan kepada orangtua/ wali, guru di sekolah subjek, dan subjek penelitian.

Sedangkan data kuantitatif menggunakan observasi. Alat pengumpul data observasi menggunakan *Behavior checklist* yang peneliti buat berdasarkan beberapa perilaku marah yang muncul pada anak menurut Borba (2009).

5) Uji coba alat ukur *behavior checklist*

Uji coba alat ukur *behavior checklist* bertujuan untuk menguji validitas dan reliabilitas alat ukur sebelum digunakan dalam penelitian. *Behavior checklist* disusun oleh peneliti sendiri berdasarkan beberapa perilaku yang mengindikasikan seorang anak memiliki masalah dalam pengelolaan rasa marah menurut Borba (2009). Alat ukur *behavior checklist* diujicobakan kepada siswa usia Sekolah Dasar (6-12 tahun) yang memiliki kesamaan karakteristik dengan subjek penelitian.

Validitas diperoleh berdasarkan validitas isi, reliabilitas alat ukur penelitian dilakukan oleh rater yang dibandingkan dengan menggunakan teknik uji korelasi intra rater (ICC) (Lampiran 4). Dari hasil coba alat ukur tersebut dapat dilihat bahwa alat ukur yang digunakan dapat mengukur perilaku yang marah anak, serta dapat digunakan untuk dijadikan sebagai alat ukur dalam penelitian yang sebenarnya.

6) Uji coba modul *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

Uji coba modul digunakan untuk menentukan sejauhmana modul terapi menggunakan teknik CBT yang peneliti buat dapat

digunakan dan efektif untuk menurunkan perilaku marah pada anak usia Sekolah Dasar.

7) Persiapan observer (rater)

Observer dalam penelitian ini adalah seorang yang dapat bersikap objektif yang telah memiliki pengalaman dalam melakukan observasi. Observer (rater) dalam penelitian ini adalah teman seprofesi yang juga merupakan mahasiswa magister psikologi, dan guru di sekolah subjek yang telah memahami teknik observasi. Observer atau rater bertugas sebagai pencatat hasil-hasil yang perlu diamati dengan seksama pada diri subjek sesuai dengan panduan observasi yang dibuat. Sebelum melaksanakan observasi pada penelitian ini, observer menyatakan kesediannya untuk berpartisipasi sebagai observer (Lampiran 12)

8) Pemilihan subjek

Pemilihan subjek dilakukan berdasarkan assessmen yang dilakukan menggunakan wawancara dan observasi terhadap anak usia Sekolah Dasar (6-12 tahun) yang mengalami permasalahan dalam perilaku marah. Dari hasil wawancara dan observasi diperoleh 4 calon subjek penelitian. Dikarenakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kognitif berupa *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, maka peneliti terlebih dahulu harus mengetahui potensi kognitif subjek melalui test WISC. Setelah melalui test

WISC diperoleh hasil bahwa hanya ada dua siswa yang memenuhi syarat sebagai subjek penelitian (Lampiran 8)

2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan sejak 28 Desember 2016 – 9 Maret 2017, jadwal pelaksanaan penelitian secara rinci dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 5
Jadwal Pelaksanaan Penelitian

No.	Tanggal	Kegiatan	Waktu
1.	28 Desember 2016	Pemberian <i>informed Consent</i>	09.00 – 09.30
2.	9 – 14 Januari 2017 (D) 6 – 11 Februari 2017 (A)	Pengukuran <i>baseline</i> awal (Fase A1) selama 6 hari	07.00 – 12.15
3.	17 Januari 2017 (D) 15 Februari 2017 (A)	Pelaksanaan persiapan perlakuan <hr/> Pemberian <i>informed consent</i>	16.00 – 17.00
4.	19 – 27 Januari 2017 (D) 16 – 24 Februari 2017 (A)	Pemberian intervensi menggunakan CBT (<i>Cognitive Behavior Therapy</i>)	15.30 – 17.00
	23 – 28 Januari 2017 (D) 20 – 25 Februari 2017 (A)	Pengukuran <i>baseline</i> intervensi (Fase B) selama 6 hari	07.00 – 12.15
5.	30 Januari – 4 Februari 2017 (D) 27 Februari – 4 Maret 2017 (A)	Pengukuran <i>baseline</i> akhir (Fase A2) selama 6 hari	07.00 – 12.15
6.	13 – 14 Februari 2017 (D) 6 – 7 Maret 2017 (A)	<i>Follow up</i> masing-masing subjek selama 2 hari	07.00 – 12.15

Pelaksanaan penelitian secara rinci dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Pemberian *informed consent*

Sesuai dengan etika penelitian, maka harus diberikan *informed consent*, yang berisi kesediaan orang tua subjek sebagai penanggungjawab subjek untuk mengikuti semua prosedur penelitian Lampiran 10). Pemberian *informed consent* dilakukan sebelum subjek diamati menggunakan *behavior checklist*.

b. Fase A1 (Pengukuran *baseline* awal)

Penelitian diawali dengan wawancara, dan pengambilan fase *baseline*. Fase A (*baseline*) merupakan periode observasi yang melibatkan pengukuran berulang (*repeated measurement*) dari frekuensi yang menjadi target perilaku dari subjek penelitian (Sunanto, 1984). Tujuan utama dari pengukuran *baseline* ini adalah untuk mendapatkan standar sehingga efek peningkatan atau penurunan perilaku yang terjadi sebagai akibat dari intervensi (*B-phase*) yang dilakukan dalam eksperimen dapat dievaluasi.

Pada fase *baseline* ini dilakukan observasi terhadap perilaku subjek selama disekolah dengan menggunakan metode observasi. Observasi dilakukan oleh tiga orang rater menggunakan panduan observasi yang sudah disusun oleh peneliti, observasi *baseline* dilakukan selama 6 hari berturut-turut dari pukul 07.00-12.15.

Pengukuran dengan *behavioral checklist* ini dilengkapi dengan catatan perilaku marah subjek di rumah yang diisi oleh orangtua/pengasuh subjek.

c. Pelaksanaan persiapan intervensi

Mempersiapkan subjek yang akan dikenai intervensi, membangun rapport dengan subjek, memberikan informasi kepada orangtua dan pihak sekolah mengenai pelaksanaan intervensi yang akan dilakukan terhadap subjek, dan meminta dukungan orangtua dan keluarga serta pihak sekolah agar intervensi yang dilaksanakan dapat berhasil.

d. Fase B (Pelaksanaan intervensi)

Fase intervensi dilakukan setelah fase *baseline* awal selesai dilakukan. Fase intervensi adalah dengan memberikan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* untuk menurunkan perilaku marah subjek. Secara rinci, berikut persiapan pelaksanaan intervensi dengan program *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*:

- 1) Memberikan lembar persetujuan mengikuti intervensi yang ditandatangani oleh subjek dan orangtua.
- 2) Bersama orangtua merencanakan jadwal intervensi.
- 3) Program CBT akan dilakukan selama 3-4 kali dalam satu minggu, mengingat CBT tidak dapat dilakukan setiap hari untuk memberikan subjek kesempatan mengolah informasi yang sudah diterima.

- 4) Pelaksanaan program akan dilakukan di rumah subjek
 - 5) Intervensi akan dilakukan pada sore hari setelah subjek istirahat, jika dilakukan pada hari libur maka intervensi akan dilakukan pada pagi hari.
 - 6) Sesi intervensi dirancang sebanyak 8 sesi, dan tiap sesi akan dilakukan selama 45-60 menit.
 - 7) Pada setiap awal sesi setelah sesi I, akan dilakukan terlebih dahulu *review* mengenai materi yang telah di berikan pada sesi sebelumnya.
 - 8) Pada tiap akhir sesi, akan dilakukan pengambilan kesimpulan dari program hari itu untuk melihat apakah subjek sudah benar-benar mencapai target tiap sesi.
 - 9) Dalam pelaksanaan intervensi, akan digunakan bantuan boneka, cerita, cerita bergambar, dan lembar kerja untuk memudahkan dalam komunikasi dan membantu subjek memahami proses intervensi (Stallard, 2005).
- e. Fase A2 (Pengukuran *baseline* akhir)

Fase pengukuran setelah intervensi menggunakan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dihentikan, akan dilakukan oleh tiga orang observer selama 6 hari berturut-turut dan dilakukan pada waktu-waktu tertentu.

f. Pelaksanaan *follow up*

Pengambilan data *follow up* dilakukan sebanyak 2 kali selama 2 hari berturut-turut dari pukul 07.00-12.15 setelah 1 minggu pelaksanaan *baseline* terakhir. Tujuan dari fase pengukuran setelah intervensi dihentikan adalah untuk memantau perkembangan perilaku subjek setelah intervensi berakhir, dan untuk mengevaluasi apakah ada perubahan perilaku yang terjadi, dan apakah perubahan perilaku sifatnya menetap atau sementara.

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan metode analisis visual atau *visual inspection* yaitu analisis data yang menginterpretasikan hasil melalui data grafik secara akurat dan bermakna dengan melihat perubahan yang terjadi dan melihat hubungan perubahan perilaku dengan pemberian intervensi (Cooper, Heron, & Howard dalam Ayu, 2012). Sebagai analisis tambahan, menggunakan analisis data kuantitatif dengan teknik analisis *Wilcoxon* untuk menguji apakah ada perbedaan perilaku marah anak sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. Analisis kualitatif diperoleh dari wawancara yang dilakukan terhadap subjek, orangtua, dan guru yang dilaksanakan sebelum, pada saat, dan sesudah dilaksanakan intervensi.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisis *Visual Inspection*

a. Subjek D

Berikut data observasi awal (Fase A1) ketiga rater atau observer sebelum pemberian intervensi dengan menggunakan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*), selama 6 hari, sebagaimana tercantum dalam tabel 6 berikut:

Tabel 6
Hasil Observasi Pengukuran Awal

Hari	Waktu	Skor Total Pengukuran Awal (Fase A1)		
		Rater 1	Rater 2	Rater 3
1	07.00 – 12.15	12	12	12
2	07.00 – 12.15	7	6	7
3	07.00 – 12.15	15	16	16
4	07.00 – 12.15	18	18	18
5	07.00 – 10.30	4	5	5
6	07.00 – 12.15	11	10	10

Berikut data observasi berdasarkan pengamatan dari ketiga rater atau observer selama intervensi menggunakan CBT berlangsung, selama 6 hari berturut-turut sebagaimana tercantum dalam tabel 7 berikut:

Tabel 7
Hasil Observasi Pada Saat Intervensi (Fase B)

Hari	Waktu	Skor Total Pengukuran Intervensi (Fase B)		
		Rater 1	Rater 2	Rater 3
1	07.00 – 12.15	8	9	9
2	07.00 – 12.15	6	6	7
3	07.00 – 12.15	4	5	4
4	07.00 – 12.15	4	3	3
5	07.00 – 10.30	2	1	1
6	07.00 – 12.15	3	3	4

Berdasarkan data tersebut diatas, memperlihatkan bahwa skor rerata perilaku marah yang diperoleh subjek semakin menurun. Hal berikut berarti intervensi yang diberikan kepada subjek efektif untuk menurunkan frekuensi dan intensitas perilaku marah subjek.

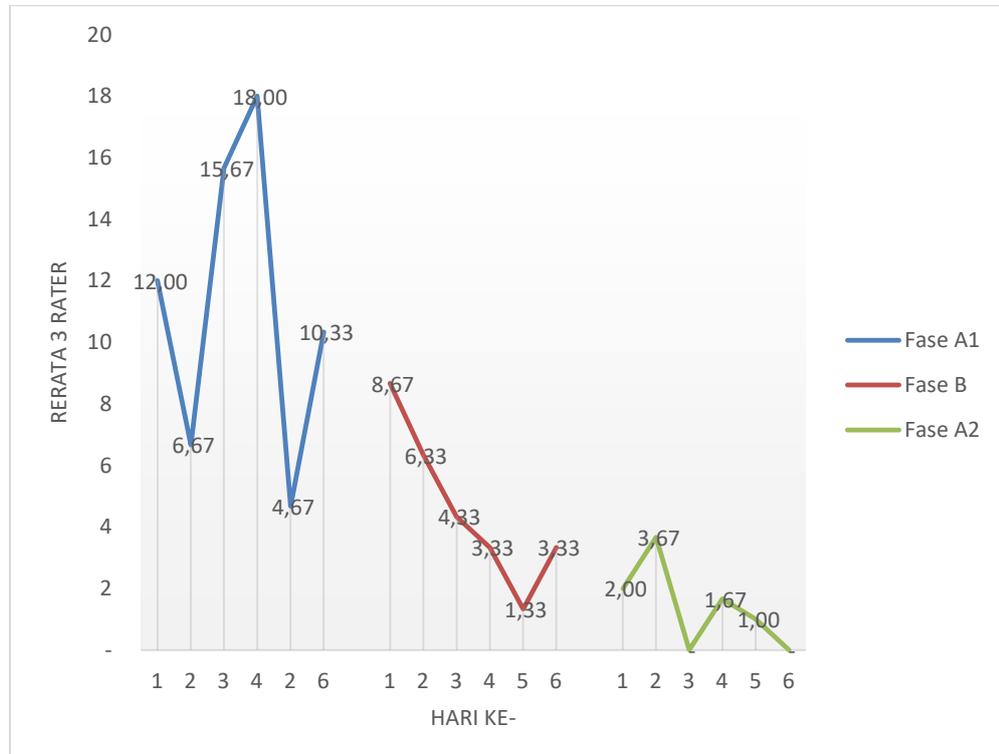
Berikut data observasi berdasarkan pengamatan dari ketiga rater atau observer setelah intervensi menggunakan CBT berlangsung, selama 6 hari sebagaimana tercantum dalam tabel 8 berikut:

Tabel 8
Hasil Observasi Setelah Intervensi (Fase A2)

Hari	Waktu	Skor Total Pengukuran Setelah Intervensi (Fase A2)		
		Rater 1	Rater 2	Rater 3
1	07.00 – 12.15	2	2	2
2	07.00 – 12.15	4	3	4
3	07.00 – 12.15	0	0	0
4	07.00 – 12.15	1	2	2
5	07.00 – 10.30	1	1	1
6	07.00 – 12.15	0	0	0

Berdasarkan data dari ketiga hasil pengukuran sebelum intervensi (Fase A1), selama pemberian intervensi CBT (Fase B), dan setelah pemberian intervensi (Fase A2) tersebut diatas, maka dapat dicari rerata skor total dari ketiga rater. Berikut ini hasil analisis data yang ditampilkan dalam grafik 1, setiap grafik mewakili rerata skor total dari ketiga rater berdasarkan hasil observasi terhadap kemunculan perilaku marah anak saat *pretest* (baseline awal/ Fase A1), selama pemberian perlakuan atau intervensi dengan CBT (Fase B) dan *posttest* (baseline akhir/ Fase A2) yakni setelah dilakukan intervensi, dimana pengamatan dilakukan selama 6 hari berturut-turut

Grafik 1
Analisis data rater 1, 2, 3



Berdasarkan grafik diatas, dapat disimpulkan bahwa ada penurunan perilaku marah subjek dari sebelum, selama, dan sesudah diberikannya intervensi CBT. Analisis data secara *visual inspection* dapat disimpulkan adanya pengaruh pemberian intervensi CBT terhadap penurunan perilaku marah subjek. Penurunan frekuensi perilaku marah subjek terutama setelah memperoleh intervensi dengan CBT dimana ada perubahan keyakinan subjek mengenai *core belief* yang dimilikinya. Pada awalnya subjek memiliki pendapat bahwa apabila subjek tidak dilayani atau tidak langsung diberikan keinginannya, maka artinya subjek tidak disayang. Namun setelah intervensi diberikan, subjek mengatakan tetap merasa bahagia walaupun ayah tidak membelikan mainan, sebab subjek tahu bahwa ayah menyayangnya tidak hanya melalui mainan. Begitu juga dengan ibu yang tidak langsung membuatnya makanan, bukan berarti subjek tidak disayangi oleh ibu. Setelah dilakukan intervensi, subjek dapat memikirkan hal-hal positif lainnya yang dapat membantunya mengendalikan pikiran-pikiran negatif yang dimiliki muncul kembali. Ketika pikiran negatif dapat dikendalikan maka perasaan marah subjek juga dapat lebih terkendali sehingga perilaku marah subjek juga menurun.

b. Subjek A

Berikut data observasi awal (Fase A1) ketiga rater atau observer sebelum pemberian intervensi dengan menggunakan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*), selama 6 hari, sebagaimana tercantum dalam tabel 9 berikut:

Tabel 9
Hasil Observasi Pengukuran Awal

Hari	Waktu	Skor Total Pengukuran Awal (Fase A1)		
		Rater 1	Rater 2	Rater 3
1	07.00 – 12.15	9	8	10
2	07.00 – 12.15	4	4	4
3	07.00 – 12.15	7	6	6
4	07.00 – 12.15	6	6	6
5	07.00 – 10.30	1	2	2
6	07.00 – 12.15	13	13	13

Berikut data observasi berdasarkan pengamatan dari ketiga rater atau observer selama intervensi menggunakan CBT berlangsung, selama 6 hari sebagaimana tercantum dalam tabel 10 berikut:

Tabel 10
Hasil Observasi Pada Saat Intervensi (Fase B)

Hari	Waktu	Skor Total Pengukuran Intervensi (Fase B)		
		Rater 1	Rater 2	Rater 3
1	07.00 – 12.15	5	5	5
2	07.00 – 12.15	2	2	3
3	07.00 – 12.15	0	0	0
4	07.00 – 12.15	5	5	4
5	07.00 – 10.30	1	1	1
6	07.00 – 12.15	0	0	0

Berdasarkan data tersebut diatas, memperlihatkan bahwa skor rerata perilaku marah subjek yang diperoleh subjek semakin menurun. Hal berikut berarti intervensi yang diberikan kepada subjek efektif untuk menurunkan intensitas perilaku marah subjek.

Berikut data observasi berdasarkan pengamatan dari ketiga rater atau observer setelah intervensi menggunakan CBT berlangsung, selama 6 hari sebagaimana tercantum dalam tabel 11 berikut:

Tabel 11
Data Mentah Skor Pengukuran Setelah Intervensi (Fase A2)

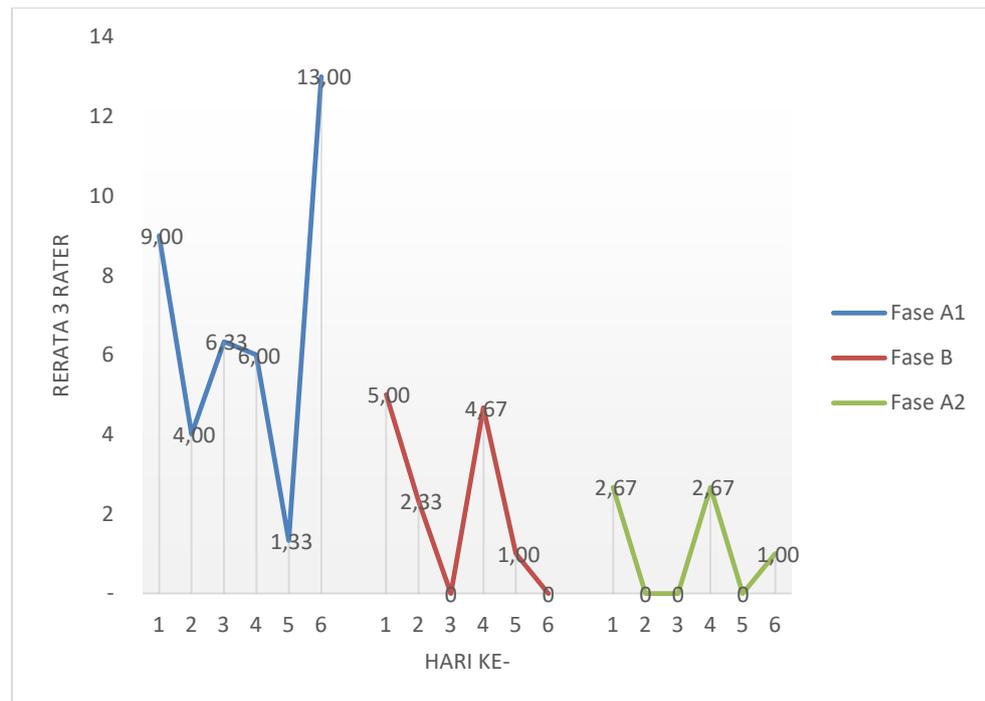
Hari	Waktu	Skor Total Pengukuran Setelah Intervensi (Fase A2)		
		Rater 1	Rater 2	Rater 3
1	07.00 – 12.15	3	3	2
2	07.00 – 12.15	0	0	0
3	07.00 – 12.15	0	0	0
4	07.00 – 12.15	3	2	3
5	07.00 – 10.30	0	0	0
6	07.00 – 12.15	1	1	1

Berdasarkan data dari ketiga hasil pengukuran sebelum intervensi (Fase A1), selama pemberian intervensi CBT (Fase B), dan setelah pemberian intervensi (Fase A2) tersebut diatas, maka dapat dicari rerata skor total dari ketiga rater. Berikut ini hasil analisis data yang ditampilkan dalam grafik 2, setiap grafik mewakili rerata skor total dari ketiga rater berdasarkan hasil observasi terhadap kemunculan perilaku marah anak saat *pretest* (baseline awal/ Fase A1), selama pemberian perlakuan atau intervensi dengan CBT (Fase

B) dan *posttest* (baseline akhir/ Fase A2) yakni setelah dilakukan intervensi, dimana pengamatan dilakukan selama 6 hari berturut-turut.

