

**EFEKTIVITAS ANGER MANAGEMENT TRAINING (AMT) TERHADAP
PENURUNAN AGRESIVITAS REMAJA
DITINJAU DARI JENIS KELAMIN**

Oleh :

PRASTYA WAHYU PUTRI, SUROSO, TATIK MEIYUNTARININGSIH

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstract

The purpose of this research is to know the effectiveness of Anger Management Training (AMT) to decrease aggressiveness in adolescents and to see the difference of effect of Anger Management Training (AMT) if viewed from sex of men and women. The method used in this research is quasi experiment with one group pretest-posttest design. The subjects used in this study amounted to 6 subjects, consisting of 3 male adolescents and 3 adolescent girls who exhibited high aggressiveness measured using aggressiveness scale developed from the aggressive aspects of Buss & Perry references. The reliability value of this scale is 0.960 and the validity per item > 0.3 . Data were analyzed by using Wilcoxon Sign Ranks Test for the first hypothesis. The results obtained from the calculation is the value of $Z -2.207$ with a significance level of $0.027 < 0.05$, then the hypothesis is accepted and can be interpreted that there is an effect of Anger Management Training (AMT) on aggressiveness decrease in adolescents. The second data analysis using Mann Whitney U test with $Z -0.443$ score with significance value $0,658 > 0,05$ hence hypothesis rejected which can be interpreted that there is no difference giving Anger Management Training (AMT) between man and woman.

Keywords: Anger Management Training (AMT), Aggressiveness, Sex, Adolescents

PENDAHULUAN

Masa remaja memiliki ciri yang menonjol, yaitu individu mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara pesat, baik fisik, emosional dan sosial. Berbagai perubahan yang terjadi pada remaja, mengharuskan remaja untuk mampu beradaptasi dan menghadapi perubahan yang terjadi. Pada tahap ini, remaja tergolong rentan berperilaku agresif, terutama jika terdapat faktor risiko yang menyertainya. Pada masa ini emosi atau perasaan remaja tidak stabil dan mudah bergejolak. Perasaan remaja lebih sensitif dan mudah berubah-ubah. Para remaja yang belum bisa menyesuaikan diri dan mengontrol perasaan remaja cenderung mudah terpancing emosi yang bisa menyebabkan perilaku agresif, baik secara verbal maupun fisik. Beberapa penelitian pun menemukan bahwa terdapat peningkatan tindakan kekerasan pada anak laki-laki maupun perempuan pada usia 12 tahun sampai 17 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang agresif memiliki toleransi yang rendah terhadap frustrasi dan kurang mampu menunda kesenangan. Remaja cenderung bereaksi dengan cepat terhadap dorongan

agresinya, kurang dapat melakukan refleksi diri, dan kurang dapat bertanggung jawab atas akibat perbuatannya (Knorth, dkk, dalam Siddiqah, 2010).

Salah satu faktor yang menyebabkan remaja rentan dengan perilaku agresif adalah kemampuannya yang kurang dalam mengelola emosi terutama kemarahannya. Reaksi emosi remaja masih labil dan belum terkendali seperti pernyataan marah, sedih, gembira dan mungkin masih dapat berubah-ubah silih berganti dalam tempo yang cepat. Pada saat seseorang sedang marah, bukan berarti harus mengekspresikannya secara agresif karena antara marah dan agresif merupakan hal yang berbeda. Marah merupakan emosi yang bersumber dari internal dan eksternal sebagai reaksi yang wajar untuk keberlangsungan hidup, sedangkan agresif ialah perilaku yang dapat menyebabkan kerugian bagi orang lain dan bermaksud untuk menyakiti orang lain baik secara fisik atau verbal. Berdasarkan segi psikologis terdapat perbedaan tingkat agresivitas antara remaja laki-laki dan perempuan. Agresi bagi laki-laki cenderung lebih tampak, langsung dan berupa verbal atau fisik, sedangkan pada perempuan cenderung tidak tampak, tidak langsung dan lebih ke emosional (Shaffer, dalam Safari 2012).

Beberapa penelitian menyatakan bahwa perilaku agresivitas juga dipengaruhi oleh jenis kelamin. Remaja laki-laki mudah terpancing agresivitasnya, dan secara ekstrim suka melakukan kekerasan atau agresivitas secara fisik (Reilly & Sopshire, 2002). Penelitian Bogard (dalam Baron & Branscombe, 2012) menyatakan bahwa agresivitas laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan, sementara data dari USDHHS (dalam Marcus, 2007) juga menyebutkan bahwa remaja laki-laki yang berusia 14-18 tahun yang melakukan penyerangan secara fisik sebesar 42% dan yang perempuan 28%.

