

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Hipotesis pertama diterima. Ada perbedaan tingkat agresivitas setelah perlakuan pada siswa yang mendapatkan pelatihan pengelolaan kemarahan dengan siswa yang tidak mendapatkan pelatihan pengelolaan kemarahan. Hasil analisis statistik dengan *Mann-Whitney U Test* menunjukkan nilai Z sebesar $-3,141$ dengan p sebesar $0,001$ ($p < 0,05$) 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 ($mean = 74,29$). Adanya pelatihan pengelolaan kemarahan mampu menurunkan tingkat agresivitas pada siswa.
2. Hipotesis kedua diterima. Ada perbedaan tingkat agresivitas pada kelompok eksperimen antara sebelum pelatihan (*pretest*) dengan setelah pelatihan (*posttest*), diterima. Hasil analisis 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 ($mean = 35,14$). Pelatihan pengelolaan kemarahan dapat menurunkan agresivitas.

B. Saran

1. Bagi SMPN 2 Tampaksiring

Pada kenyataannya adanya pelatihan pengelolaan kemarahan mampu menurunkan tingkat agresivitas pada siswa. Dengan demikian sekolah SMPN 2 Tampaksiring sebaiknya mengadakan pelatihan pengelolaan kemarahan sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan tingkat agresivitas yang dimiliki siswa.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya sebaiknya dalam melakukan pelatihan pengelolaan kemarahan dilakukan di ruangan yang khusus atau di area terbuka agar siswa dapat bergerak secara leluasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasi, A & Urbina, S. 2012. *Tes Psikologi*. Jakarta: PT Prenhallindo.
- Alder, H. 2001. *Boost Your Intelligence: Pacu EQ dan IQ Anda*. Terjemahan Christina Prianingsih. Jakarta: Erlangga.
- Arikunto. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Azwar, S. 2003. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R.A., & Byrne, D.B. 2000. *Social Psychology: Understanding Human Interaction*. Boston: Allyn & Bacon.
- Baron, R.A., & Byrne, D.B. & Suls, J. 1991. "Aggression and Heat: Mediating Effects of Prior Provocation and Exposure to an Aggressive Model". *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 825-832.
- Beck, A.T. 1967. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A.T. & Weshaar, M.E. 2011. *Cognitive Theraphy*. Dalam Corsini, R.J. & Wedding, D. (Editions). *Current Psychotherapies*. Canada: Brooks-Cole.
- Bhave, S.Y & Saini, S. 2009. *Anger Management*. New Delhi: Sagepublication.
- Brigham, J.C. 1991. *Social Psychology*. New York: Harper Collingns Publishers.
- Buss, A.H., & Perry, M. 1992. "The Aggression Questionnaire". *Journal of Personality and Social Psychology*. 63 (33), 452-459.
- Clarinda, R. 2014. "Penerapan Terapi Kognitif Perilaku dalam Menurunkan Agresivitas Verbal". *Tesis*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- Currie, M. 2004. Doing Anger Differently: a Group Percussion Therapy for Angry Adolescent Boys. *Medicine National Institutes of Health*. 54 (3), 275-94.
- Dayakisni, T. & Hudaniah. 2006. *Psikologi Sosial*. Malang: UMM.
- Davidoff. 2008. *Kemarahan*. Jakarta: Media Eka Sarana.
- Depdikbud. 1995. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Gatchel, R. J. & Mears, F. G. 1982. *Personality: Theories, Assessment & Researh*. New York: St. Martin'as Press.