Grafik 2

Analisis data rater 1, 2, 3



Berdasarkan grafik diatas, dapat disimpulkan bahwa ada penurunan perilaku marah subjek dari sebelum, selama, dan sesudah diberikannya intervensi CBT. Analisis data secara *visual inspection* dapat disimpulkan adanya pengaruh pemberian intervensi CBT terhadap penurunan perilaku marah subjek. Penurunan perilaku marah subjek terutama setelah memperoleh intervensi dengan CBT dimana ada perubahan keyakinan subjek mengenai *core belief* yang dimilikinya. Pada awalnya subjek memiliki pendapat bahwa subjek tidak berarti, semua orang akan menghina dirinya ketika mengetahui keadaan ekonomi keluarganya yang miskin, dan subjek yang sudah

yatim. Namun setelah intervensi diberikan, subjek mengatakan bahwa berarti atau tidaknya seseorang tidak berdasarkan harta yang dipunyai, dan subjek juga menyadari bahwa subjek masih mempunyai ibu yang sangat menyayangi subjek subjek mengatakan tetap merasa bahagia dengan hal itu. Setelah dilakukan intervensi, subjek dapat memikirkan hal-hal positif lainnya yang dapat membantunya mengendalikan pikiran-pikiran negatif yang dimiliki agar tidak muncul kembali.

2. Analisis Kuantitatif

Analisis kuantitatif dilakukan dengan teknik analisis *Wilcoxon Test* untuk menguji perbedaan intensitas perilaku marah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* kepada subjek.

a. Subjek D

Data hasil observasi pada subjek D antara sebelum intervensi (Fase A1) dan sesudah intervensi (Fase A2) diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 12. Data Skor Pengukuran Sebelum dan Sesudah Intervensi

Hari	Waktu	Skor Total Fase A1	Skor Total Fase A2
1	07.00 – 12.15	12	2
2	07.00 – 12.15	7	4
3	07.00 – 12.15	15	0
4	07.00 – 12.15	18	1
5	07.00 – 10.30	4	1
6	07.00 – 12.15	11	0

Berdasarkan data dari hasil pengukuran sebelum intervensi (Fase A1) pada subjek D, menunjukkan skor perilaku marah terendah 4 dan tertinggi 18, dengan rerata 11,17. Sedangkan data dari hasil pengukuran sesudah intervensi (Fase A2), menunjukkan skor perilaku marah terendah 0 dan tertinggi 4, dengan rerata 1,33. Berdasarkan hasil output analisis menggunakan uji *Wilcoxon*, diperoleh besaran $Z = -2,207$ dengan nilai $p = 0,027 < 0,050$, yang artinya ada perbedaan signifikan frekuensi perilaku marah pada subjek sebelum dan sesudah memperoleh intervensi *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* efektif untuk menurunkan frekuensi perilaku marah pada anak usia Sekolah Dasar (Lampiran 6).

b. Subjek A

Data hasil observasi pada subjek A antara sebelum intervensi (Fase A1) dan sesudah intervensi (Fase A2) diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 13. Data Skor Pengukuran Sebelum dan Sesudah Intervensi

Hari	Waktu	Skor Total Fase A1	Skor Total Fase A2
1	07.00 – 12.15	9	3
2	07.00 – 12.15	4	0
3	07.00 – 12.15	7	0
4	07.00 – 12.15	6	3
5	07.00 – 10.30	1	0
6	07.00 – 12.15	13	1

Berdasarkan data dari hasil pengukuran sebelum intervensi (Fase A1) pada subjek A, menunjukkan skor perilaku marah terendah 1 dan tertinggi 13, dengan rerata 6,67. Sedangkan data dari hasil pengukuran sesudah intervensi (Fase A2), menunjukkan skor perilaku marah terendah 0 dan tertinggi 3, dengan rerata 1,17. Berdasarkan hasil output analisis menggunakan uji *Wilcoxon*, diperoleh besaran $Z = -2,201$ dengan nilai $p = 0,028 < 0,050$, yang artinya ada perbedaan signifikan frekuensi perilaku marah pada subjek sebelum dan sesudah memperoleh intervensi *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* efektif untuk menurunkan frekuensi perilaku marah pada anak usia Sekolah Dasar (Lampiran 6).

3. Analisis Kualitatif

Analisis kualitatif dilakukan dengan wawancara kepada subjek, orang tua/ wali, dan guru yang dilakukan sebelum, dan setelah pelaksanaan penelitian, hasil pelaksanaan program intervensi, dan catatan perilaku subjek di rumah.

a. Subjek D

1) Hasil Wawancara

Subjek duduk di kelas 3 SD, mulai hari pertama subjek masuk sekolah, subjek sering menunjukkan perilaku marah, disertai dengan merusak. melempar barang, dan berkelahi dengan teman. Subjek baru saja pindah dari Jakarta ke Pacitan

untuk tinggal bersama dengan orangtua pada bulan Juni 2015, sebelumnya subjek di Jakarta tinggal dengan kakek dan neneknya.

Menurut pendapat guru di sekolahnya, subjek adalah anak yang luar biasa nakal dan susah diatur, teman-teman subjek takut untuk bergaul dengan subjek, subjek tidak disukai teman-temannya, bahkan guru kelasnya merasa takut untuk mendekati dan menenangkan subjek ketika subjek marah. Sebenarnya ketika subjek tidak dalam kondisi marah, subjek dapat belajar dan bergaul seperti anak lain di kelasnya. Ketika *mood*-nya bagus, subjek dapat bermain dan belajar dengan tenang serta mudah diatur, bahkan subjek termasuk anak yang pandai di kelasnya. Akan tetapi, subjek mudah sekali marah bahkan oleh hal-hal kecil yang terjadi, seperti misal saat temannya tidak mau meminjamkan penghapusnya, subjek kemudian membuang penghapus temannya dengan cara melempar lewat jendela kelas, dan mengakibatkan temannya menangis. Ketika ditanya mengapa subjek membuang penghapus temannya, subjek hanya diam tidak mau menjawab, dan setelahnya subjek tidak mau mengerjakan tugas dari guru. Karena perilaku subjek tersebut, orangtua pernah mendapat panggilan dari pihak sekolah untuk mendiskusikan mengenai perilaku marah subjek.

Berdasarkan wawancara dengan ibu, diperoleh data sebagai bahwa sejak berusia 4 tahun, subjek (D) tinggal di Jakarta hanya bersama dengan kakek dan nenek yang sangat memanjakan subjek dan selalu menuruti keinginan subjek. Menurut ibu, hal inilah yang membuat subjek temperamen dan cepat marah, yaitu karena terlalu dimaja oleh kakek dan neneknya. Sehingga, ketika keinginan subjek tidak dituruti oleh ayah atau ibunya subjek akan marah dan berkata bahwa ayah ibunya tidak menyayanginya seperti kakek dan neneknya menyayangi subjek. Pada saat marah, subjek juga sering berkata bahwa subjek membenci ayah ibunya, benci dengan teman barunya di Pacitan, benci dengan kehidupannya sekarang, dan ingin kembali seperti dulu saat bersama kakek dan neneknya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek, hal yang membuat subjek marah adalah pendapat subjek bahwa orang-orang di sekitarnya tidak ada yang menyayanginya. Subjek juga berpikir bahwa keinginannya harus dipenuhi oleh orang-orang di sekitarnya. Menurut subjek, pikiran tersebut muncul cukup sering di dalam kehidupannya sehari-hari. Persepsi subjek mengenai perilaku sayang dan keinginannya yang harus terpenuhi mempengaruhi bagaimana subjek bersikap. Terdapat hal sepele yang cepat membuat marah, terutama ketika tidak dituruti saat subjek menginginkan sesuatu.

2) Hasil Pelaksanaan Program Intervensi

a) Hasil dan Jalannya Sesi

Sesi I. Formulasi dan Psikoedukasi	
Tujuan	: Memperkenalkan kepada subjek mengenai konsep CBT dan bagaimana hubungan pikiran, perasaan mempengaruhi tingkah laku seseorang.
Hasil	: Subjek mampu mengenali berbagai perasaan, mengetahui bahwa marah adalah hal normal, mengetahui bahwa marah dapat menjadi masalah bagi subjek, dan mengetahui hal-hal yang memancing amarah subjek
Jalannya sesi	: <p>Sesi dimulai dengan terlebih dahulu mengajak subjek memahami dirinya sendiri. Pelaksana Intervensi (PI) akan membantu subjek untuk mengalahkan Monster Marah yang ada pada subjek. Kegiatan dimulai dari hal-hal yang subjek senangi, serta bagaimana subjek memandang dirinya pada saat sekarang dan masa yang akan datang.</p> <p>Selanjutnya subjek diminta untuk membicarakan mengenai berbagai situasi yang membuat subjek senang. Subjek mengatakan sangat senang saat ada di kota J bersama kakek neneknya, subjek juga merasa senang saat berjalan-jalan bersama dengan ayah dan ibu. Ketika beranjak kepada situasi yang membuatnya marah, subjek mengatakan saat harus pindah ke kota P, berpisah dengan kakek dan nenek, ketika tidak dibelikan mainan oleh Ayah, dan selalu dimarahi Ibu.</p> <p>Kegiatan berikutnya adalah mengenali berbagai macam perasaan, diberikan lembar kerja kepada subjek untuk membedakan beberapa pernyataan ke dalam kelompok perasaan atau bukan perasaan. Subjek tidak memiliki kesulitan dalam mengenali berbagai macamperasaan.</p> <p>Kegiatan dilanjutkan dengan pembahasan mengenai hal-hal yang dapat membuat seseorang menjadi marah, atau sering disebut pemicu marah (<i>anger triggers</i>). Hal-hal tersebut bisa berupa orang, hewan peliharaan, tindakan seseorang, tempat, dan situasi tertentu. Subjek kemudian diajak untuk membaca</p>

carita tentang seorang gadis cilik, berumur sama dengan subjek yang sering marah. Pada cerita itu, aka nada beberapa kotak kosong, yang akan subjek isi dengan gambar hal-hal yang membuat si gadis kecil Amy menjadi marah.

Setelah selesai mengerjakan cerita Amy, PI mendorong sibjek untuk menuliskan atau menggambarkan hal-hal yang memicu marah subjek pada kotak yang telah disediakan. pada kotak yang disediakan subjek mengisi bahwa hal yang paling membuat subjek marah adalah pindah ke kota P, dan berpisah dengan neneknya. Di kota P tidak ada yang saying pada subjek, tidak ada teman yang mau bermain dengan subjek, guru di sekolah tidak menyukainya, ayahnya sibuk bekerja, dan ibunya yang sering memarahinya.

Kemudian PI memberi tahu subjek, bahwa marah adalah perasaan yang wajar, misalnya saja saat ada orang berkata hal atau melakukan tindakan yang jahat kepada subjek. Atau ketika ada hal yang tidak adil menimpa subjek, maka marah adalah hal yang wajar. Subjek kemudian diberikan lembar kerja yang menunjukkan bahwa marah dapat menjadi masalah bagi subjek. Subjek dapat mengerjakan lembar kerja dengan baik. Sebagai hadiahnya, diberikan satu sticker Monster Marah, yang pada sesei berikutnya akan subjek taklukkan bersama PI

Sesi II. Identifikasi kesalahan berfikir

Tujuan : Menelusuri *automatic thought* ataupun pemikiran negatif yang dimiliki oleh subjek.

Hasil : Subjek dapat memahami mengenai pikiran negatif yang ia miliki ketika berhadapan dengan situasi yang membuatnya marah dan dihubungkan dengan perasaan yang muncul

Jalannya sesi :

Pada awal sesi ini, dilakukan review atau pengulangan terlebih dahulu mengenai sesi I. Proses pengulangan materi dilakukan dengan mensortir kartu bergambar yang berisi ekspresi wajah dan mencocokkannya dengan emosi yang tepat. Subjek kemudian diajak untuk kembali membaca cerita Amy, gadis cilik yang pemaarah. Pada saat melakukan review, subjek masih mengingat materi sebelumnya tentang mengenali perasaan, dan hal-hal yang dapat memicu marah.

Setelah selesai review mengenai sesi I selesai, kemudian PI mengajak subjek untuk membaca cerita tentang Joko dan Beni. Selesai membaca, PI mendorong subjek untuk mengambil kesimpulan cerita, Subjek mengatakan bahwa perbedaan pikiran Joko dan Beni akhirnya membuat Joko marah dan membuang bukunya ke dinding, sehingga membuatnya dihukum. PI kemudian mengarahkan subjek untuk mengisi *bubble thought* dengan pikiran-pikiran negatif subjek saat di sekolah dan saat di rumah. Saat di sekolah subjek mengisi bahwa tidak ada teman yang mau bermain dengan subjek, bahkan guru-guru pun tidak ada yang suka kepada subjek. Saat di rumah, subjek mengisi bahwa ayahnya hanya sibuk bekerja, tidak mau bermain dengannya, sedangkan ibunya memarahi subjek setiap waktu.

Pelaksana intervensi (PI) kemudian membantu subjek memahami bahwa terdapat pikiran-pikiran negatif yang secara otomatis dapat muncul tanpa dapat dikendalikan oleh seseorang. Perumpamaan dilakukan dengan menggunakan contoh gambar sungai yang mengalir. Sungai tersebut diumpamakan sebagai pikiran otomatis yang akan mengalir ke berbagai arah. Subjek diumpamakan sedang mengendarai sampan di atas sungai yang mengalir tersebut, dan akan bergerak kemanapun apabila subjek tidak dapat mengendalikannya. Dengan perumpamaan seperti tersebut, kemudian diibaratkan subjek memiliki pikiran otomatis yang membuatnya tidak dapat menahan marah sehingga menangis, berteriak, membanting pintu, dan mengunci diri di kamar. Subjek mengatakan bahwa subjek memang memiliki pikiran tersebut, namun subjek tidak mampu untuk menahannya keluar. Subjek juga mengatakan bahwa otaknya yang mengendalikannya. Pada sesi ini subjek mulai diberikan buku harian yang harus subjek isi setiap hari mengenai keadaan marah yang subjek alami.

Kegiatan ditutup dengan memberikan subjek satu sticker Monster Marah karena sudah melalui sesi dengan baik, dan subjek memahami akan materi yang diberikan.

Sesi III. Identifikasi <i>core belief</i>	
Tujuan	: Menjelaskan konsep dan menguji mengenai <i>core belief</i> yang dimiliki oleh subjek
Hasil	: Subjek dapat memahami mengenai pikiran negatif yang ia miliki sehingga terbentuk <i>core belief</i> dan seberapa besar subjek meyakinkannya.
Jalannya sesi	: <p>Pada awal sesi, dilakukan pengulangan terlebih dahulu mengenai materi sebelumnya untuk mengetahui apakah subjek masih memahami mengenai <i>triggers</i> dan <i>automatic thoughts</i> yang membuat seseorang marah. Review dilakukan secara singkat dengan menanyakan kepada subjek apa yang sudah subjek pahami dari sesi sebelumnya.</p> <p>Setelah tahapan review selesai dilakukan, maka kemudian dilanjutkan dengan menelusuri <i>core belief</i> yang dimiliki oleh subjek. Dari hasil sesi II, ditemukan subjek memiliki pikiran negatif bahwa orangtuanya tidak menyayanginya ketika tidak memenuhi keinginannya ataupun karena sibuk bekerja, teman dan guru di sekolahpun tidak ada yang menyayangi subjek. Dengan bantuan boneka, subjek diajak untuk menelusuri <i>core belief</i> dengan cara mempertanyakan pernyataan-pernyataan yang diungkapkan olehnya. Ketika subjek mengatakan bahwa subjek tidak disayang karena ayah terlalu sibuk bekerja, ataupun ketika tidak dibuatkan makanan dan hanya dimarahi oleh ibu, ataupun ketika di sekolah tidak ada teman yang mau bermain dengan subjek, dan bahkan gurunya pun tidak ada yang menyukai subjek, PI kemudian bertanya apa artinya bagi subjek apabila hal tersebut memang benar. Subjek kemudian menjawab apabila semua itu benar berarti memang tidak ada orang yang mau menyayangi subjek.</p> <p>Setelah mengetahui <i>core belief</i> yang dimiliki oleh subjek, subjek kemudian diminta untuk menentukan seberapa besar subjek meyakini pernyataan tersebut. Subjek mengatakan subjek sangat yakin bahwa tidak ada orang yang mau menyayangi subjek. Tahapan selanjutnya adalah mengenalkan subjek pada si Kacamata Berpikir Marah, yang membuat Monster Marah subjek menginginkan</p>

subjek untuk terus memakai kacamata tersebut sehingga subjek akan semakin marah dan marah. PI menjelaskan kepada subjek bahwa saat seseorang marah, maka kita biasanya berpikir melalui Kacamata Berpikir Marah yang membuat seseorang memandang sesuatu tidak sesuai dengan porsinya. Kemungkinan pertama adalah pembesaran, yaitu saat kita membesarkan hal negatif yang terjadi lebih dari apa yang sebenarnya menjadi porsinya. Kemudian, kemungkinan kedua adalah mengecilkan pencapaian atau hal positif, dan membuat kita mempercayai sesuatu yang belum tentu kebenarannya. Kedua hal ini menjadi berbahaya karena kita akan cenderung berpikir secara negatif apapun yang terjadi, bahkan walaupun hal positif terjadi di dalam hidup.

Kegiatan ditutup dengan memberikan subjek satu sticker Monster Marah karena sudah melalui sesi dengan baik, dan subjek memahami akan materi yang diberikan

Sesi IV. *Affective Education*

Tujuan : Menjelaskan kepada subjek akibat dari core belief yang memunculkan perasaan marah dan terwujud dalam perilaku marah yang agresif serta akibatnya pada lingkungan sekitar

Hasil : Subjek mampu menarik hubungan antara situasi yang ada dengan apa yang subjek pikirkan dan rasakan saat itu, serta subjek mengetahui akibat dari perilaku marah yang tidak terkontrol

Jalannya sesi :

Sebelum memulai sesi ini, kembali dilakukan review mengenai sesi sebelumnya. Review dilakukan secara singkat mengenai apa yang subjek rasakan ketika berhadapan pada situasi tertentu, dan apa yang subjek pikirkan. Kemudian dibahas juga mengenai sejauh mana subjek meyakini kebenaran pikiran tersebut. Subjek dapat memahami sesi yang telah dilakukan sebelumnya, sehingga subjek dapat melanjutkan ke tahapan berikutnya.

Pada sesi ke 4, subjek diajak untuk mengungkapkan apa yang ada dalam

pikiran subjek saat subjek marah, dan perilaku apa saja yang subjek munculkan saat marah. Subjek diajak untuk mengerjakan lembar kerja “Perilaku Marahku”. Subjek diminta untuk mencocokkan gambar dengan tulisan yang ada dalam kotak. Setelah selesai, lembar kerja diminta oleh PI, dan PI meminta subjek untuk menjawab apa saja perilaku marah yang subjek ingat dari lembar kerja yang baru saja subjek kerjakan. Subjek dapat menjawab 6 perilaku marah pada gambar.

Selanjutnya, PI meminta subjek untuk melingkari gambar perilaku marah yang sesuai dengan perilaku yang subjek tampilkan saat subjek marah. Subjek melingkari gambar anak menangis, berteriak, mendorong, membanting pintu, membuang barang-barang, dan merusak barang.

