

PELATIHAN PENGELOLAAN KEMARAHAN UNTUK MENURUNKAN AGRESIVITAS PADA SISWA

ABSTRAKS

Penelitian ini memiliki satu variabel bebas yaitu pelatihan pengelolaan kemarahan, dan satu variabel terikat yaitu agresivitas. Penelitian ini menggunakan pendekatan *quasi experimental* dengan *pretest-posttest design*. Jumlah subjek dari penelitian ini sebanyak 14 orang. Pengumpulan data dilakukan langsung pada subjek penelitian, dengan menggunakan Skala Agresivitas dan Skala Pengelolaan Kemarahan. Terdapat dua hipotesis dalam penelitian ini. Pertama, ada perbedaan tingkat agresivitas setelah mendapatkan perlakuan pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Kedua, ada perbedaan tingkat agresivitas pada kelompok eksperimen antara sebelum pelatihan (*pretest*) dengan setelah pelatihan (*posttest*).

Hasil penelitian menunjukkan hipotesis pertama diterima.. Hasil analisis statistik dengan *Mann-Whitney U Test* menunjukkan nilai Z sebesar -3,141 dengan p sebesar 0,002 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Tingkat agresivitas pada siswa yang mendapat pelatihan pengelolaan kemarahan lebih rendah ($mean = 35,14$) daripada siswa yang tidak mendapat pelatihan pengelolaan kemarahan ($mean = 74,29$). Hipotesis kedua diterima.. Hasil analisis data dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank* menunjukkan nilai Z sebesar -2,414 dengan signifikansi 0,016 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan signifikan tingkat agresivitas subjek sebelum dilakukan pelatihan pengelolaan kemarahan dengan setelah dilaksanakan pelatihan tersebut. Tingkat agresivitas pada kelompok eksperimen sebelum pelatihan lebih tinggi ($mean = 73,14$) dibandingkan setelah pelatihan ($mean = 35,14$).

Kata Kunci: Pelatihan Pengelolaan Kemarahan, Agresivitas

ANGER MANAGEMENT TRAINING TO REDUCE AGGRESSIVITY IN STUDENTS

ABSTRACT

This study has one independent variable namely anger management training, and one dependent variable is aggressivity. This study used a quasi-experimental approach with pretest-posttest design. The number of subjects from this study were 14 people. Data collection was carried out directly on the research subject, using the Aggressivity Scale and the Anger Management Scale. There are two hypotheses in this study. First, there is a difference in the level of aggressivity after getting treatment in the experimental group with the control group. Second, there was a difference in the level of aggressivity in the experimental group between before the training (pretest) and after training (posttest).

The results showed that the first hypothesis was accepted. The results of the statistical analysis using the Mann-Whitney U Test showed a value of Z of -3.141 with p of 0.002 ($p < 0.05$) which meant there were significant differences between the control group and the experimental group. The level of aggressivity in students who received anger management training was lower (mean = 35.14) than students who did not receive anger management training (mean = 74.29). The second hypothesis is accepted. The results of data analysis using the Wilcoxon Signed Rank show a Z value of -2.414 with a significance of 0.016 ($p < 0.05$) which means that there is a significant difference in the level of aggressivity of subjects before anger management training is carried out after the training. The level of aggressiveness in the experimental group before training was higher (mean = 73.14) than after training (mean = 35.14).

Keywords: Anger Management Training, Aggressivity