- Goleman, D. 2002. *Emotional Intelligence*. Alih Bahasa T. Hermaya. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hadi, S. 2003. *Metodologi Research*. Jilid I. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Hershorn, M. 2002. *Anger Managemant*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Hurlock, E.B. 2003. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Irfan, M., & Mujahid, A. 2014. "Aggression and Anger Management." *Journal of Social Sciences*. 1 (7), 268-270.
- John P.J. Pinel. 2014. *Biopsikologi Edisi Ke-7*: Pustaka Pelajar.
- Kazdin. (2001). *Behavior Modification in Applied Setting*. Edisi 6. Wadsworth/Thompson Learning. USA.
- Kusumo, N. 2007. Agresifitas Remaja Ditinjau Dari Perilaku Minum Minuman Keras. *Tesis*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- Koesworo E. 2008. *Agresi Manusia*. Bandung: PT. Eresco.
- Krahe, B. 2001. *The Social Psychology of Aggression: Social Psychology a Modular Course*. United Kingdom: Psychology Press.
- Larasati, T.A. 2012. Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RS Abdul Moeloek Lampung. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 2 (2), 17-20.
- Lench, H.C. 2004. "Anger Management: Diagnostic Differences and Treatment Implications." *Journal of Social and Clinical Psychology*. 23 (4), 512-531.
- Martin, G & Pear, J. 2007. *Behavior Modification: What It is and How Do It*. New Jersey, USA: Pearson Education, Inc.
- Maschi, T. & Bradley, C. 2008. "Exploring the Moderating Influence of Delinquent Peers on the Link between Trauma, Anger, and Violence among Male Youth: Implications for Social Work Practices". *Journal of Child Adolescent Social Work*. 25, 125-138.
- Mawardi. 2002. *Zikir dan Doa Menghadapi Marah*. Penerbit: Prima. Jakarta.
- Mc. Whirter, J.J., Mc. Whirter, B. T., Mc. Whirter, E. H., & Mc. Whirter, R. T. 2004. *At Risk Youth: A Comprehensive Response*. Belmont: Thomsn Brooks.

- Neetu, S., & Ahmad, N.S. 2014. "Effectiveness of anger Management training program in Managing Aggressive behavior of Adults with Mental Retardation." *International Research Journal of Social Sciences*. 3 (9), 1-6.
- Nevid, S.F, Rathus, A.S., & Greene, B. 2003. *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima, Erlangga: Jakarta.
- Nindita, T. 2012. "Efektivitas Penerapan Cognitive Behaviour Therapy pada Anak dengan Masalah Pengelolaan Rasa Marah. *Tesis*. Profesi Klinis Anak, Universitas Indonesia.
- Sarwono, S.W. & Meinarno,E.A. 2009. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sears, D.O., Freedman, J.L, & Peplau, L.A. 2010. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Semin, G. R., & Fiedler, K. 1996. *Applied Social Psychology*. New Delhi: Sage Publication.
- Shapiro, L.E. 1999. *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*. Jakarta: PT Citra Angkasa.
- Suryabrata, S. 2010. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Taylor, J.L. 2009. *Treatment of Anger and Aggression for Offenders with Intellectual Disabilities in Secure Settings*. Netherlands: Northumbria University.
- Tim Prima Pena. 2012. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Gitamedia Press.
- Valizadeh, S. 2010. "The Effect of Anger Management Skills Training on Reducing of Aggression in Mothers of Children's with Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD)." *Iranian Rehabilitation Journal*. 8 (11), 29-33.
- Wade, C., & Tavis, C. 2007. *Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Wedhasmara, V.A. 2010. "Pelatihan Manajemen Kemarahan untuk Menurunkan Agresivitas pada Remaja Panti Asuhan." *Tesis*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Wilkowski & Robinson. 2008. *Personality and Social Psychology Review*. 12 (1), 23-29.
- Wahyudi, H. 2008. "Perilaku Agresi Ternyata Menular". *Kompas*. 26 November.

Zakiah, E.Z., Humaedi, S., & Santoso, M.B. 2017. "Faktor yang Mempengaruhi Remaja dalam Melakukan *Bullying*." *Jurnal Penelitian & PPM*. 4 (2), 129-389.

<https://www.mentalhelp.net/articles/physiology-of-anger>). Diunduh pada tanggal 5 Januari 2019.

Kurniawan, M.S. 2009. Pengertian Relaksasi, (Online), (http://mr.kurniawan. pengetahuan. blogspot. com /2009/06/ pengertian. relaksasi. html), diakses 04 Februari 2015

Hurlock. E. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Terjemahan oleh Sugeng. Jakarta: Erlangga.

Suyono, Triyono, Dani M. Handarini. 2016. Keefektifan Tehnik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal*

Tajuddin, I. (2011). *Pelatihan relaksasi autogenik untuk menurunkan tingkat stres pada penderita hipertensi*. (Tesis tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Hanna Fatma Sari, Murtini. RELAKSASI UNTUK MENGURANGI STRES PADA PENDERITA HIPERTENSI ESENSIAL. Jurnal

Davis, M., Eshelman, R.E., McKay, M. (1995). *Panduan Relaksasi & Reduksi Stres (terjemahan)*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Triantoro & Nofrans (2012) *Menejemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Anda. Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta : Bumi Aksara.

Wardani (2011) *anger management pada waria*. Surabaya

Wahyuni. (2013). hubungan efikasi diri dan regulasi emosi. *e-jurnal universitas mulawarman*.