PI kemudian mengajak subjek untuk berdiskusi, bahwa perilaku marah subjek yang sering muncul sama saja dengan membuat Monster Marah yang ada dalam diri subjek semakin besar. Semakin besar Monster Marah subjek maka akan semakin sulit untuk mengontrolnya, dan hal ini akan berakibat buruk pada subjek. PI memberikan pertanyaan kepada subjek “Dapatkah subjek menyebutkan akibat dari Monster Marah yang semakin besar?“, subjek hanya tersenyum sambil menggelengkan kepalanya.

Kegiatan dilanjutkan dengan membaca dan menganalisis cerita “Pertandingan Sepakbola yang Hebat”. Subjek diminta untuk melanjutkan cerita pada kotak yang telah disediakan. Subjek melanjutkan cerita dengan menulis “Akhirnya Deena harus dibawa ke rumah sakit, dan Victor sangat menyesal akan perbuatannya kepada Deena dan Marlon”. PI kemudian mengajak subjek untuk mengisi lembar kerja sambil bercerita tentang hal yang subjek rasakan saat subjek marah.

Subjek mencontohkan salah satu peristiwa yang membuat subjek marah adalah saat subjek berulang tahun. Ayahnya berjanji akan membelikan mainan sebagai hadiah ulang tahunnya. Ternyata ayahnya sepulang kantor lupa untuk mampir ke toko mainan dan membelikan mainan pesanan subjek. Subjek mengatakan bahwa ayahnya tidak sayang, karena lupa hadiah ulang tahunnya, yang ayahnya ingat hanya pekerjaannya saja. Saat marah subjek mengatakan ingin menangis sampai dadanya terasa sesak dan susah untuk bernafas. Ketika PI bertanya apa yang subjek lakukan, subjek menjawab bahwa subjek berteriak

kepada ayahnya bahwa ayahnya tidak menyayanginya, berlari ke kamar dan membanting pintu kamarnya.

PI kemudian mengajak subjek untuk berdiskusi mengenai apa akibat perilaku marah subjek terhadap subjek dan orang di sekeliling subjek sambil menghubungkan dengan cerita tentang pertandingan sepakbola. Subjek menjawab, subjek dapat dimarahi oleh kedua orang tuanya. PI kemudian menunjukkan contoh lain yang mungkin saja muncul akibat perbuatan marah seseorang.

Kegiatan ditutup dengan memberikan subjek satu sticker Monster Marah karena sudah melalui sesi dengan baik, dan subjek memahami akan materi yang diberikan.

Sesi V. Mengendalikan Pikiran	
Tujuan	: Mencoba berbagai alternatif strategi yang dapat digunakan ketika subjek merasa marah dan untuk menghindari pikiran-pikiran negatif.
Hasil	: Subjek memahami berbagai strategi yang dapat dilakukan ketika merasa marah untuk menghindari munculnya pikiran-pikiran negatif.
Jalannya sesi	: <p>Pada kali ini review dilakukan mengenai perbedaan antara pikiran, perasaan dan tindakan. Selain itu dibahas kembali secara singkat sejauh mana subjek memahami proses yang terjadi antara pikiran dan perasaan hingga mempengaruhi tindakan. Dari hasil review yang dilakukan terlihat subjek masih memahami materi dari sesi-sesi yang telah lewat.</p> <p>Kegiatan dilanjutkan dengan PI meminta subjek untuk menggambar Monster Marahnya pada selembar kertas yang telah disediakan. “Nah, setelah Kamu tahu Monster Marahmu, Yuk, Mari kalahkan dia!” ajak PI kepada subjek. Subjek kemudian diajak untuk menjadi Detektif Pemikiran yang tugasnya mencari bukti atau fakta untuk membuktikan kebenaran pikiran negatif subjek. Apakah betul ayah, ibu, teman, dan gurunya serta semua orang tidak ada yang menyayangi</p>

subjek. Subjek mengatakan bahwa pada saat ulang tahunnya dan ayahnya lupa membelikan kado ulang tahun, sebenarnya ayahnya sudah membelikannya di kemudian hari. Ibunya sering marah kepada subjek karena menurut ibu subjek sering membentak-bentak pada saat bicara dengan ibu, sebenarnya kalau saat subjek tidak dalam kondisi marah, subjek dan ibu sering bercanda dan melakukan aktivitas bersama. Pada saat di sekolah dan subjek tidak dalam kondisi marah, teman-temannya mau bermain dengan subjek, bahkan bu guru terkadang memuji subjek pada saat subjek tidak marah-marrah.

Kegiatan selanjutnya adalah mengajarkan strategi untuk mengendalikan pikiran negatif subjek. Strategi pertama adalah dengan membuat “kotak marah”. Subjek diajak untuk bersama membuat suatu kotak yang berfungsi untuk membuang kertas yang telah ditulis berbagai hal yang membuat subjek marah. Saat diberitahukan fungsi dari kotak marah tersebut, subjek terlihat sangat antusias dan menuliskan nama “kotak sampah marah” pada kotak tersebut. Setelah selesai membuat kotak tersebut, subjek kemudian langsung mencoba sendiri menulis di kertas yang telah disediakan dan kemudian membuangnya ke dalam kotak tersebut. Subjek berkata akan terus menggunakan kotak tersebut apabila subjek merasa marah.

Strategi selanjutnya adalah PI memberikan gambar pemutar kaset yang mewakili pikiran-pikiran negatif. Subjek pada awalnya diajak untuk mengutarakan mengenai pikiran-pikiran yang muncul ketika marah terhadap Ayah dan Ibu. Setelah itu subjek diajak untuk membayangkan melalui gambar bahwa pikiran-pikiran negatif dapat dihentikan dengan menekan tombol “STOP” pada pemutar kaset. Setelah subjek memahami kemudian dilakukan *role-play* untuk mencoba strategi. Subjek diminta berperan sebagai anak, sedangkan PI berperan sebagai Ayah. Kondisi yang diberikan adalah ketika Ayah pulang dari kantor kemudian tidak membawa mainan untuk subjek. Subjek kemudian mengatakan subjek marah, dan kemudian menangis di dalam kamar. Saat ditanya apa yang subjek pikirkan, subjek mengatakan bahwa Ayah tidak menyayanginya. Lalu subjek diminta untuk mencoba menghentikan pikiran itu dengan menekan tombol “STOP” dan mengganti kasetnya dengan pikiran-pikiran positif, misalnya

ayahnya belum sempat membelikannya mainan, mainannya masih banyak yang bagus, uang untuk membeli mainan dapat ditabung untuk keperluan yang lain, dan berbagai pikiran positif yang lain.

Strategi terakhir adalah melakukan kegiatan lain untuk mengalihkan perhatian subjek akan marahnya, yaitu dengan menyusun puzzle bintang sepakbola kesayangannya yaitu Messi. Kegiatan ditutup dengan memberikan subjek satu sticker Monster Marah karena sudah melalui sesi dengan baik, dan subjek memahami akan materi yang diberikan.

Sesi VI. Relaksasi	
Tujuan	: Subjek mengetahui reaksi tubuh ketika marah dan mencoba teknik relaksasi untuk meregangkan otot ketika sedang merasa marah.
Hasil	: Subjek mengetahui reaksi tubuh saat marah dan memahami tahapan relaksasi yang dapat dilakukan sendiri.
Jalannya sesi	: <p>Pada kegiatan review, PI meminta subjek untuk mengambil kotak marahnya, dan memeriksa kotak tersebut, dan mendiskusikan kertas yang berisi hal yang membuat subjek marah. Subjek menuliskan “Ibu tidak mau mengambil botol air minumannya”. PI bertanya apa yang subjek pikirkan, dan subjek menjawab bahwa ibunya memang tidak sayang padanya, jadi tidak mau mengambil botol minumannya. PI kemudian bertanya “apa yang kamu lakukan kemudian?”, subjek mengatakan bahwa subjek sangat jengkel dan berangkat tanpa berpamitan serta tidak membawa botol minumannya. PI kemudian mengajak subjek untuk menjadi Detektif Pemikir, subjek mengatakan mungkin ibunya sedang sibuk melakukan sesuatu hal, subjek bisa mengambil botol minumannya sendiri, dan ibu ingin membantu subjek agar mandiri. Dari hasil review yang dilakukan terlihat subjek masih memahami materi dari sesi sebelumnya.</p> <p>Pada sesi ini diberikan dua strategi pada subjek yang dapat digunakan ketika merasa marah. Setelah selesai memberikan dua strategi, subjek kemudian diajak</p>

untuk meregangkan otot-otot. Sesi ini dilakukan seperti bermain, karena melibatkan aktivitas fisik. Sebelumnya ditanyakan terlebih dahulu kepada subjek bagaimana keadaan tubuh yang subjek rasakan ketika subjek marah. Subjek mengatakan bahwa subjek lelah apabila sedang marah, dan merasa berkeringat, jantungnya berdebar kencang, bahkan ketika menangis sampai sesak nafas. Ketika ditanya apakah subjek mau menjadi lebih rileks, subjek menjawab mau.

Subjek kemudian diajak untuk mengingat kembali situasi yang membuatnya marah, dan mencoba untuk merasakan kembali perubahan dalam tubuhnya. Lalu subjek diajarkan untuk mengatur nafas secara perlahan dan berjalan mengelilingi ruangan sambil tetap mengatur nafas. Setelah dianggap cukup, subjek kemudian diminta untuk berlari kecil di tempat. Tahapan selanjutnya adalah membayangkan diri berubah menjadi pohon dengan posisi tangan dibentangkan yang berperan sebagai dahan pohon dan kemudian mengayunkan kedua tangan tersebut dengan gerakan memutar. Setelah itu, merubah wajah seperti monster untuk dan mengeluarkan suara yang seperti monster untuk meredakan rasa marah. Meregangkan tangan ke atas lalu berpura-pura menjadi binatang yang sangat besar dan berjalan sangat pelan juga dilakukan oleh subjek. Pada saat menjadi binatang yang sangat besar, subjek mengatakan ingin berubah menjadi beruang. Tahapan terakhir adalah dengan berubah menjadi binatang yang sangat kecil dan subjek memilih menjadi kucing. Karena menurut subjek, kucing adalah hewan manja yang selalu menjadi kesayangan semua orang. Saat menjadi kucing, subjek diajak untuk berpura-pura tidur sambil mengatur nafas.

Selanjutnya PI memberikan pengetahuan kepada subjek mengenai berbagai kegiatan yang dapat subjek lakukan untuk meregangkan kondisi otot-ototnya yang tegang karena marah. Misalnya subjek dapat berolahraga, mengisi diary marah, tidak menghiraukan rasa marahnya, melakukan kegiatan yang subjek senang, melangkah pergi dari hal yang membuat subjek marah, dan tidur.

Kegiatan ditutup dengan memberikan subjek satu sticker Monster Marah karena sudah melalui sesi dengan baik, dan subjek memahami akan materi yang diberikan.

Sesi VII: <i>Problem Solving</i>	
Tujuan	: Mengajak subjek mencari jalan keluar yang dapat diterima oleh lingkungan ketika dihadapkan pada situasi yang membuatnya marah.
Hasil	: Subjek mampu mengungkapkan berbagai macam jalan keluar dan memilih yang terbaik dari setiap jalan keluar yang diutarakan.
<p>Jalannya sesi :</p> <p>Saat pelaksana intervensi datang, terlihat subjek sedang bermain komputer di dalam kamarnya. Setelah menunggu beberapa saat dan mengajaknya membicarakan mengenai permainan yang subjek kerjakan, subjek kemudian mengatakan “udah ah mainnya, ntar lagi aja. Yuk tante” sambil mengajak pelaksana intervensi untuk memulai kegiatan. Saat sudah terlihat siap untuk memulai, subjek kemudian diajak untuk kembali mengulang berbagai materi yang telah diberikan. Subjek terlihat masih dapat mengulang sesi-sesi yang telah dilewati dan mengatakan bahwa marahnya sudah berkurang.</p> <p>Pada sesi ini, subjek diminta untuk mencari berbagai solusi yang akan subjek kerjakan ketika sedang marah. Awalnya pelaksana (PI) intervensi memunculkan kembali situasi yang membuatnya marah, yaitu ketika Ayah tidak membelikannya mainan serta ketika Ibu tidak langsung membuatnya makanan. Subjek kemudian langsung menuliskan solusi pertama yaitu memikirkan sesuatu yang menyenangkan. Kemudian subjek diminta untuk memikirkan akibat atau konsekuensi dari solusi yang subjek utarakan. Untuk solusi yang pertama, subjek menuliskan akan menjadi senang, bahagia dan tidak marah lagi. Namun kemudian subjek menambahkan dua solusi yaitu menghentikan pikiran marah dan berhenti marah. Subjek menuliskan solusi terakhir akan memberikan akibat capek pada dirinya.</p> <p>Setelah selesai, subjek kemudian diajak untuk kembali menentukan solusi terbaik yang akan subjek lakukan ketika subjek marah. Subjek kemudian menempelkan stiker terhadap pilihan yang subjek anggap paling baik untuk</p>	

dilakukan. Agar subjek dapat lebih memahami, kemudian dilakukan kembali *role-play* dengan materi penyelesaian masalah.

Pelaksana intervensi (PI) kemudian mengemukakan situasi yang membuatnya marah. Kali ini adalah ketika Ibu tidak langsung membuatnya makanan. Subjek berperan sebagai anak dan pelaksana intervensi berperan sebagai Ibu. Saat Ibu tidak langsung membuatnya makanan dan membuat subjek marah. Subjek lalu diminta untuk mencoba melakukan tindakan apa yang harus subjek lakukan untuk menghilangkan rasa marahnya. Subjek kemudian mengatakan solusi dengan tidak berteriak-teriak dan memikirkan hal yang menyenangkan membuatnya merasa lebih baik dan tidak marah, subjek juga dapat meminta ibu dengan baik-baik dan akan menunggu ibu membuatkan subjek makanan dengan sabar, bahkan subjek mengatakan akan ikut membantu ibu dalam menyiapkan makanan kesukaannya.

Sebelum sesi ini berakhir, pelaksana intervensi (PI) kembali menanyakan “Apakah benar yang subjek pikirkan tentang pikiran subjek bahwa tidak ada yang menyayangi subjek, tentang ayah, ibu, teman-teman, dan gurunya selama ini?”. hal ini untuk melihat apakah ada perubahan keyakinan terhadap *core belief* yang dimiliki oleh subjek sebelumnya. Hasilnya subjek tidak lagi meyakini bahwa tidak ada yang menyayanginya, dan bahwa sayang tidak harus dengan dilayani dan diberikan segala keinginannya.

Sesi VIII. Role-play	
Tujuan	: Mencoba kembali teknik-teknik atau strategi yang telah diberikan sebelumnya di dalam role-play
Hasil	: Subjek mampu mencoba kembali berbagai teknik yang telah dicoba sebelumnya dan memahami informasi-informasi yang telah diberikan pada sesi-sesi sebelumnya
Jalannya sesi	: Sesi ini dilakukan dengan waktu yang tidak terlalu lama. Pada awalnya, subjek diajak untuk mengulang keseluruhan materi secara singkat. Kemudian

dilakukan *role-play* dengan menggunakan boneka terlebih dahulu terhadap dua situasi yang sering membuatnya marah. Pada situasi yang pertama, pelaksana intervensi berperan sebagai Ayah dan subjek berperan sebagai Messi. Situasi yang diberikan adalah ketika Ayah pulang dan tidak membawakan mainan sesuai keinginannya. Subjek kemudian mengatakan dirinya tidak suka apabila Ayah tidak membelikan mainan. Lalu pelaksana intervensi yang berperan sebagai Ayah mengatakan bahwa tidak apa-apa jika tidak dibelikan mainan saat ini, karena masih ada mainan lain dan subjek dapat menunggu. Subjek kemudian mengatakan bahwa Ayah memang benar, jadi subjek akan bermain mainan yang lain saja dibandingkan menunggu mainan dari Ayah.

Untuk situasi yang kedua, yaitu saat Ibu tidak langsung membuat makanan, dilakukan dalam kondisi yang nyata. Saat itu, subjek terlihat lapar dan ingin makan, namun Ibu masih membuat makanan. Subjek kemudian memaksa kepada Ibu agar memasaknya dipercepat, namun Ibu mengatakan bahwa subjek harus bersabar. Subjek kemudian terlihat sedikit marah dan mengatakan tidak mau menunggu. Saat subjek melihat pelaksana intervensi, kemudian subjek mengatakan “ya udah aku tunggu ya Ma..”

b) Hasil Evaluasi

Berdasarkan tujuan dari tiap sesi yang telah disusun sebelumnya, terlihat subjek dapat dikatakan berhasil mencapai keseluruhan tujuan. Kesulitan-kesulitan yang ditemui seperti membedakan antara perasaan dan pikiran, ataupun mengidentifikasi *automatic thought* maupun *core beliefs* dapat dilalui oleh subjek, sehingga tidak ada tahapan yang perlu di ulang olehnya. Kemampuan subjek dalam memahami materi yang diberikan membantunya mencapai tujuan dari tiap sesi.

Terdapat beberapa hal yang menjadi perhatian pelaksana intervensi. Diantaranya adalah pemakaian boneka, *bubble thought*, lembar kerja, cerita bergambar, dan stiker Monster Marah dalam menjalin komunikasi dengan subjek dianggap membantu kelancaran proses intervensi dan pemahaman subjek akan materi intervensi. Pada tahapan identifikasi *automatic thought* dan *core belief* subjek mengalami sedikit kesulitan, akan tetapi dengan adanya bantuan cerita dan gambar dianggap sangat membantu subjek dalam memahami maksud dari sesi tersebut.

c) Perbandingan Kondisi Subjek

Dari program intervensi CBT yang telah dijalankan, dapat dilakukan perbandingan keadaan subjek sebelum dan sesudah menjalani program. Berikut perbandingan kondisi subjek sebelum dan sesudah diberikan intervensi:

Tabel 14. Kondisi subjek sebelum dan sesudah diberikan intervensi

Aspek	Sebelum intervensi	Sesudah intervensi
Kognitif	Subjek berpikir bahwa segala sesuatu keinginan subjek harus dipenuhi. Subjek juga mempunyai pikiran negatif yaitu tidak ada orang yang menyayangi subjek. Subjek memiliki pikiran-pikiran negatif mengenai tindakan orangtua, teman, dan guru di sekolah ketika tidak memberikan apa yang subjek inginkan.	Subjek dapat merubah pandangannya terhadap dirinya dan bagaimana rasa sayang itu ditunjukkan. Rasa sayang tidak hanya ditunjukkan dengan menuruti segala keinginan subjek.

Emosi	Subjek dengan mudah merasa marah dan kesal apabila keadaan tidak sesuai dengan yang subjek inginkan.	Subjek dapat mengurangi atau mengendalikan rasa marah yang subjek miliki ketika berhadapan dengan situasi tertentu.
Perilaku	Menangis, berdiam diri di dalam kamar, memukul, berteriak, berkata kasar, melempar barang, berdiam diri di kamar, bahkan memukul dan menendang merupakan perilaku yang sering ditampilkan ketika subjek marah.	Subjek tidak lagi mudah menangis, marah, berdiam diri di kamar, berkata kasar berkurang, dan tidak lagi agresif secara verbal ketika dinasehati, atau keinginannya tidak segera dipenuhi.

Dari hasil intervensi yang dilakukan, terlihat perbedaan kondisi subjek pada saat assessment dan pada saat evaluasi dalam aspek kognitif, emosi, dan perilaku. Pada aspek kognitif, subjek dapat merubah pandangannya mengenai konsep sayang. Apabila pada sebelumnya subjek berpandangan bahwa sayang apabila subjek dilayani dan diberikan apa yang subjek mau, namun setelah intervensi subjek dapat memahami bahwa sayang tidak hanya ditunjukkan dari kedua hal tersebut. Dalam aspek emosi, apabila sebelumnya subjek mudah merasa marah dan kesal apabila keadaan tidak sesuai dengan yang subjek inginkan. Setelah intervensi dilakukan, subjek dapat mengurangi ataupun mengendalikan rasa marah yang subjek miliki ketika berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan.

3) Catatan Perilaku Marah Subjek

Dari hasil catatan perilaku marah subjek yang diisi oleh orangtua/ pengasuh di rumah (lampiran 7), sebelum intervensi terlihat subjek menampilkan emosi marah hampir setiap hari. Setelah intervensi, dilakukan evaluasi dengan hasil yaitu subjek menampilkan emosi marah hanya satu kali dalam satu minggu.

Hal yang membuat subjek marah yaitu ketika adik subjek yang usil mengganggu subjek dengan membuang mainan subjek ke tempat sampah. Tindakan yang dilakukan oleh ibu ketika terjadi pertengkaran adalah dengan memisahkan keduanya.

Cara subjek mengekspresikan rasa marah mengalami perubahan. Sebelum intervensi dilakukan, apabila bertengkar dengan adiknya, kemudian dilerai dan dipisahkan oleh ibu, subjek mengekspresikan rasa marah dengan berteriak, menangis, membanting barang, ataupun menarik diri di dalam kamar. Sedangkan setelah intervensi, subjek pergi ke kamarnya, melakukan relaksasi dengan mengatur nafas, menulis pada kertas, dan memasukkan kertas ke kotak marahnya. Setelah itu, subjek mengambil mainan yang dibuang adiknya dari tempat sampah dan membersihkannya.

b. Subjek A

Subjek berusia 11 tahun dan duduk di kelas 5 SD, berasal dari keluarga dengan ekonomi di bawah rata-rata dan hanya diasuh oleh ibunya, karena ayahnya sudah meninggal saat subjek duduk di kelas 3 SD. Perilaku marah yang ditunjukkan subjek yaitu memaki, membentak dengan suara keras, menantang berkelahi, dan membanting benda di sekitarnya.

Menurut pendapat guru, subjek berperilaku marah untuk menarik perhatian guru, hal ini dikarenakan kurang kasih sayang dari orangtua. Ayahnya sudah meninggal, dan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari ibunya bekerja dari pagi hingga malam, bahkan terkadang tidak pulang ke rumah. Subjek juga mudah tersinggung dan salah paham serta menganggap guru dan temannya meremehkannya karena subjek adalah anak dari keluarga miskin. Hal-hal yang tidak ada sangkut pautnya dengan status ekonomi subjek selalu dikait-kaitkan subjek dengan status ekonomi keluarganya.

1) Hasil Wawancara

Berdasarkan wawancara dengan ibu, diperoleh data bahwa sejak berusia 9 tahun, subjek (A) yatim karena ayahnya meninggal kecelakaan. Pada saat usia subjek 10 tahun, ibu subjek sempat menikah lagi, dan pindah ke kecamatan tempat suami barunya berdomisili. Akan tetapi pernikahannya hanya bertahan setahun. Setelah bercerai dengan suami barunya, ibu

subjek memutuskan untuk kembali ke rumahnya yang berada di kecamatan Pacitan. Untuk menghidupi keseharian mereka, ibu subjek bekerja sebagai pembantu rumah tangga paruh waktu, dan malamnya membantu menyetrika di usaha laundry milik tetangganya. Oleh karena itu, subjek sehari-hari di rumah seorang diri. Sebenarnya, kakak subjek yang tinggal di Jakarta sebulan sekali juga membantu keuangan dengan mentransfer dana, akan tetapi jumlahnya masih kurang untuk biaya pengeluaran bulanan subjek dan ibunya.

Menurut ibunya subjek memang anak yang mudah marah, dan kurang dapat menahan emosi marahnya. Terutama ketika subjek menganggap orang lain meremehkannya karena status ekonomi keluarganya yang miskin. Perilaku subjek ketika marah adalah mengeluarkan sumpah serapah (*misuh-misuh*), dan kemudian menyumpah dan berkata “Lihat saja kalau saya sudah punya uang banyak besar nanti, saya beli mulutmu”. Ibu sudah berulang kali menasehati subjek untuk mengendalikan amarah dan bicaranya yang kotor.

Menurut pendapat guru subjek, keseharian subjek di sekolah apabila tidak dalam kondisi marah, subjek adalah anak yang periang, akrab dengan teman di kelasnya, bahkan menjadi idola untuk adik-adik kelasnya, subjek juga mudah diajak untuk bekerja sama. Akan tetapi subjek sering marah tanpa alasan

yang jelas, misal pada saat ibu guru menanyakan mengapa subjek ke sekolah tidak memakai sepatu dan menyuruh subjek pulang untuk mengganti sandal yang dipakainya dengan sepatu, subjek langsung marah dan mengatakan bahwa subjek adalah anak dari keluarga miskin sehingga tidak boleh bersekolah dan mengenyam pendidikan seperti teman-teman yang lain yang berasal dari keluarga kaya. Perilaku subjek ketika marah tentu sangat merugikan subjek, baik dalam akademik, maupun pergaulan dengan teman-temannya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek, hal yang membuat subjek marah adalah subjek (A) menganggap bahwa orang lain akan menghina karena dirinya yang yatim dan status ekonomi keluarganya yang miskin. Persepsi subjek mengenai orang lain akan menghina karena miskin dan yatim mempengaruhi bagaimana subjek bersikap. Subjek berpikir sebelum dirinya dihina, maka harus melindungi diri dengan cara mengatakan hal yang kasar dan menampilkan emosi marah kepada orang lain.

2) Hasil Pelaksanaan Program Intervensi

a) Hasil dan Jalannya Sesi

Sesi I. Formulasi dan Psikoedukasi	
Tujuan	: Memperkenalkan kepada subjek mengenai konsep CBT dan bagaimana hubungan pikiran, perasaan mempengaruhi tingkah laku seseorang.

Hasil : Subjek mampu mengenali berbagai perasaan, mengetahui bahwa marah adalah hal normal, mengetahui bahwa marah dapat menjadi masalah bagi subjek, dan mengetahui hal-hal yang memancing amarah subjek

Jalannya sesi :

Sesi dimulai dengan terlebih dahulu mengajak subjek memahami dirinya sendiri. Dimulai dari hal-hal yang subjek senangi, serta bagaimana subjek memandang dirinya sendiri pada saat sekarang dan masa yang akan datang. Selanjutnya subjek diminta untuk membicarakan mengenai berbagai situasi yang menyenangkan. Subjek mengatakan kenangan bersama kedua orangtuanya ketika almarhum ayahnya masih hidup adalah kenangan paling membahagiakan di hidupnya. Karena, menurut subjek, ayah subjek adalah ayah yang sangat penyayang dan orang yang paling mengerti subjek.

Ketika beranjak kepada situasi yang membuatnya marah, subjek mengatakan bahwa semenjak ayahnya meninggal, subjek kehilangan orang yang paling mengerti dan menyayangi subjek. Dan karena meninggalnya ayahnya tersebut subjek sering merasa iri dengan teman lain yang ayahnya masih hidup, dan ketika melihat hal tersebut subjek tiba-tiba merasa marah dan tidak senang dengan kehidupan temannya tadi. Ketika ditanya mengapa subjek merasa marah, subjek menjawab bahwa dia tidak tahu mengapa, hanya merasa marah dan kecewa.. Ketika merasa marah dengan hal tersebut subjek menjawab bahwa dirinya akan mengucapkan makian, melampiaskan marahnya dengan menendang pintu atau membanting benda apa saja yang ada di dekatnya, dan mengurung diri di dalam kamar

Selanjutnya, subjek (A) mendapat penjelasan bahwa setiap orang dapat mengalami sejumlah perasaan yang berbeda, yang diakibatkan karena memiliki pikiran-pikiran negatif yang dapat memunculkan perilaku atau tindakan yang negatif pula seperti perilaku marah subjek. PI kemudian memberikan lembar kerja kepada subjek untuk mengetahui sejauh mana subjek dapat membedakan tentang perasaan, pikiran, ataukah perilaku. Subjek diminta untuk menentukan kata-kata yang ada dalam lembar kerja apakah termasuk kedalam perasaan, pikiran, ataukah

perilaku. Subjek dapat mengerjakan lembar kerja dengan baik, hanya ada beberapa yang kurang tepat dalam hal membedakan apakah termasuk perasaan ataukah termasuk pikiran,

Kegiatan dilanjutkan dengan pembahasan mengenai hal-hal yang dapat membuat seseorang menjadi marah, atau sering disebut pemicu marah (*anger triggers*). Hal-hal tersebut bisa berupa orang, hewan peliharaan, tindakan seseorang, tempat, dan situasi tertentu. Sebagai contoh bagi subjek, PI berbagi cerita mengenai pengalaman yang membuat PI marah. Kemudian, subjek (A) menceritakan saat bu guru menegurnya karena pergi ke sekolah memakai sandal. Subjek tahu bahwa bu guru menegurnya karena subjek melanggar peraturan sekolah untuk bersepatu. Namun, subjek kesulitan untuk menyembunyikan rasa marahnya, karena subjek menganggap bahwa bu guru memarahinya karena subjek anak orang miskin dan tidak boleh bersekolah. PI kemudian berdiskusi mengajak subjek untuk menyimpulkan kegiatan sesi ini. Subjek mengerti bahwa pikiran seseorang dapat mempengaruhi munculnya perasaan yang berakibat kepada munculnya perilaku tertentu.

Selama sesi ini subjek (A) cukup kooperatif. Subjek banyak bercerita ketika ditanya dan setelah PI berbagi pengalaman yang membuat PI marah. Di akhir sesi, subjek (A) mendapat penjelasan mengenai latihan di rumah yang harus dikerjakannya yaitu menuliskan situasi yang membuatnya marah, beserta pikiran, dan perasaannya saat itu.

Sesi ditutup dengan menarik kesimpulan pada kegiatan yang telah dilaksanakan, dan PI membuat janji dengan subjek menyepakati waktu untuk pertemuan sesi berikutnya.

Sesi II. Identifikasi kesalahan berfikir

Tujuan : Menelusuri *automatic thought* ataupun pemikiran negatif yang dimiliki oleh subjek.

Hasil : Subjek dapat memahami mengenai pikiran negatif yang ia miliki ketika berhadapan dengan situasi yang membuatnya marah dan dihubungkan dengan perasaan yang muncul

Jalannya sesi :

Pada awal sesi ini, dilakukan review atau pengulangan terlebih dahulu mengenai sesi I. Proses pengulangan materi dilakukan dengan menggunakan lembar kerja yang sama dengan yang dipakai pada sesi I. Pada saat melakukan review, subjek terlihat masih mengingat materi sebelumnya dan memahami perbedaan antara pikiran, perasaan dan tindakan.

Setelah selesai review mengenai sesi I selesai, kemudian dilanjutkan dengan pembahasan mengenai pikiran-pikiran yang muncul ketika subjek marah. Terdapat dua situasi yang membuatnya marah yang dibahas pada sesi ini, yaitu ketika ditanya mengenai pekerjaan ibu, dan hal-hal yang berhubungan dengan ekonomi, subjek mengatakan, yang muncul di pikirannya adalah “Pasti orang tersebut bermaksud menghina karena dia miskin”. Situasi yang lain adalah ketika melihat teman lain dijemput pada saat pulang sekolah atau sedang bermain dengan ayahnya, subjek menjawab tidak tahu, subjek hanya merasa sedih dan marah. Subjek mengatakan saat berhadapan dengan situasi-situasi tersebut, subjek merasa kesal, marah, perasaannya kacau, sedih karena mengingat ayahnya, dan perasaan tidak nyaman lainnya.

Subjek kemudian dibimbing PI untuk dapat memahami pikiran otomatis yang dapat muncul pada setiap orang. Cara yang dilakukan oleh PI adalah dengan memberikan contoh berupa cerita mengenai seorang anak yang mengikuti lomba busana. Pada suatu hari anak tersebut dibelikan baju oleh ibunya, yang menurut anak tersebut sangat bagus, dipadupadankan dengan sepatu dan topinya yang sewarna dengan bajunya, subjek yakin akan memenangkan kejuaraan. Ternyata setelah diumumkan oleh panitia lomba, yang memenangkan lomba busana adalah teman anak tersebut. Teman tersebut menang karena baju yang dipakainya unik, dan ramah lingkungan. Saat diumumkan anak tersebut kecewa mengapa bukan dia yang menjadi pemenangnya. Saat teman anak tersebut yang menjadi pemenang mengajak subjek untuk ke rumahnya untuk ditunjukkan bagaimana cara pembuatan busananya, subjek berpikir bahwa temannya hanya ingin pamer. Anak tersebut menjadi tidak suka, dan marah kemudian berlari ke kelas sambil menangis. Setelah didatangi oleh guru dan temannya tadi, dan dijelaskan bahwa

temannya tadi benar-benar hanya ingin menunjukkan bagaimana pembuatan busananya sehingga suatu saat dengan busananya subjek juga bisa memenangkan perlombaan busana, anak tersebut menjadi malu karena yang dipikirkannya ternyata salah dan meminta maaf kepada temannya tadi.

Setelah itu subjek diminta untuk kembali mengurutkan mengenai situasi yang membuatnya marah. Sambil tetap menggunakan kartu situasi, subjek diajak bercerita mengenai perasaannya ketika marah. Subjek mengatakan bahwa apabila subjek marah, maka subjek akan langsung mengeluarkan kata-kata kasar, dan memilih untuk menghindari dari situasi tersebut dengan mengunci diri dalam kamar. Ketika di tanya apa yang subjek pikirkan saat sedang berada di dalam kamar, subjek menjawab bahwa seharusnya Ayahnya masih hidup, karena menurut subjek ibunya terlalu sibuk bekerja dan tidak menyayanginya sebesar ayahnya. Sehingga kalau ayah masih hidup, subjek dan ibunya tidak akan hidup miskin, sehingga menjadi bahan ejekan teman di sekolah, dan tetangga disekeliling rumah.

Pelaksana intervensi kemudian membantu subjek memahami bahwa terdapat pikiran-pikiran otomatis yang dapat muncul tanpa dapat dikendalikan oleh seseorang. Perumpamaan dilakukan dengan menggunakan contoh gambar sungai yang mengalir. Sungai tersebut diumpamakan sebagai pikiran otomatis yang akan mengalir ke berbagai arah. Subjek diumpamakan sedang mengendarai sampan di atas sungai yang mengalir tersebut, dan akan bergerak kemanapun apabila subjek tidak dapat mengendalikannya. Dengan perumpaan seperti tersebut, kemudian diibaratkan subjek memiliki pikiran otomatis yang membuat tidak dapat menahan marah sehingga mengeluarkan kata-kata tidak sopan dan mengumpat.

Subjek mengatakan bahwa subjek memang memiliki pikiran tersebut, namun subjek tidak mampu untuk menahan amarahnya untuk keluar. Rasanya puas setelah berhasil mengeluarkan seluruh kemarahannya. Walaupun, terkadang ketika amarahnya sudah reda, subjek merasa menyesal karena sudah mengumpat dan berkata kasar. Sesi ditutup dengan menarik kesimpulan pada kegiatan yang telah dilaksanakan, dan PI membuat janji dengan subjek menyepakati waktu untuk pertemuan sesi berikutnya

Sesi III. Identifikasi <i>core belief</i>	
Tujuan	: Menjelaskan konsep dan menguji mengenai <i>core belief</i> yang dimiliki oleh subjek
Hasil	: Subjek dapat memahami mengenai pikiran negatif yang ia miliki sehingga terbentuk <i>core belief</i> dan seberapa besar subjek meyakinkannya.
Jalannya sesi	: <p>Pada awal sesi, dilakukan pengulangan terlebih dahulu mengenai materi sebelumnya untuk mengetahui apakah subjek masih memahami perbedaan antara pikiran, perasaan dan tindakan serta bagaimana pikiran-pikiran otomatis dapat mempengaruhinya. Review dilakukan secara singkat dengan menanyakan kepada subjek apa yang sudah subjek pahami dari sesi sebelumnya.</p> <p>Setelah tahapan review selesai dilakukan, maka kemudian dilanjutkan dengan menelusuri <i>core belief</i> yang dimiliki oleh subjek. Dari hasil sesi II, ditemukan subjek memiliki pikiran negatif bahwa orang disekitarnya akan menghina, temannya tidak mau bermain dengannya, dan akan mengejeknya jika mengetahui dirinya adalah yatim dan miskin. Setelah mengetahui <i>core belief</i> yang dimiliki oleh subjek, subjek kemudian diminta untuk menentukan seberapa besar subjek meyakini pernyataan tersebut. Subjek mengatakan subjek sangat yakin bahwa orang akan menghina karena dua hal tersebut yaitu yatim, dan miskin.</p> <p>Pelaksana intervensi (PI) selanjutnya mengenalkan subjek pada si Kacamata Berpikir Marah, yang membuat subjek dalam melihat sesuatu hal dengan pikiran negatif, yang membuat subjek mudah marah. PI menjelaskan kepada subjek bahwa saat seseorang marah, maka kita biasanya berpikir melalui Kacamata Berpikir Marah yang membuat seseorang memandang sesuatu tidak sesuai dengan porsinya. Kemungkinan pertama adalah pembesaran, yaitu saat kita membesarkan hal negatif yang terjadi lebih dari apa yang sebenarnya menjadi porsinya. Kemudian, kemungkinan kedua adalah mengecilkan pencapaian atau hal positif, dan membuat kita mempercayai sesuatu yang belum tentu kebenarannya. Kedua</p>

hal ini menjadi berbahaya karena kita akan cenderung berpikir secara negatif apapun yang terjadi, bahkan walaupun hal positif terjadi di dalam hidup.

Setelah subjek memahami penjelasan PI, subjek diajak untuk mencari berbagai fakta yang ada pada kehidupannya. Pada awalnya subjek mengatakan bahwa semua yang subjek katakan memang benar karena subjek berpendapat seharusnya ayahnya masih hidup, sehingga subjek masih punya ayah dan kehidupan ekonomi mereka tentu tidak miskin, seperti sekarang.

Namun, dengan terus didukung cerita tentang marah yang sudah dibahas sebelumnya, subjek dapat memberikan beberapa fakta yang tidak mendukung. Diantaranya adalah dengan subjek memiliki banyak teman, bahkan siswa dari kelas 1-5 banyak yang mengidolakannya, subjek juga selalu ditunjuk menjadi ketua regu apabila ada kegiatan pramuka, guru dan masyarakat sekitar karena melihat prestasi dan potensi subjek banyak yang memberikan batuan kepada subjek, misalnya bapak komite sekolah yang membantu membayar biaya untuk karyawisata, guru di sekolah yang sering memberi hadiah berupa peralatan sekolah, teman-temannya yang selalu mengelilingi subjek dan menuruti apapun perintah subjek.

Sesi ditutup dengan menarik kesimpulan pada kegiatan yang telah dilaksanakan, dan PI membuat janji dengan subjek menyepakati waktu untuk pertemuan sesi berikutnya

Sesi IV. <i>Affective Education</i>	
Tujuan	: Menjelaskan kepada subjek akibat dari core belief yang memunculkan perasaan marah dan terwujud dalam perilaku marah yang agresif serta akibatnya pada lingkungan sekitar
Hasil	: Subjek mampu menarik hubungan antara situasi yang ada dengan apa yang subjek pikirkan dan rasakan saat itu, serta subjek mengetahui akibat dari perilaku marah yang tidak terkontrol

Jalannya sesi :

Sebelum memulai sesi ini, kembali dilakukan review mengenai sesi sebelumnya. Review dilakukan secara singkat mengenai apa yang subjek rasakan ketika berhadapan pada situasi tertentu, dan apa yang subjek pikirkan. Kemudian dibahas juga mengenai sejauh mana pikiran tersebut benar. Subjek dapat memahami sesi yang telah dilakukan sebelumnya, sehingga subjek dapat melanjutkan ke tahapan berikutnya.

Pada sesi ke 4, subjek diajak untuk bermain dalam game “Menemukan Perasaan”. Subjek diminta untuk menarik gambar wajah yang menggambarkan perasaan tertentu dan mencocokkannya dengan berbagai situasi yang ada, game “Menemukan Perasaan” ini juga membantu subjek untuk mengidentifikasi perasaan marah subjek, dengan menghubungkannya dengan peristiwa atau situasi yang membuat subjek marah. Pada sesi ini subjek dapat mengerjakan game dengan baik, subjek juga dapat mengenali berbagai perasaan, terutama perasaan marah yang ada pada dirinya, dan menghubungkannya dengan situasi yang membuat dirinya marah.

Selanjutnya subjek diajak untuk mengerjakan lembar kerja “Perilaku Marahku”. Subjek diminta untuk mencocokkan gambar dengan tulisan yang ada dalam kotak. Setelah selesai, lembar kerja diminta oleh PI, dan PI meminta subjek untuk menjawab apa saja perilaku marah yang subjek ingat dari lembar kerja yang baru saja subjek kerjakan. Subjek dapat menjawab 6 perilaku marah pada gambar.

Selanjutnya, PI meminta subjek untuk melingkari gambar perilaku marah yang sesuai dengan perilaku yang subjek tampilkan saat subjek marah. Subjek melingkari gambar anak berteriak, menangis, membanting pintu, membuang barang-barang, dan merusak barang.

PI kemudian mengajak subjek untuk berdiskusi, bahwa perilaku marah subjek yang sering muncul akan berakibat buruk pada subjek dan orang-orang disekitar subjek. PI bertanya “Tahukah subjek apa akibat yang dapat ditimbulkan dari perilaku marah subjek pada subjek dan orang-orang disekitar subjek?”. Subjek menjawab bahwa subjek dapat dijauhi teman, dimarahi guru, dimarahi ibunya, dan akan *dirasani* oleh orang lain karena anak cewek seperti subjek tidak seharusnya

mengumpat dan berkata kasar dan kotor. Ketika ditanya apalagi akibat yang ditimbulkan, subjek menjawab tidak tahu.

Kegiatan dilanjutkan dengan membaca dan menganalisis cerita “Pertandingan Sepakbola yang Hebat”. Subjek diminta untuk melanjutkan cerita pada kotak yang telah disediakan. Subjek melanjutkan cerita dengan menulis “Akhirnya Deena harus dibawa ke rumah sakit, dan Victor sangat menyesal akan perbuatannya kepada Deena dan Marlon”. PI kemudian mengajak subjek untuk berdiskusi mengenai apa akibat perilaku marah subjek terhadap subjek dan orang di sekeliling subjek sambil menghubungkan dengan cerita tentang pertandingan sepakbola. Subjek menjawab, subjek dapat dimarahi oleh kedua orang tuanya. PI kemudian menunjukkan contoh lain yang mungkin saja muncul akibat perbuatan marah seseorang.

Sesi ditutup dengan menarik kesimpulan pada kegiatan yang telah dilaksanakan, dan PI membuat janji dengan subjek menyepakati waktu untuk pertemuan sesi berikutnya

Sesi V. Mengendalikan Pikiran	
Tujuan	: Mencoba berbagai alternatif strategi yang dapat digunakan ketika subjek merasa marah dan untuk menghindari pikiran-pikiran negatif.
Hasil	: Subjek memahami berbagai strategi yang dapat dilakukan ketika merasa marah untuk menghindari munculnya pikiran-pikiran negatif.
Jalannya sesi	: <p>. Pada kali ini review dilakukan mengenai perbedaan antara pikiran, perasaan dan tindakan. Selain itu dibahas kembali secara singkat sejauh mana subjek memahami proses yang terjadi antara pikiran dan perasaan hingga mempengaruhi tindakan, dan apa akibat perilaku marah subjek terhadap subjek dan orang di sekeliling subjek. Dari hasil review yang dilakukan terlihat subjek masih memahami materi dari sesi-sesi yang telah lewat.</p>

Sesi kemudian dimulai dengan subjek mengisi lembar “Gunung Berapi” pada lembar tersebut digambarkan gunung api yang tengah meletus. Pada lembar kerja ini, setiap poin akan dibahas oleh PI bersama subjek. Misalnya ketika subjek sudah dapat mengidentifikasi hal yang membuatnya marah, subjek bisa melihat dasar gunung apinya, yaitu hal yang membuatnya marah. Kemudian subjek diajak membayangkan duduk di atas gunung api yang akan meletus. PI mendorong subjek untuk menceritakan bagaimana rasanya duduk di perasaan marahnya, apa yang akan terjadi jika subjek meluapkan kemarahannya, apa dampaknya terhadap orang lain disekitarnya. Selanjutnya, PI bertanya kepada subjek apakah subjek bisa mengidentifikasi apabila orang lain sedang duduk pada perasaan marah itu.

Beranjak dari luapan gunung berapi ke rembesan kemarahan, subjek diberi kesempatan untuk mengeksplorasi cara untuk mengekspresikan kemarahan. Sekali lagi hal ini yang subjek lihat pada orang lain yang sedang meluapkan kemarahannya. Yang terakhir adalah di puncak gunung berapi, saat gunung berapi meletus diibaratkan sebagai ledakan emosi marah subjek. Subjek didorong oleh PI untuk memeriksa apakah jenis kemarahannya tepat atau tidak tepat, apa dampaknya bagi subjek dan bagi orang-orang disekitar subjek,

Setelah selesai, subjek diajak untuk melakukan berbagai cara untuk mengendalikan pikiran negatif yang muncul di benak subjek. Salah satunya adalah dengan mencoba mengatakan STOP pada diri subjek, kemudian mencoba mencari bukti-bukti yang dapat menolak pikiran negatif subjek.

Setelah subjek memahami kemudian dilakukan *role-play* untuk mencoba strategi pertama. Subjek diminta berperan sebagai subjek, sedangkan Pelaksana Intervensi (PI) berperan sebagai gurunya. Kondisi yang diberikan adalah ketika gurunya bertanya apa pekerjaan ibunya, dan apabila ibu bekerja subjek ketika pulang sekolah makan siangnya bagaimana. Subjek kemudian mengatakan subjek marah, kemudian memaki gurunya dengan kata-kata tidak sopan dan berlari pulang. Saat ditanya apa yang subjek pikirkan, subjek mengatakan bahwa gurunya pasti bermaksud menghina dengan bertanya apa pekerjaan ibunya dan bagaimana subjek makan siang bila ibu tidak di rumah. Lalu subjek diminta untuk mencoba menghentikan pikiran itu mengatakan “STOP” pada dirinya dan mencari

berbagai bukti yang dapat menolak pikiran negatifnya.

Strategi selanjutnya adalah dengan membuat “kotak marah”. Subjek diajak untuk bersama membuat suatu kotak yang berfungsi untuk membuang kertas yang didalamnya telah ditulis berbagai hal yang membuat subjek marah. Setelah selesai membuat kotak tersebut, subjek kemudian langsung mencoba sendiri menulis di kertas yang telah disediakan dan kemudian membuangnya ke kotak tersebut. Subjek berkata akan terus menggunakan kotak marah apabila merasa marah. Sesi ditutup dengan menarik kesimpulan pada kegiatan yang telah dilaksanakan, dan PI membuat janji dengan subjek menyepakati waktu untuk pertemuan sesi berikutnya

Sesi VI. Relaksasi

Tujuan : Subjek mengetahui reaksi tubuh ketika marah dan mencoba teknik relaksasi untuk meregangkan otot ketika merasa marah.

Hasil : Subjek mengetahui reaksi tubuh saat marah dan memahami tahapan relaksasi yang dapat dilakukan sendiri.

Jalannya sesi :

. Sesi ini dilakukan seperti bermain, karena melibatkan aktivitas fisik. Sebelumnya ditanyakan terlebih dahulu kepada subjek bagaimana keadaan tubuh yang subjek rasakan ketika subjek marah. Subjek mengatakan bahwa subjek lelah apabila sedang marah, dadanya terasa sakit dan sulit untuk bernafas, nafasnya terengah-engah, dan rasanya ingin berteriak dan menangis. Ketika ditanya apakah subjek mau menjadi lebih rileks, subjek menjawab mau.

Subjek kemudian diajak untuk mengingat kembali situasi yang membuatnya marah, dan mencoba untuk merasakan kembali perubahan dalam tubuhnya. Lalu subjek diajarkan untuk mengatur nafas secara perlahan. Secara perlahan menarik nafas, ditahan 5 detik, dan kemudian dihembuskan secara perlahan-lahan, sambil mengatakan “kalem”. Mengulangnya beberapa kali sampai dirasa nafasnya tenang, dan amarahnya reda.

Setelah tahapan itu selesai, subjek kemudian diajak untuk melihat gambar yang subjek senangi yaitu foto ayahnya, subjek mengatakan dengan melihat foto ayahnya subjek merasa nyaman, mengingat kasih sayang yang diberikan ayahnya.

Di akhir sesi, dilakukan kembali *role-play* dan kali ini bertujuan untuk mencoba berbagai strategi yang telah diberikan. Pelaksana intervensi menempatkan subjek kepada situasi yang membuat subjek marah. Subjek kemudian dibimbing untuk mengulang kembali teknik-teknik yang telah dilakukan. Hal pertama yang subjek lakukan adalah menulis di kertas dan kemudian membuangnya ke dalam “kotak sampah marah”. Ketika ditanyakan kembali bagaimana subjek harus mengendalikan pikirannya, subjek kemudian menjawab bahwa subjek hanya perlu membayangkan lampu merah “STOP”, mencari bukti untuk menolak pikiran negatifnya, dan mengganti pikiran negatifnya menjadi pikiran positif dan menyenangkan. Setelah itu, subjek mencoba teknik relaksasi yang telah dicoba sebelumnya hingga selesai.

Selanjutnya PI memberikan pengetahuan kepada subjek mengenai berbagai kegiatan yang dapat subjek lakukan untuk meregangkan kondisi otot-ototnya yang tegang karena marah. Misalnya subjek dapat berolahraga, mengisi diary marah, tidak menghiraukan rasa marahnya, melakukan kegiatan yang subjek senangi, melangkah pergi dari hal yang membuat subjek marah, dan tidur. Sesi ditutup dengan menarik kesimpulan pada kegiatan yang telah dilaksanakan, dan PI membuat janji dengan subjek menyepakati waktu untuk pertemuan sesi berikutnya

Sesi VII: <i>Problem Solving</i>	
Tujuan	: Mengajak subjek mencari jalan keluar yang dapat diterima oleh lingkungan saat dihadapkan pada situasi yang membuat marah.
Hasil	: Subjek mampu mengungkapkan berbagai macam jalan keluar dan memilih yang terbaik dari setiap jalan keluar yang diutarakan.
Jalannya sesi	: <p>Saat sudah terlihat siap untuk memulai sesi, PI kemudian mengajak untuk kembali mengulang berbagai materi yang telah diberikan. Subjek terlihat masih dapat mengingat sesi yang telah dilewati dan mengatakan bahwa marahnya sudah berkurang.</p>

Pada sesi ini, subjek diajak untuk belajar metode mengendalikan rasa marah subjek yaitu menggunakan lampu *traffic light*. Pertama subjek diajak untuk membayangkan lampu *traffic light* yang terdiri atas tiga lampu yaitu merah, kuning, hijau. Lampu merah berarti “STOP” atau berhenti, subjek harus menghentikan pikiran negatif dari benaknya. Saat lampu masih menyala merah, subjek melakukan relaksasi mengambil nafas panjang beberapa kali dan mencari bukti untuk menolak pikiran negatifnya. Lampu kuning berarti “HATI-HATI”, subjek memikirkan apa yang akan subjek katakan atau subjek lakukan, dengan sebelumnya sudah memikirkan alternatif perilaku yang terbaik dan dapat diterima oleh lingkungannya. Lampu hijau berarti “JALAN”, setelah memikirkan tindakan apa yang akan subjek lakukan yang lebih dapat diterima oleh lingkungannya, subjek mulai menjalankan perilaku yang lebih baik dari perilaku marah subjek sebelumnya.

Pelaksana Intervensi (PI) juga mengajak subjek untuk menghias peralatan sekolah seperti pensil, kotak pensil, dan bukunya dengan kertas strip warna merah, kuning, hijau untuk selalu mengingatkan subjek pada tehnik lampu *traffic light* ketika subjek berada di lingkungan sekolah. Sehingga, dengan melihat warna tersebut subjek mengingat lampu *traffic light* yang dapat membantu mengontrol perilaku marah subjek tanpa seorang teman yang mengetahui maksud dari 3 strip warna di peralatan sekolahnya. Sesi ditutup dengan menarik kesimpulan kegiatan yang telah dilaksanakan, dan PI membuat janji dengan subjek menyepakati waktu untuk pertemuan sesi berikutnya

Sesi VIII. Role-play

Tujuan	: Mencoba kembali teknik-teknik atau strategi yang telah diberikan sebelumnya di dalam role-play
Hasil	: Subjek mampu mencoba kembali berbagai teknik yang telah dicoba sebelumnya dan memahami informasi-informasi yang telah diberikan pada sesi-sesi sebelumnya

Jalannya sesi :

Sesi ini dilakukan dengan waktu yang tidak terlalu lama. PI mengajak subjek untuk mengulang keseluruhan materi secara singkat. Kemudian dilakukan role-play situasi yang dapat membuat subjek marah. Pelaksana Intervensi berperan sebagai guru, dan subjek berperan sebagai subjek. PI menanyakan mengapa subjek ke sekolah tidak memakai sepatu, pada awalnya subjek langsung marah, tapi tidak mengumpat. Subjek mengatakan bahwa apabila subjek menghadapi situasi seperti itu, subjek akan pergi untuk menenangkan dirinya dan berkata STOP untuk pikiran negatifnya. Subjek akan mengambil nafas panjang, sambil berkata *kaleemm* kepada dirinya sendiri. sambil mencari bukti-bukti untuk menolak pikiran negatifnya. Subjek berkata bahwa bu guru menegurnya karena memang subjek melanggar peraturan sekolah dengan memakai sandal, nada suara bu guru juga tidak terdengar mengejek, dan sambil bercanda subjek mengatakan bahwa mungkin bu guru berkata begitu karena akan membelikannya sepatu.

Sesi ditutup dengan menarik kesimpulan kegiatan yang telah dilaksanakan, dan karena sesi 8 adalah sesi terakhir, maka PI mengucapkan terimakasih atas kesediaan dan kerjasama subjek selama intervensi. PI berpesan kepada subjek untuk terus melakukan usaha-usaha untuk mengendalikan rasa marah subjek

b) Hasil Evaluasi

Berdasarkan tujuan dari tiap sesi yang telah disusun sebelumnya, terlihat subjek dapat dikatakan berhasil mencapai keseluruhan tujuan. Kesulitan-kesulitan yang ditemui seperti membedakan antara perasaan dan pikiran, ataupun mengidentifikasi *automatic thought* maupun *core beliefs* dapat dilalui oleh subjek, sehingga tidak ada tahapan yang perlu di ulang olehnya. Kemampuan subjek dalam memahami materi yang diberikan membantunya mencapai tujuan dari tiap sesi.

Terdapat beberapa hal yang menjadi perhatian pelaksana intervensi. Diantaranya adalah pemakaian cerita bergambar, game, dan bentuk *worksheet* yang disesuaikan dengan usia anak membantu PI dalam menjalin komunikasi dengan subjek, dan dianggap membantu kelancaran proses intervensi. Pada tahapan identifikasi *automatic thought* dan *core belief* subjek mengalami sedikit kesulitan, akan tetapi dengan adanya bantuan cerita dan gambar dianggap sangat membantu subjek dalam memahami maksud dari sesi tersebut.

c) Perbandingan Kondisi Subjek

Dari program yang telah dijalankan, dapat dilakukan perbandingan keadaan subjek sebelum dan sesudah menjalani program. Berikut perbandingan kondisi subjek sebelum dan sesudah diberikan intervensi:

Tabel 15. Kondisi subjek sebelum dan sesudah diberikan intervensi

Aspek	Sebelum intervensi	Sesudah intervensi
Kognitif	Subjek memiliki pikiran-pikiran negatif mengenai orang lain, yaitu subjek menganggap bahwa orang akan menghina karena yatim dan kondisi subjek yang miskin, dan subjek iri terhadap kedekatan teman yang masih mempunyai ayah,.	Subjek dapat merubah pandangannya terhadap dirinya. Bahwa berarti atau tidaknya seseorang tidak berdasarkan harta yang dipunyai, dan subjek juga menyadari bahwa subjek masih mempunyai ibu yang sangat menyayangi subjek.

Emosi	Subjek dengan mudah merasa marah dan kesal apabila ada orang yang menanyakan tentang keadaan ekonomi, pekerjaan ibu, kondisi rumahnya. Subjek juga mudah kesal apabila melihat temannya melakukan aktivitas dengan ayahnya.	Subjek dapat mengurangi atau mengendalikan rasa marah yang subjek miliki ketika berhadapan dengan situasi tertentu.
Perilaku	Menangis, berkata kasar, memaki, mengajak berkelahi, dan agresivitas verbal lainnya, membanting barang yang ada di dekatnya	Subjek tidak lagi mudah marah apabila ada yang menanyakan tentang dirinya dan kondisi keluarganya

Dari hasil intervensi yang dilakukan, terlihat perbedaan kondisi subjek pada saat assessment dan pada saat evaluasi dalam aspek kognitif, emosi dan perilaku. Pada aspek kognitif, subjek dapat merubah pandangannya terhadap dirinya, bahwa berarti atau tidaknya seseorang tidak berdasarkan harta yang dipunyai, dan subjek juga menyadari bahwa subjek masih mempunyai ibu yang sangat menyayangi subjek. Dalam aspek emosi, apabila sebelumnya subjek mudah merasa marah dan kesal apabila ditanya mengenai diri dan keluarganya, serta mudah merasa iri apabila melihat teman lain yang beraktivitas dengan ayahnya, setelah intervensi dilakukan, subjek dapat mengurangi ataupun mengendalikan rasa marah yang subjek

miliki ketika berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan dan menimbulkan pikiran negatif.

3) Catatan perilaku marah

Dari catatan perilaku yang diisi oleh ibu di rumah (lampiran 7), terlihat subjek menampilkan emosi marah hampir setiap hari sebelum intervensi dilakukan, dan dengan intensitas yang sering, terutama yaitu membentak-bentak, mencaci, menangis, dan membanting atau membuang barang-barang. Pada saat intervensi dilakukan, intensitas perilaku marah subjek sudah berkurang, terutama setelah mendapatkan materi bagaimana menurunkan rasa marah (*coping with arousal*). Setelah intervensi, dilakukan evaluasi dengan hasil yaitu subjek menampilkan emosi marah hanya sekali dalam seminggu.

Hal yang membuat subjek marah yaitu ketika subjek baru saja pulang dari sekolah, ada tetangga yang bertamu. Mungkin karena melihat rumah yang agak berantakan, tetangga tadi bilang supaya subjek membantu ibunya merapikan rumahnya agar terlihat rapi. Dulu mungkin sebelum mendapatkan intervensi, subjek akan langsung mencaci tetangganya itu. Setelah mendapat intervensi, subjek hanya menganggukan kepalanya, dan menjawab “yo mbak..”, setelah itu masuk kamar, dan membuka kotak marahnya dan menuliskan perasaan marahnya pada kertas dan memasukkannya ke dalam kota

B. Pembahasan

Sesuai dengan tujuan dari penelitian, penggunaan intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk menurunkan perilaku marah pada anak usia Sekolah Dasar adalah efektif. Hal ini dapat dilihat dari perbandingan hasil assessment dan hasil evaluasi yang dilakukan, seperti adanya penurunan perilaku marah subjek sebelum, selama, dan sesudah diberikannya intervensi CBT berdasarkan pengamatan dari rater 1, 2, maupun 3. Gentry (2007) menyebutkan bahwa seseorang dikatakan memiliki pengelolaan rasa marah yang baik ketika mampu mengendalikan rasa marah yang dimiliki dan memberikan respon terhadap hal tersebut dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan sekitar. Misalnya adalah dengan berkurangnya ekspresi menangis, berteriak atau berbicara dengan suara keras, memaki atau mengeluarkan kata-kata kotor, dan menarik diri di dalam kamar apabila marah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Smith, Siegel, O'Connor, dan Thomas (1994) yang menunjukkan adanya efektivitas dari CBT dalam mengurangi masalah yang berhubungan dengan marah, agresi serta tingkah laku disruptif pada anak usia sekolah. Bhave dan Saini (2009) juga berpendapat bahwa dengan mempelajari bagaimana mengelola rasa marah yang baik, dapat mengarahkan individu dalam mengekspresikan marah dalam cara yang positif, dan dapat diterima oleh lingkungan.

Menurut Beck (2011), bagaimana individu bersikap dan merasakan emosi terhadap suatu situasi, dipengaruhi oleh bagaimana individu mempersepsikan lingkungannya. Perubahan kognitif yang terjadi pada subjek,

mempengaruhi bagaimana subjek mengelola rasa marah yang subjek miliki. Selain itu, kemampuan subjek untuk mengolah informasi yang diterima, membantunya mengubah *core belief* yang pada akhirnya mempengaruhi emosi dan tingkah lakunya.

Intervensi dengan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk menurunkan perilaku marah pada anak usia Sekolah Dasar pada penelitian ini terdiri atas tiga fase yaitu fase pertama (A1), fase kedua (B), dan fase ketiga (A2). Fase pertama (A1) merupakan pengukuran awal perilaku marah pada subjek. Fase ini bertujuan untuk melihat seberapa sering perilaku marah subjek keluar sebelum dikenakan intervensi menggunakan CBT. Pengukuran dilaksanakan 6 hari berturut-turut, dan digunakan sebagai *baseline* untuk mengetahui apakah ada penurunan perilaku marah subjek setelah diberikan intervensi menggunakan CBT.

Fase kedua (B) merupakan pemberian intervensi menggunakan CBT untuk menurunkan perilaku marah subjek. Pengukuran dilaksanakan selama subjek memperoleh intervensi CBT selama 6 hari berturut-turut. Intervensi menggunakan CBT bertujuan untuk mengubah *core belief* yang dimiliki subjek, sehingga cara pandang subjek dalam menghadapi situasi tertentu berubah yang membantu subjek untuk berperilaku marah yang lebih sesuai dan dapat diterima oleh lingkungannya. Setiap orang memiliki kemampuan mengubah *core belief* yang berbeda. Ada yang dapat dengan mudah mengubah *core belief* yang salah, dan ada yang membutuhkan waktu yang lama untuk mengubah *core belief*-nya. Ketika individu menyadari *core belief* yang dimilikinya adalah salah, maka akan lebih mudah untuk diubah (Beck, 2011). Begitu juga dengan subjek, baik subjek A

maupun subjek D, yang menyadari bahwa *core belief* yang dimilikinya kurang tepat dan membuatnya sulit dalam mengelola marah sehingga menunjukkan dalam bentuk perilaku dan verbal agresivitas. Kesadaran akan kesalahan *core belief* membuat hal tersebut tentunya sangat membantu kelancaran proses intervensi yang dilakukan.

Faktor lain yang mendukung keberhasilan intervensi ini adalah keinginan subjek untuk dapat berubah. Seperti yang disampaikan oleh Beck (2011), bahwa salah satu yang mendukung keberhasilan dari suatu terapi adalah adanya motivasi dari klien untuk berubah. Sebelum sesi dijalankan, subjek ditanya terlebih dahulu seberapa besar subjek ingin berubah menjadi tidak mudah marah lagi dengan alasan subjek D tidak mau dijauhi teman dan merasa capek, sedangkan subjek A mengatakan ingin lebih mengendalikan ucapannya apabila sedang marah agar tidak menyakiti orang sekitarnya.

Selain hal tersebut diatas, metode penyampaian materi melalui boneka, cerita bergambar, dan *worksheet* yang bergambar terlihat efektif dalam membantu kelancaran proses komunikasi antara pelaksana intervensi dengan subjek. Seperti yang dikatakan oleh Stallard (2005) bahwa dengan menggunakan media boneka, cerita, cerita bergambar akan membantu klien memahami proses terapi. Selain itu, materi yang disampaikan selalu dihubungkan langsung dengan keadaan subjek yang sesungguhnya. Seperti misalnya situasi yang dapat membuat subjek marah merupakan situasi nyata yang dialami oleh subjek, sehingga subjek tidak mengalami kesulitan dalam membayangkan apa yang dirasakan, pikirkan, dan

lakukan dalam situasi tersebut. Hal tersebut juga membuat proses terapi menjadi lebih lancar karena subjek mau membuka diri terhadap pelaksana intervensi (PI).

Materi yang diberikan tidak seluruhnya disampaikan dalam bentuk verbal. Terdapat berbagai gambar yang memudahkan subjek untuk memahami materi. Stallard (2005) menjelaskan bahwa gambar dapat digunakan sebagai *visual prompts* untuk melakukan psikoedukasi, menggali pikiran-pikiran yang mungkin muncul, menarik hubungan antara pikiran dan perasaan. Secara umum Young dan Brown (dalam Stallard, 2002) juga menjelaskan bahwa penerapan CBT terhadap anak-anak harus dikemas dalam bentuk yang menyenangkan, menarik dan banyak menggunakan material sebagai alat bantu untuk menyampaikan berbagai konsep, serta disesuaikan dengan usia anak.

Review atau pengulangan materi sesi setiap kali akan memulai sesi yang baru dianggap cukup efektif. Pelaksana intervensi dapat mengetahui sejauh mana subjek memahami sesi yang telah diberikan, serta memutuskan apakah akan meneruskan ke tahapan terapi yang selanjutnya atau mengulangi sesi yang telah dilakukan. Dari review yang selalu dilakukan, terlihat subjek mampu meneruskan tiap sesi tanpa pengulangan sehingga memperlancar proses intervensi. Menurut Beck (2011) bahwa pengulangan atau review sangat membantu dalam proses terapi CBT. Bagi terapis, hal ini berfungsi untuk melihat sejauh mana klien telah memahami proses terapi. Sedangkan bagi klien, hal ini berfungsi untuk membantu mengingat kembali berbagai informasi yang telah diterima.

Intervensi dengan CBT ini juga memiliki beberapa kelemahan, diantaranya adalah pemberian tugas menulis buku harian. Baik subjek D maupun A

mengatakan sering lupa untuk mengisinya, dan tidak menyukai menulis. Hal tersebut menjadi salah satu kendala, sehingga informasi yang dapat diperoleh kurang lengkap dan menyeluruh.

Kesulitan yang ditemui saat menggunakan intervensi dengan CBT ini adalah saat sesi menggali informasi mengenai pikiran-pikiran negatif dan *core belief* yang dimiliki oleh subjek. Tahapan ini dianggap yang paling sulit karena subjek tidak menyadari apa yang sebenarnya dipikirkan. Sebelumnya pelaksana intervensi tidak memberikan contoh melainkan langsung membahas mengenai pikiran negatif. Setelah dianggap tidak berhasil baru subjek diberikan contoh melalui gambar, soal cerita, dan *worksheet* sehingga kemudian subjek memahami maksud pikiran negatif yang dimilikinya dan mampu mengungkapkannya kepada pelaksana intervensi. Stallard (2005) mengungkapkan bahwa penggunaan *visual prompts* berupa gambar dapat digunakan untuk membantu menggali pikiran subjek. Sangat penting mengetahui apa yang subjek senangi serta tokoh idola siapa yang ia kagumi, untuk membantu dalam memberikan berbagai contoh.

Fase terakhir (A2) merupakan fase terakhir dalam pengukuran perilaku marah subjek. Pada fase ini intervensi sudah dihentikan, pengukuran dilaksanakan 6 hari berturut-turut. Pengukuran dilakukan untuk mengetahui efektivitas pemberian intervensi CBT untuk menurunkan perilaku marah subjek. Observasi dan wawancara dilaksanakan untuk mengetahui bagaimana subjek menerapkan cara-cara yang diperolehnya selama memperoleh intervensi CBT untuk menghadapi situasi yang dapat membuat subjek marah.

Motivasi yang subjek miliki untuk mengikuti sesi terapi tidak terlalu besar, namun motivasinya untuk dapat berubah menjadi tidak marah lagi yang sangat besar cukup mempengaruhi kelancaran dari intervensi yang dijalankan. Selain itu, dukungan dari keluarga yang juga memberikan dampak positif kepada subjek. Orangtua dan anggota keluarga lainnya selalu memberikan dukungan positif seperti mengatakan “hebat kamu tidak marah lagi sekarang” saat berada di luar terapi dilihat cukup membantu keberhasilan intervensi. Keluarga terkadang dapat diikutsertakan ke dalam proses terapi apabila dibutuhkan (Beck, 2011). Subjek D mengatakan dapat dengan mudah menjadi lupa terhadap apa yang telah diajarkan, dan ingin diingatkan. Sedangkan subjek A mengatakan bahwa dia hanya mempunyai ibu dan tidak ingin menyakiti hati ibunya lagi. Hal ini membuat peran orangtua atau anggota keluarga lainnya sangat dibutuhkan.

BAB 5

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil intervensi yang telah diberikan, dapat disimpulkan bahwa intervensi dengan menggunakan CBT efektif dalam menurunkan perilaku marah pada anak usia Sekolah Dasar. Efektifitas ini terlihat dari beberapa hal, diantaranya adalah dengan terdapatnya perubahan subjek dalam mengekspresikan marah yang dimiliki antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Pada saat sebelum diberikan intervensi, subjek mengekspresikan marah dengan cara berteriak, berkata kasar, memukul, merusak benda disekitar, menangis, dan berdiam diri di dalam kamar. Setelah diberikan intervensi, subjek tidak lagi dengan mudah berteriak, memukul, menangis, berkata kasar, ataupun berdiam diri di dalam kamar ketika berhadapan dengan situasi yang membuat marah.

Hasil intervensi memperlihatkan adanya perubahan keyakinan subjek mengenai *core belief* yang dimilikinya. Informasi dari keluarga juga memperlihatkan adanya penurunan frekuensi kemarahan subjek. Apabila pada saat dilakukan pengukuran sebelum dilaksanakan intervensi subjek dapat marah hampir setiap hari, namun setelah diberikan intervensi baik subjek D maupun subjek A tidak lagi mudah menjadi marah. Selain itu, subjek juga berpendapat bahwa pada awalnya subjek memang merasa sulit untuk mengelola marahnya, namun setelah intervensi subjek sudah memahami apa yang harus subjek lakukan apabila marah apabila menghadapi situasi tertentu yang memancing emosi marah subjek.

Dari analisis data kuantitatif, diperoleh hasil ada perbedaan signifikan antara frekuensi perilaku marah sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan menggunakan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* pada anak usia Sekolah Dasar. Hal ini dapat dilihat pada hasil output analisis menggunakan uji *Wilcoxon*, diperoleh besaran $Z = -2,207$ dengan nilai $p = 0,027 < 0,050$ pada subjek D, dan diperoleh besaran $Z = -2,201$ dengan nilai $p = 0,028 < 0,050$ pada subjek A. Analisis data kuantitatif tersebut membuktikan bahwa intervensi CBT efektif dalam menurunkan perilaku marah anak usia Sekolah Dasar.

Efektifitas CBT juga terlihat dari beberapa hal lain, diantaranya adalah hasil *visual inspection* dari ketiga rater pengamat sebelum, pada saat, dan sesudah pelaksanaan intervensi. Efektifitas CBT juga terlihat dari interpretasi data menggunakan analisis kualitatif pada hasil wawancara sebelum dan sesudah intervensi, dan dari evaluasi pelaksanaan intervensi yang sudah dilakukan terhadap subjek. Terlihat perbedaan kondisi subjek pada saat assessment dan pada saat evaluasi dalam aspek kognitif, emosi, dan perilaku.

B. Saran

1. Bagi Pihak Sekolah

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan adanya penurunan perilaku marah pada subjek setelah diberikan intervensi dengan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. Oleh karenanya, dapat disarankan bagi pihak sekolah untuk menggunakan CBT dalam menyelesaikan masalah berkaitan dengan perilaku marah anak yang berlebihan dan tidak wajar pada anak usia Sekolah Dasar.

Guru dapat mengemas CBT lewat cerita pada saat mengajar di kelas, misalnya dengan cerita, mengajarkan teknik relaksasi untuk anak.

2. Bagi keluarga subjek

Perilaku marah subjek sudah mengalami penurunan, dan subjek mulai dapat mengendalikan dan mengungkapkan rasa marahnya dengan cara yang dapat diterima lingkungannya. Hal tersebut juga harus didukung oleh pihak keluarga, apabila menginginkan perubahan yang terjadi pada subjek sifatnya menetap

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dalam penelitian ini, peneliti memiliki beberapa keterbatasan penelitian, sehingga terdapat beberapa saran yang dapat dilakukan untuk penelitian selanjutnya, diantaranya adalah:

- a. Dalam penyampaian materi, dapat digunakan lebih banyak contoh interaktif seperti komik, atau dengan menggunakan *hands puppets*.
- b. Untuk menggali mengenai pikiran-pikiran otomatis, ataupun *core belief* yang dimiliki oleh subjek sebaiknya memperbanyak penggunaan media bergambar, sehingga subjek dapat lebih mudah mengenali *irrational belief* yang dimiliki.
3. Psikoedukasi terhadap orangtua ataupun terhadap anggota keluarga lainnya, pihak guru dan sekolah disarankan terus dilakukan untuk membantu keberhasilan program intervensi.
4. Pemberian metode buku harian dan *worksheet* terhadap subjek sebaiknya mempertimbangkan faktor hal apa yang disukai oleh subjek.

Jika subjek tidak menyukai kegiatan menulis, sebaiknya tidak diberikan dan dapat digantikan dengan metode lain.

- e. Sebaiknya dilakukan follow-up 3 bulan setelah intervensi diberikan untuk melihat apakah perilaku setelah intervensi tetap bertahan atau tidak.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, T., Watson, M., & Davidson., R. (2008). The use of cognitive behavioural therapy techniques for anxiety and depression in hospice patients: a feasibility study. *Palliative Medicine*, 22(7), 814–821. <https://doi.org/10.1177/0269216308095157>
- Beck, Judith. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basic and beyond* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Beck, Richard, & Fernandez, Ephrem. (1998). Cognitive-behavioral therapy in the treatment of anger: A meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 22(1), 63-74. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Ephrem_Fernandez/publication/257822305_Cognitive-Behavioral_Therapy_in_the_Treatment_of_Anger_A_Meta-Analysis/links/55dc852a08aec156b9b18121/Cognitive-Behavioral-Therapy-in-the-Treatment-of-Anger-A-Meta-Analysis.pdf
- Berk, Laura. E. (2008). *Infants, children, and adolescents*. (6th ed.). USA: Pearson.
- Bhave, Swati. Y., & Saini, Sunil. (2009). *Anger management*. New Delhi, India: Sagepublication.
- Borba, Michele. (2009). *The big book of parenting solution*. Jakarta: PT Elexmediakomputindo Gramedia.
- Brooks, Jane. (2011). *The process of parenting*. (8th ed.). Singapore: McGraw Hill.
- Crain, W. (2007). *Teori perkembangan, konsep, dan aplikasi*. (Edisi ketiga). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Daulay, W., (2010). *Pengaruh terapi kognitif perilaku terhadap pikiran dan perilaku anak usia sekolah yang mengalami kesulitan belajar di sdn kelurahan pondok cina tahun 2010*. Universitas Indonesia, Jakarta: Tesis. Retrieved from <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20285759-T%20Wardiyah%20Daulay.pdf>
- DiGiuseppe, R., & Chip, Tafrate. (2007). *Understanding anger disorders*. New York: Oxford.
- Ellis, Albert., Ph. D & Tarfrate, Raymond Chip. (1998). *How to control your anger before it controls you*. Secaucus, NJ: Carol publishing group.

- Faupel, A., Herrick, E., & Sharp, Peter. (2011). *Anger management: A practical guide*. (2nd ed.). Oxon: Routledge
- Feindler, L. E., & Engel, E. C. (2011). Assessment and intervention for adolescents with anger and aggression difficulties in school settings. *Psychology in the schools*, 48(3), 243-253. doi: 10.1002/pits.20550
- Geldrad, K., & Geldrad, D. (2012). *Konseling anak-anak. Sebuah pengantar edisi praktis*. (3th ed.). Jakarta: PT. Indeks.
- Gentry, W., D., (2007). *Anger management for dummies*. Indiana: Wiley Publishing, Inc.
- Golden, Bernard., Ph. D, (2003). *Healthy anger: How to help children and teens manage their anger*. New York: Oxford University Press.
- Goleman, Daniel. (1995). *Emotional intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Goleman, Daniel. (1997). *Social intelligence: the new science of human relationship*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Helman, A. (2010). A cognitive-behavioral anger management comic book for adolescents. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 72(1). (2011-99140-484). Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/7985/4dfd45f2b6c62bda81d2c3a336ba37c7c64d.pdf>
- Hidayati, Z., & Wahyu, R. M. (2015). *Time out dalam parenting*. Erlangga: Jakarta
- Kail, R., V. (2010). *Children and their development* (5th ed). USA: Pearson.
- Kazdin, A.E., Sigel, T. & Bass. (1992). Cognitive problem-solving skill training and parent management training in the treatment of antisocial behavioral in children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 733-747. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1401389>
- Kurniawan, Wahyu. (2014). Pengaruh terapi kognitif perilaku untuk menurunkan gangguan perilaku menentang pada siswa MTS X di Yogyakarta. *Tesis (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta. Universitas Mercu Buana.
- Latipun. (2011). *Psikologi eksperimen*. Malang: UMM Press

- Lemerise, E, A., & Harper, B, D. (2010). The development of anger from preschool to middle childhood: Expressing, understanding and regulating anger, dalam Potegal, M., Stemmler, G., & Spielberger, C. *International Handbook of Anger: Constituent and Concomitant Biological, Psychological, and Social Processes*. USA: Springer.
- Matsumoto, David. (2009). *The cambridge of psychology*. USA: Cambridge
- Mash, E., J., & Wolfe, D, A. (2012). *Abnormal child psychology*. Cengage Learning: USA.
- Milne, A., & Wilding, C. (2010). *Cognitive behaviour therapy*. McGraw-Hill Ryerson Ltd.: Canada.
- Minde, K., Jason Roy, PhD., & Hashemi, A., BA. (2010). The effectiveness of CBT in 3–7 year old anxious children: Preliminary data. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 2010 May. 19 (2): 109-115. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2868557/>
- Miltenberger, R., G. (2008). *Behavior modification: Principles and procedure*. (4th ed), USA: Thomson
- Mulyandasari, V., dan Lucia, H. (2013). Pengaruh metode bercerita terhadap pengendalian emosi marah anak di dalam kelas. *Psikodimensia* 12 (1), Januari - Juli 2013, 135-149. Retrieved from <http://journal.unika.ac.id/index.php/psi/article/view/43>
- Munardiansih. (2010). Pengendalian marah pada anak oppositional defiant disorder (ODD) usia sekolah dengan menggunakan teknik cognitive behavior therapy. *Tesis*. Universitas Indonesia: Jakarta. Retrieved from <http://lib.ui.ac.id/file?file=pdf/abstrak-102167.pdf>
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2003). Pendidikan dan perilaku kesehatan. Rineka Cipta: Jakarta.
- Novitasari, Yomi (2013). Penerapan cognitive behaviour therapy (CBT) untuk menurunkan kecemasan pada anak usia sekolah. *Tesis*. Universitas Indonesia: Jakarta. Retrieved from <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20334203-T32571-Yomi%20Novitasari.pdf>
- Nurita, S. (2012). Pendekatan pcit (parent-child interaction therapy) pada anak usia sekolah dengan masalah perilaku disruptive. *Tesis*, Universitas Indonesia: Jakarta. Retrieved from <http://lib.ui.ac.id/file?file=pdf/metaddata-20314253.pdf>

- O'Brien, M. (2008). *Anger management*. Ireland: NCGE
- Pearson, K. (1991). *Mathematical distribution to the theory of evolution Philosophical Transactions of the Royal Society*. London.
- Plummer, D., M. (2008). *Anger management games for children*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers
- Santrock, J., W. (2007). *Child development, eleventh edition*. Diterjemahkan oleh PT Gelora Aksara Pratama: Jakarta
- Sarafino, E.P. (2006). *Health psychology biopsychosocial interactions*. (5th ed). USA : John Willey & Sons Inc
- Silverman, S., & diGiuseppe, R. (2001). Cognitive-behavioral constructs and children's behavioral emotional problems. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 19 (2). Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1011183506003>
- Stallard, Paul. (2002). Cognitive behaviour therapy with children and young people: A selective review of key issues. *Journal of Behavioural and Cognitive Psychotherapy* (30), 297-309. Retrieved from <https://www.cambridge.org/core/journals/behavioural-and-cognitive-psychotherapy/article/cognitive-behaviour-therapy-with-children-and-young-people-a-selective-review-of-key-issues/685608E076B3EEBC3233A972E4D9F65E>
- Stallard, Paul. (2002). *A cognitive behavior therapy workbook for children and young people*. England: John Wiley & Sons, Ltd.
- Stallard, Paul. (2005). *A clinician's guide to think good-feel good: Using CBT with children and young people*. England: John Wiley & Sons, Ltd
- Sunanto, J., dkk. (2006). *Penelitian dengan subjek tunggal*. Bandung: UPI Press.
- Suriadi, & Yuliani, R. (2006). *Asuhan keperawatan pada anak*. (edisi 2). Jakarta : Sagung setia.
- Widhiarso, W. (2005). Mengestimasi Reabilitas. Diunduh pada 3 Januari 2017, Retrieved dari <http://ebookbrowse.net/1492-rd1010002-pdf-d33753999>.
- Westbrook, D., Kennerley, H., Kirk, J. (2007). *An Introduction to Cognitive Behaviour Therapy: Skills and application*. New Delhi, India: Sage Pub.

Lampiran 1

Rancangan Program Penurunan Rasa Marah dengan Intervensi CBT

Sesi I Komponen: <i>Cognitive re-structuring</i> Formulasi dan Psikoedukasi		
Tujuan: Memperkenalkan mengenai CBT dan menjelaskan mengenai hubungan yang terjadi antara pikiran, perasaan, dan tingkah laku.		
Materi	Kegiatan	Tolak ukur keberhasilan
a. Pada awalnya subjek akan diminta untuk menuliskan apa yang disukai dan tidak disukai. b. Subjek diminta untuk memikirkan satu situasi yang menyenangkan kemudian apa yang dipikirkan dan dirasakan saat itu. c. Subjek diminta untuk memikirkan satu situasi yang tidak menyenangkan kemudian apa yang dipikirkan dan dirasakan pada saat itu. d. Subjek diminta untuk menentukan beberapa pernyataan apakah itu mewakili perasaan tertentu. e. Subjek diminta untuk menentukan hal-hal yang dapat membuat seseorang marah (<i>anger triggers</i>)	a. Daftar kegiatan mengenai hal-hal yang ia senangi dalam kehidupannya. b. Mengisi kotak dengan situasi yang menyenangkan. c. Mengisi kotak dengan situasi yang tidak menyenangkan. d. Mensortir beberapa pernyataan apakah perasaan atau bukan termasuk perasaan. e. Menggunting gambar dan menempelkannya ke dalam cerita untuk melengkapi cerita	a. Subjek mampu mengenali dirinya dari hal-hal yang ia senangi dan tidak senangi. b. Subjek mampu menentukan situasi yang menyenangkan dan dapat mengutarakan apa yang dipikirkan dan dirasakan. c. Subjek mampu menentukan situasi yang tidak menyenangkan dan dapat mengutarakan apa yang dipikirkan dan dirasakan. d. Subjek mampu mengenali berbagai perasaan. e. Subjek mampu membedakan beberapa <i>anger triggers</i>

<p style="text-align: center;">Sesi II Komponen : Cognitive re-structuring Identifikasi Kesalahan Berfikir</p>		
<p>Tujuan: Mengidentifikasi distorsi kognitif yang dimiliki oleh subjek.</p>		
Materi	Kegiatan	Tolak ukur keberhasilan
<p>Subjek diminta untuk menentukan pikiran negatif (<i>automatic thoughts</i>) apa yang dimiliki ketika dihadapkan pada situasi yang membuatnya marah</p>	<p>a. Cerita tentang Joko dan Beni yang bercerita tentang <i>automatic thoughts</i> b. Mengisi <i>bubble thought</i> dengan pikiran negative subjek c. Perumpamaan aliran sungai dengan <i>automatic thoughts</i></p>	<p>Subjek dapat memahami mengenai pikiran negatif yang ia miliki ketika berhadapan dengan situasi yang membuatnya marah dan dihubungkan dengan perasaan yang muncul.</p>
<p style="text-align: center;">Sesi III Komponen : Cognitive re-structuring Identifikasi core belief</p>		
<p>Tujuan: Menjelaskan konsep dan menguji mengenai <i>core belief</i> yang dimiliki oleh subjek.</p>		
Materi	Kegiatan	Tolak ukur keberhasilan
<p>a. Subjek akan diajak untuk mengidentifikasi <i>core belief</i> yang dimiliki dan dengan dimulai dari <i>automatic thoughts</i> hingga akhirnya mencapai <i>core belief</i>.</p>	<p>a. Lembar kegiatan yang akan berisikan mengenai formulasi masalah subjek hingga terbentuk <i>core belief</i> yang membuat Monster Marah subjek semakin besar</p>	<p>a. Subjek mampu mengidentifikasi pemikiran yang dimiliki hingga terbentuknya <i>core belief</i>.</p>

<ul style="list-style-type: none"> b. Subjek diberikan pernyataan-pernyataan yang berhubungan dengan <i>core belief</i> dan diminta untuk menilai seberapa benar hal tersebut terjadi pada dirinya. c. Melihat dengan Kacamata Marah 	<ul style="list-style-type: none"> b. Skala keyakinan subjek mengenai <i>core belief</i> yang dimiliki. (<i>Thought Meter</i>) c. Lembar kegiatan melihat melalui Kacamata Marah 	<ul style="list-style-type: none"> b. Subjek dapat menentukan seberapa kuat pernyataan-pernyataan yang diberikan berkaitan dengan dirinya c. Subjek dapat mengetahui akibat dari melihat suatu kejadian lewat Kacamata Marah
--	--	--

SESI IV

Komponen : *Cognitive re-structuring Affective Education*

Tujuan: Menjelaskan kepada subjek akibat dari core belief yang memunculkan perasaan marah dan terwujud dalam perilaku marah yang agresif serta akibatnya pada lingkungan sekitar

Materi	Kegiatan	Tolak ukur keberhasilan
<ul style="list-style-type: none"> a. Mengajak subjek untuk mencari hubungan antara pikiran, perasaan, dan tindakan marah subjek b. Mengajak subjek untuk mengetahui akibat dari perilaku marah subjek yang berlebihan 	<ul style="list-style-type: none"> a. Lembar kerja yang berisi mengenai situasi, pikiran, dan perasaan yang berhubungan. b. Lembar kegiatan mengenai perubahan tubuh, perubahan perasaan dan ekspresi wajah ketika bahagia dan marah. c. Melanjutkan dan menganalisis cerita “Pertandingan Sepakbola yang Hebat” 	<ul style="list-style-type: none"> a. Subjek dapat memahami berbagai emosi yang sering terjadi dan perubahan tubuh, perasaan, dan ekspresi wajah b. Subjek mampu menarik hubungan antara situasi dan apa yang ia pikirkan dan rasakan saat itu. c. Subjek mengetahui akibat dari perilaku marah yang tidak terkontrol

Sesi V
Komponen : *Coping with cognitive arousal*
Mengendalikan pikiran

Tujuan: Memberikan alternatif strategi yang dapat digunakan oleh subjek untuk mengendalikan rasa marah yang dimiliki sehingga dapat menghindari pikiran negatif muncul kembali.

Materi	Kegiatan	Tolak ukur keberhasilan
a. Mengajak subjek untuk mencari bukti untuk menolak pikiran negatifnya b. Mengajak subjek untuk “membuang” perasaan marah yang ia miliki dengan menuliskan ke dalam kertas dan membuangnya ke dalam kotak tertentu. c. Mengajarkan subjek untuk menghentikan pemikiran-pemikiran negatif yang dimiliki ketika merasa marah dengan mengatakan “STOP”. d. Mengajak subjek memikirkan hal-hal yang positif dengan melihat <i>relaxing picture</i>	a. Berlatih berpikir seperti “Detektif” untuk menyelidiki kebenaran apa yang subjek pikirkan b. Membuat “kotak marah” yang akan digunakan oleh subjek ketika merasa marah kemudian Menganalisis dan berusaha menyelesaikan hal yang membuatnya marah. c. Belajar mengatakan STOP pada kemarahannya d. Menyusun gambar sebagai <i>relaxing picture</i> .	Subjek memahami bagaimana harus menghentikan pemikiran negatifnya secara kognitif dan apa yang dapat dilakukan untuk mengurangi perasaan marah ketika dihadapkan pada situasi tidak menyenangkan

Sesi VI
Komponen : *Coping with physical arousal*
Relaksasi

Tujuan : mengajarkan teknik-teknik relaksasi dan pengendalian emosi yang dapat digunakan oleh subjek untuk mengendalikan perasaan marah yang dimiliki.

Materi	Kegiatan	Tolak ukur keberhasilan
<ul style="list-style-type: none"> a. Mengajak subjek merasakann perubahan fisik yang terjadi pada dirinya ketika merasa marah. b. Mengajarkan kepada subjek teknik-teknik <i>stretching</i> untuk mengendorkan otot-otot yang tegang dan kemudian mengajarkan subjek untuk menjadi lebih tenang dengan bernafas secara teratur. c. Mengajarkan berbagai kegiatan yang dapat subjek lakukan agar lebih tenang saat marah 	<ul style="list-style-type: none"> a. Lembar perubahan fisik yang dirasakan tubuh saat marah b. <i>Stretching</i> dan berhitung 1-10 c. Mengenalkan subjek pada berbagai kegiatan yang dapat membuat subjek lebih tenang pada saat marah 	<ul style="list-style-type: none"> a. Subjek mengetahui perubahan fisik yang dirasakan tubuhnya saat marah b. Subjek mampu melakukan teknik <i>stretching</i> dan rileksasi yang telah diajarkan ketika dihadapkan pada situasi yang membuatnya marah. c. Subjek mampu memilih kegiatan yang dapat dilakukannya untuk membuat tenang saat marah
<p>Sesi VII Komponen : <i>Coping with cognitive arousal Problem-solving</i></p>		
<p>Tujuan : mengajak subjek untuk mencari jalan keluar dalam menyelesaikan masalah ketika berhadapan dengan situasi yang membuatnya marah.</p>		
Materi	Kegiatan	Tolak ukur keberhasilan
<ul style="list-style-type: none"> a. Subjek diminta untuk menyebutkan berbagai kemungkinan jalan keluar yang dapat ia lakukan ketika berhadapan dengan situasi yang membuatnya marah dan konsekuensi dari solusi tersebut. b. Subjek diberikan pengetahuan tentang kegiatan STOP, PLAN, GO untuk menghadapi situasi yang membuat subjek marah 	<ul style="list-style-type: none"> a. Lembar kerja mengenai <i>problem solving</i> dari masalah subjek. b. Gambar lampu <i>traffic light</i> 	<ul style="list-style-type: none"> a. Subjek dapat menentukan jalan keluar apa saja yang ia akan lakukan baik itu positif maupun negatif dan mampu mengidentifikasi konsekuensi dari hal tersebut. b. Subjek mampu menentukan solusi terbaik dari konsekuensi yang positif.

Sesi VIII
Komponen : Behavioral skills
training Role – Play

Tujuan : mempraktekkan kembali teknik-teknik dan strategi yang telah dipelajari sebelumnya untuk melihat sejauh mana subjek memahami materi-materi yang telah diberikan.

Materi	Kegiatan	Tolak ukur keberhasilan
Subjek diminta untuk menyelesaikan masalah dengan menggunakan berbagai teknik dan strategi yang telah diajarkan.	<i>Role-play</i> dengan pelaksana intervensi	Subjek mampu mengendalikan marah yang ia miliki dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan

Lampiran 2. Guide Observasi dan Hasil Observasi

Behavioral Checklist

Subjek :

Hari ke- :

Observer :

No.	Perilaku	Kemunculan		Frek Total	Ket
		Ya	Tidak		
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele				
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah				
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)				
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi)				
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)				
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya				
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain				
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah				
9.	Tantrum				
10.	Memendam perasaan				
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan				

- Isi dengan tanda tally (l) setiap perilaku muncul
- Hitung frekuensi total
- Kolom keterangan diisi keterangan pendukung, contoh: situasi, tempat, waktu, dan catatan lain yang sekiranya perlu dan belum tercantum dalam lembar observasi ini.

Lampiran 3

Guide Wawancara dengan Subjek

Guide wawancara yang dibuat oleh peneliti adalah sebagai berikut:

Identitas Subjek

Nama/ Inisial :

Jenis Kelamin : L/ P

Usia :

Pendidikan :

Sebelum Intervensi CBT

1. Anak ke berapa ... dari ... bersaudara
2. Apakah tinggal dengan orangtua?
3. Pernahkah tinggal dan diasuh oleh orang lain? Jika Ya
Oleh siapa?
Dimana?
Sejak usia berapa?
Alasan?
4. Hal apa saja biasanya yang membuat kamu marah?
5. Kamu kalau sedang marah *ngapain aja?*
6. Kalau kamu marah, ayah/ ibu bagaimana?
7. Pernahkah marah di sekolah?
8. Apa yang dilakukan bapak/ibu guru di sekolah saat kamu marah?
9. Menurutmu tanggapan teman-teman kamu bagaimana, kalau kamu marah-marrah?
10. Bagaimana perasaanmu atas tanggapan ayah/ ibu, bapak/ibu guru, teman-teman baik di rumah atau di sekolah?
11. Pengen *nggak* supaya kamu *nggak* marah-marrah terus?

Sesudah Intervensi CBT

1. Masih sering *pengen* marah-marrah terus *nggak?*
2. Bagaimana perasaan setelah intervensi?
3. Masih sering berpikir hal yang dulu bikin marah *nggak?*
4. Kalau marah sekarang *gimana?*

Guide Wawancara dengan Orang Tua

Guide wawancara yang dibuat oleh peneliti adalah sebagai berikut:

✚ Identitas Orang Tua

Nama/ Inisial ayah	:
Usia	:
Pendidikan	:
Pekerjaan	:
Nama/ Inisial ibu	:
Usia	:
Pendidikan	:
Pekerjaan	:

Sebelum intervensi CBT

1. Anak ke berapa ... dari ... bersaudara
2. Apakah tinggal dan diasuh dengan orangtua?
3. Pernahkah tinggal dan diasuh oleh orang lain? Jika Ya
Oleh siapa?
Dimana?
Sejak usia berapa?
Alasan?
4. Perilaku anak yang paling menimbulkan keprihatinan orang tua?
5. Hal apa saja biasanya yang membuat anak marah?
6. Menurut pendapat orangtua (ayah, Ibu) mengapa anak menjadi mudah marah?
7. Apa saja perilaku marah anak?
8. Apa yang dilakukan orangtua saat anak marah?
9. Apakah pernah mendiskusikan dengan anak mengenai perilaku marahnya?
10. Bagaimana saat subjek bermain dengan saudara/ teman di rumah? Apakah juga mudah marah?
11. Apa tanggapan saudara/ teman anak atas perilaku marah anak?
12. Pernahkah dipanggil pihak sekolah/ guru karena perilaku marah anak?
13. Hal apa saja yang sudah dilakukan orangtua untuk menurunkan perilaku marah anak?

Sesudah Intervensi CBT

1. Bagaimana kondisi subjek saat ini, sebelumnya bisa diceritakan kondisi subjek sebelum pelaksanaan intervensi?
2. Sebelum intervensi, apabila subjek marah, tindakan apa yang dilakukan ayah/ ibu?
3. Apakah ada penurunan frekuensi perilaku marah subjek?
4. Tindakan apa saja yang orangtua lakukan untuk membantu menurunkan perilaku marah subjek?
5. Perasaan orangtua mengenai perubahan perilaku subjek setelah intervensi?
6. Perilaku marah subjek setelah intervensi?

Guide Wawancara dengan Guru

Guide wawancara yang dibuat oleh peneliti adalah sebagai berikut:

✚ Identitas Guru

Nama/ Inisial guru :
 Usia :
 Pendidikan :
 Lama Mengajar :

Sebelum Intervensi CBT

1. Apa yang guru lihat mengenai perilaku anak (subjek) selama di sekolah?
2. Perilaku anak yang paling menimbulkan keprihatinan guru?
3. Menurut guru mengapa anak bersikap demikian?
4. Bagaimana interaksi anak dengan teman yang lain?
 Saat pelajaran :
 Saat istirahat :
5. Hal apa saja biasanya yang membuat anak marah?
6. Apa saja perilaku saat anak marah?
7. Apa yang dilakukan guru saat anak marah?
8. Apakah pernah mendiskusikan dengan anak mengenai perilaku marahnya?
 Bagaimana tanggapan anak?
9. Apakah pernah mendiskusikan dengan pihak orangtua mengenai perilaku marah anak saat di sekolah?
 Bagaimana tanggapan orangtua?
10. Bagaimana tanggapan teman anak terhadap perilaku marah anak?
11. Hal apa saja yang sudah dilakukan guru/ pihak sekolah untuk menurunkan perilaku marah anak?

Sesudah Intervensi CBT

1. Bagaimana kondisi subjek saat ini, sebelumnya bisa diceritakan kondisi subjek sebelum pelaksanaan intervensi?
2. Sebelum intervensi, apabila subjek marah, tindakan apa yang dilakukan guru?
3. Apakah ada penurunan frekuensi perilaku marah subjek?

4. Tindakan apa saja yang guru lakukan untuk membantu menurunkan perilaku marah subjek?
5. Perasaan guru mengenai perubahan perilaku subjek setelah intervensi?
6. Perilaku marah subjek setelah intervensi?

Lampiran 4

Reliabilitas Antar Rater

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	11	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	11	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.978	3

Intraclass Correlation Coefficient

	Intraclass Correlation ^a	95% Confidence Interval		F Test with True Value 0			
		Lower Bound	Upper Bound	Value	df1	df2	Sig
Single Measures	.936 ^b	.836	.981	45.143	10	20	.000
Average Measures	.978 ^c	.939	.994	45.143	10	20	.000

Two-way mixed effects model where people effects are random and measures effects are fixed.

a. Type C intraclass correlation coefficients using a consistency definition-the between-measure variance is excluded from the denominator variance.

b. The estimator is the same, whether the interaction effect is present or not.

c. This estimate is computed assuming the interaction effect is absent, because it is not estimable otherwise.

Lampiran 5. Data Mentah Ketiga Rater

Subjek D

1. Pengukuran baseline awal (Fase A1), berdasarkan *behavioral checklist* yang dilakukan selama 6 hari berturut-turut:

Hari 1

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	2	2	2
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	1	1	1
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	2	2	2
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	1	1	1
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	4	4	4
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	1	1	1
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	1	1	1
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		12	12	12

Hari ke 2

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	2	2	2
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	-	-	-
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	2	2	2
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	-	-	-
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	2	1	2
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	-	-	-
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	1	1	1
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		7	6	7

Hari ke 3

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	3	3	3
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	2	2	2
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	3	3	3
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	2	2	2
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	3	4	4
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	2	2	2
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	1	1	1
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		15	16	16

Hari ke 4

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	2	2	2
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	2	2	2
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	3	3	3
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	2	2	2
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	4	4	4
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	2	2	2
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	2	2	2
9.	Tantrum/ mengamuk	1	1	1
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		18	18	18

Hari ke 5

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	1	1	1
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	-	-	-
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	-	-	-
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	-	-	-
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	2	3	3
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	-	-	-
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	1	1	1
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		4	5	5

Hari ke 6

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	2	2	2
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	1	1	1
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	2	2	2
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	1	1	1
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	3	2	2
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	1	1	1
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	1	1	1
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		11	10	10

2. Pengukuran saat intervensi menggunakan CBT (Fase B)

Hari 1

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	2	2	2
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	1	1	1
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	1	1	1
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	-	-	-
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	2	3	3
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	1	1	1
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	1	1	1
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		8	9	9

Hari ke 2

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	2	2	2
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	-	-	-
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	-	-	-
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	-	-	-
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	2	2	3
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	1	1	1
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	1	1	1
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		6	6	7

Hari ke 3

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	2	2	2
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	-	-	-
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	-	-	-
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	-	-	-
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	2	3	2
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	-	-	-
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	-	-	-
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		4	5	4

Hari ke 4

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	1	1	1
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	-	-	-
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	-	-	-
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	-	-	-
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	3	2	2
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	-	-	-
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	-	-	-
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		4	3	3

Hari ke 5

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	-	-	-
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	-	-	-
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	-	-	-
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	-	-	-
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	2	1	1
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	-	-	-
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	-	-	-
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		2	1	1

Hari ke 6

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	1	1	1
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	-	-	-
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	-	-	-
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	-	-	-
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	1	1	2
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	-	-	-
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	1	1	1
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		3	3	4

3. Pengukuran sesudah intervensi (A2)

Hari 1

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	-	-	-
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	-	-	-
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	-	-	-
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	-	-	-
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	1	1	1
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	-	-	-
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	1	1	1
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		2	2	2

Hari ke 2

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	-	-	-
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	-	-	-
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	-	-	-
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	-	-	-
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	3	2	3
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	-	-	-
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	1	1	1
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		4	3	4

Hari ke 3

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	-	-	-
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	-	-	-
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	-	-	-
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	-	-	-
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	-	-	-
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	-	-	-
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	-	-	-
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		0	0	0

Hari ke 4

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	-	-	-
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	-	-	-
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	-	-	-
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	-	-	-
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	1	2	2
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	-	-	-
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	-	-	-
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		1	2	2

Hari ke 5

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	-	-	-
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	-	-	-
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	-	-	-
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	-	-	-
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	1	1	1
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	-	-	-
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	-	-	-
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		1	1	1

Hari ke 6

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	-	-	-
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	-	-	-
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	-	-	-
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	-	-	-
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	-	-	-
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	-	-	-
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	-	-	-
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		0	0	0

Skor Total Rerata 3 Rater

Hari ke -	Fase A1	Fase B	Fase A2
1	12,00		
2	6,67		
3	15,67		
4	18,00		
2	4,67		
6	10,33		
1		8,67	
2		6,33	
3		4,33	
4		3,33	
5		1,33	
6		3,33	
1			2,00
2			3,67
3			-
4			1,67
5			1,00
6			-

Subjek A

1. Pengukuran baseline awal (Fase A1), berdasarkan *behavioral checklist* yang dilakukan selama 6 hari berturut-turut:

Hari 1

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	2	2	2
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah			
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	2	2	2
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	1	1	1
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	3	2	3
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	1	-	1
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	1
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	-	-	-
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		9	8	10

Hari ke 2

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	2	2	2
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	-	-	-
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	-	-	-
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	-	-	-
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	2	2	2
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	-	-	-
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	-	-	-
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		4	4	4

Hari ke 3

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	1	1	1
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	1	1	1
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	2	2	2
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	-	-	-
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	2	1	1
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	-	-	-
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	1	1	1
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		7	6	6

Hari ke 4

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	1	1	1
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	-	-	-
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	1	1	1
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	1	1	1
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	2	2	2
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	-	-	-
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	1	1	1
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		6	6	6

Hari ke 5

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	-	-	-
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	-	-	-
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	-	-	-
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	-	-	-
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	1	2	2
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	-	-	-
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	-	-	-
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		1	2	2

Hari ke 6

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	2	2	2
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	1	1	1
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	2	2	2
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	1	1	1
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	3	3	3
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	1	1	1
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	1	1	1
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	1	1	1
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	1	1	1
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		13	13	13

2. Pengukuran saat intervensi menggunakan CBT (Fase B)

Hari 1

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	1	1	1
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	-	-	-
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	-	-	-
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	1	1	1
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	2	2	2
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	-	-	-
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	1	1	1
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		5	5	5

Hari ke 2

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	1	1	1
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	-	-	-
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	-	-	-
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	-	-	-
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	1	1	2
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	-	-	-
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	-	-	-
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		2	2	3

Hari ke 3

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	-	-	-
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	-	-	-
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	-	-	-
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	-	-	-
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	-	-	-
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	-	-	-
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	-	-	-
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		0	0	0

Hari ke 4

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	1	1	1
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	1	1	1
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	1	1	1
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	-	-	-
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	1	1	-
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	-	-	-
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	1	1	1
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		5	5	4

Hari ke 5

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	-	-	-
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	-	-	-
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	-	-	-
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	-	-	-
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	1	1	1
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	-	-	-
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	-	-	-
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		1	1	1

Hari ke 6

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	-	-	-
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	-	-	-
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	-	-	-
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	-	-	-
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	-	-	-
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	-	-	-
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	-	-	-
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		0	0	0

3. Pengukuran sesudah intervensi (A2)

Hari 1

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	1	1	1
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	-	-	-
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	-	-	-
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	-	-	-
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	2	2	1
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	-	-	-
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	-	-	-
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		3	3	2

Hari ke 2

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	-	-	-
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	-	-	-
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	-	-	-
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	-	-	-
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	-	-	-
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	-	-	-
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	-	-	-
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		0	0	0

Hari ke 3

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	-	-	-
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	-	-	-
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	-	-	-
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	-	-	-
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	-	-	-
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	-	-	-
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	-	-	-
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		0	0	0

Hari ke 4

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	1	1	1
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	-	-	-
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	-	-	-
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	-	-	-
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	2	1	2
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	-	-	-
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	-	-	-
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		3	2	3

Hari ke 5

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	-	-	-
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	-	-	-
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	-	-	-
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	-	-	-
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	-	-	-
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	-	-	-
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	-	-	-
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		0	0	0

Hari ke 6

No.	Perilaku	R_1	R_2	R_3
1.	Sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele	-	-	-
2.	Tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah	-	-	-
3.	Kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan (menangis)	-	-	-
4.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, meludah, berkelahi, membanting benda/ pintu)	-	-	-
5.	Menyerang secara verbal (mencaci, mengumpat, memaki, menjerit)	1	1	1
6.	Menyalahkan orang lain terhadap perilaku marahnya	-	-	-
7.	Tidak peduli terhadap perasaan orang lain	-	-	-
8.	Butuh diingatkan, dibujuk, ditegur untuk mengendalikan emosi marah	-	-	-
9.	Tantrum/ mengamuk	-	-	-
10.	Memendam perasaan marah	-	-	-
11.	Bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan	-	-	-
Total skor		1	1	1

Skor Total Rerata 3 Rater

	Fase A1	Fase B	Fase A2
1	9,00		
2	4,00		
3	6,33		
4	6,00		
5	1,33		
6	13,00		
1		5,00	
2		2,33	
3		0	
4		4,67	
5		1,00	
6		0	
1			2,67
2			0
3			0
4			2,67
5			0
6			1,00

Lampiran 6. Analisis *Wilcoxon Test*

Subjek D

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Sebelum intervensi CBT	6	11.17	5.115	4	18
Sesudah intervensi CBT	6	1.33	1.506	0	4

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah intervensi CBT -	Negative Ranks	6 ^a	3.50	21.00
Sebelum intervensi CBT	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		

a. Sesudah intervensi CBT < Sebelum intervensi CBT

b. Sesudah intervensi CBT > Sebelum intervensi CBT

c. Sesudah intervensi CBT = Sebelum intervensi CBT

Test Statistics^b

	Sesudah intervensi CBT - Sebelum intervensi CBT
Z	-2.207 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Subjek A

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Sebelum intervensi CBT	6	6.67	4.131	1	13
Sesudah intervensi CBT	6	1.17	1.472	0	3

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah intervensi CBT -	Negative Ranks	6 ^a	3.50	21.00
Sebelum intervensi CBT	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		

a. Sesudah intervensi CBT < Sebelum intervensi CBT

b. Sesudah intervensi CBT > Sebelum intervensi CBT

c. Sesudah intervensi CBT = Sebelum intervensi CBT

Test Statistics^b

	Sesudah intervensi CBT - Sebelum intervensi CBT
Z	-2.201 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 7

Catatan Perilaku Marah Subjek

Hari/ Tanggal	Peristiwa/ hal yang membuat marah	Perilaku marah subjek

Lampiran 8

Identifikasi Subjek Penelitian (N = 2)

No.	Nama	JK	Umur	Keterangan Perilaku Marah Frekuensi Tinggi		Perolehan Skor WISC	Subjek Penelitian	
				Ya	Tidak		Ya	Tidak
1.	D	L	9 tahun	√	-		√	-
2.	N	P	9 tahun	√	-		-	√
3.	A	P	11 tahun	√	-		√	-
4.	B	L	10 tahun	√	-		-	√

Lampiran 9. Lembar *Professional Judgement*

PROFESSIONAL JUDGEMENT

Nama : Ni Made Diyah Rinawardani, S.Psi, Psikolog
Kompetensi : Psikolog Klinis di Rumah Sakit Umum (RSU) Dinas Kesehatan
Kabupaten Pacitan

Telah memberikan penilaian dan masukan terhadap modul **Intervensi Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Menurunkan Intensitas Perilaku Marah pada Anak Usia Sekolah Dasar**, yang disusun Kurniawati Budi Rahayu.

Saran:

- a) Tidak menyatukan dua sesi menjadi satu walaupun dimungkinkan dapat dilaksanakan dalam satu waktu, dengan pertimbangan agar materi dalam setiap sesi betul-betul sudah dikuasai subjek.
- b) Memperjelas fase kerja yang akan dilaksanakan oleh Pelaksana Intervensi (PI)
- c) Melampirkan lembar kerja yang akan dikerjakan subjek dalam modul

Pacitan, 3 Oktober 2016

Ni Made Diyah R., S.Psi, Psikolog

Lampiran 10. *Informed Consent*

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : BA
Usia : 34 tahun
Orangtua/ wali : D

Menyatakan bahwa saya bersedia mengikutsertakan anak saya untuk menjadi subjek dalam penelitian ini. Saya menyadari dan memahami bahwa data yang saya berikan dan yang akan digunakan, memuat informasi yang jelas tentang diri anak saya. Saya memperkenalkan kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian, dan peneliti akan menjamin kerahasiaan identitas saya dan identitas anak saya.

Saya menyatakan bahwa keikutsertaan anak saya dalam penelitian ini, saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya mengetahui tentang jadwal penelitian ini, serta kegiatan, dan konsekuensi yang akan anak saya hadapi. Apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan oleh anak saya, atau diluar tanggungjawab saya, peneliti akan bertanggungjawab mengembalikan keadaan anak saya seperti semula. Apabila terjadi ketidaknyamanan selama/ saat pelaksanaan penelitian berlangsung, saya memiliki hak untuk mengeluarkan anak saya dari penelitian ini.

Demikian informasi yang dapat saya berikan, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Pacitan, 29 Desember 2016

(Kurniawati Budi Rahayu)
Peneliti

(_____
Orangtua/ wali

Lampiran *Informed Consent*

Informasi yang terkandung pada *informed consent* adalah hak dan kewajiban subjek penelitian. Hak dan kewajiban subjek penelitian yang belum tercantum pada lembar *Informed Consent* diatas adalah:

Kewajiban subjek:

1. Bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian berlangsung.
2. Memberikan data yang sebenar-benarnya terkait kondisi subjek
3. Bersedia bekerjasama dengan peneliti selama penelitian dilaksanakan

Hak yang akan diperoleh subjek terkait kewajibannya:

1. Subjek berhak segala data apapun yang diberikan kepada peneliti, akan dipergunakan sebagaimana mestinya dan identitas pribadi subjek akan tetap dijaga kerahasiaannya.
2. Subjek akan mendapat informasi yang semestinya terkait penelitian.
3. Subjek akan memperoleh kenyamanan saat penelitian berlangsung.
4. Subjek tidak akan diganggu kegiatannya di sekolah terkait penelitian.
5. Peneliti bertanggungjawab mengembalikan keadaan subjek seperti sediakala apabila terjadi suatu hal yang tidak diinginkan, dan memiliki hak untuk keluar dari proses penelitian.

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
SEBAGAI SUBJEK PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : BA
Usia : 34 tahun
Orangtua/ wali : D

Menyatakan persetujuan saya, bahwa anak saya dapat berpartisipasi sebagai subjek dalam penelitian ini. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan anak saya dalam penelitian ini, saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun.

Saya memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Saya menyadari dan memahami bahwa data yang saya berikan dan yang akan digunakan oleh peneliti memuat segala informasi yang jelas dan benar tentang diri anak saya.

Pacitan, 29 Desember 2016

(Kurniawati Budi Rahayu)
Peneliti

(_____)
Orangtua/ wali

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
SEBAGAI SUBJEK INTERVENSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : BA
Usia : 34 tahun
Orangtua/ wali : D

Menyatakan persetujuan saya, bahwa anak saya dapat berpartisipasi sebagai subjek yang akan dikenai intervensi dalam penelitian ini. Saya sebagai orangtua/ wali akan membantu untuk berpartisipasi selama intervensi dilakukan sesuai yang dibutuhkan oleh peneliti.

Saya menyatakan bahwa keikutsertaan anak saya dalam penelitian ini, saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya mengetahui tentang jadwal penelitian ini, serta kegiatan, dan konsekuensi yang akan anak saya hadapi. Apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan oleh anak saya, atau diluar tanggungjawab saya, peneliti akan bertanggungjawab mengembalikan keadaan anak saya seperti semula. Apabila terjadi ketidaknyamanan selama/ saat pelaksanaan penelitian berlangsung, saya memiliki hak untuk mengeluarkan anak saya dari penelitian ini.

Pacitan, 15 Januari 2017

(Kurniawati Budi Rahayu)
Peneliti

(_____
Orangtua/ wali

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sg
Usia : 40 tahun
Orangtua/ wali : A

Menyatakan bahwa saya bersedia mengikutsertakan anak saya untuk menjadi subjek dalam penelitian ini. Saya menyadari dan memahami bahwa data yang saya berikan dan yang akan digunakan, memuat informasi yang jelas tentang diri anak saya. Saya memperkenalkan kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian, dan peneliti akan menjamin kerahasiaan identitas saya dan identitas anak saya.

Saya menyatakan bahwa keikutsertaan anak saya dalam penelitian ini, saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya mengetahui tentang jadwal penelitian ini, serta kegiatan, dan konsekuensi yang akan anak saya hadapi. Apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan oleh anak saya, atau diluar tanggungjawab saya, peneliti akan bertanggungjawab mengembalikan keadaan anak saya seperti semula. Apabila terjadi ketidaknyamanan selama/ saat pelaksanaan penelitian berlangsung, saya memiliki hak untuk mengeluarkan anak saya dari penelitian ini.

Demikian informasi yang dapat saya berikan, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Pacitan, 29 Desember 2016

(Kurniawati Budi Rahayu)
Peneliti

(_____
Orangtua/ wali

Lampiran *Informed Consent*

Informasi yang terkandung pada *informed consent* adalah hak dan kewajiban subjek penelitian. Hak dan kewajiban subjek penelitian yang belum tercantum pada lembar *Informed Consent* diatas adalah:

Kewajiban subjek:

1. Bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian berlangsung.
2. Memberikan data yang sebenar-benarnya terkait kondisi subjek
3. Bersedia bekerjasama dengan peneliti selama penelitian dilaksanakan

Hak yang akan diperoleh subjek terkait kewajibannya:

6. Subjek berhak segala data apapun yang diberikan kepada peneliti, akan dipergunakan sebagaimana mestinya dan identitas pribadi subjek akan tetap dijaga kerahasiaannya.
7. Subjek akan mendapat informasi yang semestinya terkait penelitian.
8. Subjek akan memperoleh kenyamanan saat penelitian berlangsung.
9. Subjek tidak akan diganggu kegiatannya di sekolah terkait penelitian.
10. Peneliti bertanggungjawab mengembalikan keadaan subjek seperti sediakala apabila terjadi suatu hal yang tidak diinginkan, dan memiliki hak untuk keluar dari proses penelitian.

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
SEBAGAI SUBJEK PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sg
Usia : 40 tahun
Orangtua/ wali : A

Menyatakan persetujuan saya, bahwa anak saya dapat berpartisipasi sebagai subjek dalam penelitian ini. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan anak saya dalam penelitian ini, saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun.

Saya memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Saya menyadari dan memahami bahwa data yang saya berikan dan yang akan digunakan oleh peneliti memuat segala informasi yang jelas dan benar tentang diri anak saya.

Pacitan, 29 Desember 2016

(Kurniawati Budi Rahayu)
Peneliti

(_____)
Orangtua/ wali

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
SEBAGAI SUBJEK INTERVENSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sg
Usia : 40 tahun
Orangtua/ wali : A

Menyatakan persetujuan saya, bahwa anak saya dapat berpartisipasi sebagai subjek yang akan dikenai intervensi dalam penelitian ini. Saya sebagai orangtua/ wali akan membantu untuk berpartisipasi selama intervensi dilakukan sesuai yang dibutuhkan oleh peneliti.

Saya menyatakan bahwa keikutsertaan anak saya dalam penelitian ini, saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya mengetahui tentang jadwal penelitian ini, serta kegiatan, dan konsekuensi yang akan anak saya hadapi. Apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan oleh anak saya, atau diluar tanggungjawab saya, peneliti akan bertanggungjawab mengembalikan keadaan anak saya seperti semula. Apabila terjadi ketidaknyamanan selama/ saat pelaksanaan penelitian berlangsung, saya memiliki hak untuk mengeluarkan anak saya dari penelitian ini.

Pacitan, 15 Januari 2017

(Kurniawati Budi Rahayu)
Peneliti

(_____
Orangtua/ wali

Lampiran 11. Lembar Pernyataan Kesiadaan sebagai Pelaksana Intervensi (PI)

Lampiran 12. Lembar Pernyataan Persetujuan Observer

**PERNYATAAN PERSETUJUAN SEBAGAI
OBSERVER PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa:

Nama : A.W. S.Pd
Guru : Kelas 4 SDN 2 Sedeng, Pacitan

Menyatakan bersedia berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Kurniawati Budi Rahayu, S.Psi
NIM : 16513037
Program Studi : Magister Psikologi Profesi Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Judul Penelitian : Efektivitas Intervensi *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Untuk Menurunkan Perilaku Marah Pada Anak Usia Sekolah Dasar

Partisipasi dilakukan dalam bentuk sebagai observer selama penelitian berlangsung, dengan tugas:

1. Mengikuti secara aktif proses yang terjadi dalam penelitian
 2. Mengetahui dan memahami tugas sebagai observer, yakni mengamati perilaku subjek dan mencatat perilaku yang muncul sesuai dengan panduan *behavioral checklist* yang peneliti buat secara jujur dan objektif.
 3. Merahasiakan identitas subjek penelitian dan pihak yang terkait dengan subjek dari pihak yang tidak memiliki kepentingan dalam penelitian.
 4. Merahasiakan semua data yang diperoleh selama menjadi observer dalam penelitian ini
- Demikian surat pernyataan ini saya buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pacitan, 22 Desember 2016

(A. W., S.Pd)
Observer Penelitian

**PERNYATAAN PERSETUJUAN SEBAGAI
OBSERVER PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa:

Nama : E. K., S.Psi
Guru : Kelas 3 SDN 2 Sedeng, Pacitan

Menyatakan bersedia berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Kurniawati Budi Rahayu, S.Psi
NIM : 16513037
Program Studi : Magister Psikologi Profesi Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Judul Penelitian : Efektivitas Intervensi *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Untuk Menurunkan Perilaku Marah Pada Anak Usia Sekolah Dasar

Partisipasi dilakukan dalam bentuk sebagai observer selama penelitian berlangsung, dengan tugas:

5. Mengikuti secara aktif proses yang terjadi dalam penelitian
 6. Mengetahui dan memahami tugas sebagai observer, yakni mengamati perilaku subjek dan mencatat perilaku yang muncul sesuai dengan panduan *behavioral checklist* yang peneliti buat secara jujur dan objektif.
 7. Merahasiakan identitas subjek penelitian dan pihak yang terkait dengan subjek dari pihak yang tidak memiliki kepentingan dalam penelitian.
 8. Merahasiakan semua data yang diperoleh selama menjadi observer dalam penelitian ini
- Demikian surat pernyataan ini saya buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pacitan, 22 Desember 2016

(E. K., S.Psi)
Observer Penelitian

Lampiran 13. Surat Keterangan Ijin Penelitian

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian

Fase A1

Subjek D



Subjek A



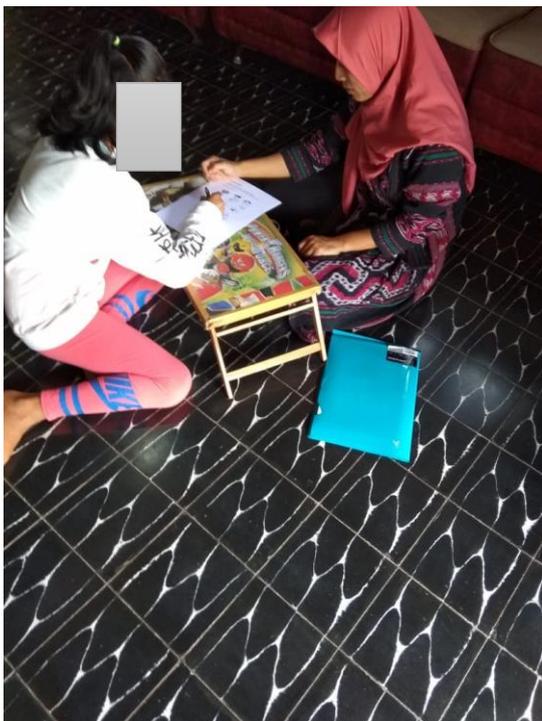
Fase B

Subjek D



Subjek A





Fase A2

Subjek D



Subjek A