Remaja laki-laki pada umumnya lebih agresif dibandingkan anak perempuan. Anak laki-laki lebih cepat mengekspresikan agresivitasnya secara fisik dibandingkan anak perempuan (Hutomo & Ariati, 2016). Hasil penelitian Masykouri (dalam Hutomo & Ariati, 2016) menyatakan bahwa anak laki-laki lebih banyak menunjukkan perilaku agresivitas dibandingkan anak perempuan dengan angka perbandingannya adalah 5 berbanding 1, artinya jumlah anak laki-laki yang melakukan agresivitas sekitar 5 kali lebih banyak dibandingkan dengan anak perempuan. Peran ini juga dapat dipengaruhi oleh norma-norma yang berlaku di lingkungan sosialnya (Eagly & Steffen, 1986). Handayani (dalam Hutomo & Ariati, 2016) juga menyatakan bahwa perbedaan peran jenis kelamin yang mempengaruhi agresivitas dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya yang berlaku di lingkungannya. Menurut Shaffer (1985) agresi bagi laki-laki biasanya stabil dari masa remaja sampai dewasa muda, tetapi tidak demikian pada perempuan, karena agresi laki-laki lebih ditolerir masyarakat daripada agresi perempuan. Perempuan dituntut lebih halus oleh budaya, sehingga agresivitasnya tidak terlalu tampak.

Menurut Fraser, permasalahan emosi marah yang bertendensi pada perilaku agresivitas ketika masih remaja, apabila cepat diatasi dengan efektif maka perkembangan selanjutnya akan relatif stabil (dalam Kellner & Bry, 1999). Salah satu bentuk intervensi psikososial yang sangat disarankan untuk menangani dan mencegah permasalahan agresivitas adalah dengan mengontrol marah atau disebut Anger Management (Bhave dan Saini, 2009). Fungsi mengontrol marah bagi

setiap individu adalah untuk menghindari konsekuensi negatif, seperti luka pada fisik, perasaan dendam, bersalah, malu atau menyesal (Reilly dan Shopshire, 2002).

Berdasarkan fakta yang terjadi, di Malang pun pernah terjadi perkelahian antar remaja yang menyebabkan satu korban tewas. Berdasarkan info yang didapat, perkelahian terjadi karena adanya kesalahpahaman antara kedua belah pihak. Salah satu kelompok tersangka mengajak teman wanita dari kelompok korban, namun wanita tersebut meolaknya. Karena merasa kecewa ditolak, salah satu remaja dari kelompok tersangka mengatakan perkataan yang menyinggung kelompok korban. Akibatnya, kedua kelompok ini terlibat cek-cok yang dileraikan oleh warga. Sepintas ketegangan ini dapat diredam, namun ternyata kedua kelompok ini kembali terlibat perkelahian di tempat yang berbeda, bahkan dengan membawa senjata tajam. Akibatnya, salah satu remaja meninggal dunia (<http://malangvoice.com>, 29 Januari 2017).

Beberapa laporan penelitian menyatakan bahwa *Anger Management Training* (AMT) memberikan hasil positif terhadap remaja yang agresivitasnya tinggi. Siddiqah (2010) melakukan penelitian tentang *anger management* program yang mana hasil penelitiannya memberikan dampak sebesar 6% untuk mengurangi perilaku agresif pada remaja. Penelitian Kellner dan Bry (1999) juga tentang AMT yang dilakukan secara kelompok pada 7 orang remaja di sekolah yang mengalami gangguan emosional menunjukkan pengaruh positif terhadap penurunan agresi fisik.

Anger Management Training (AMT) merupakan suatu psikoedukasi yang diharapkan dapat menghasilkan potensi untuk perubahan perilaku remaja agresi dengan meningkatkan pengetahuan, menyediakan perspektif baru, memberikan kesempatan untuk belajar, serta berlatih dengan cara khusus dan strategis (Anderson, dalam Thomas, 2001). Pelatihan ini bertujuan untuk memodifikasi sikap dan perilaku secara langsung lewat keterlibatan total klien dalam suatu program pelatihan (Gazda, dalam Supraktinya, 2008). Gulbenkoglul & Hagiliassiss (2006), juga menyatakan bahwa AMT bukan menghilangkan marah, karena marah merupakan emosi yang normal, melainkan memberikan semangat pada seseorang agar dapat mengelola marahnya dengan cara konstruktif dan efektif.

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini memiliki dua jenis hipotesis. Pertama, *Anger Management Training* (AMT) efektif digunakan untuk menurunkan agresivitas remaja. Kedua, ada perbedaan pengaruh pemberian *Anger Management Training* (AMT) terhadap tingkat penurunan agresivitas pada remaja laki-laki dan perempuan

METODE PENELITIAN

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah remaja yang tinggal di daerah MH kota Malang di bawah naungan Rumah Singgah An-Naba' dan mempunyai karakteristik usia kurang lebih 15-17 tahun yang memiliki tingkat agresivitas dengan kategori tinggi dan bersedia mengikuti pelatihan. Sebelum melakukan penelitian, langkah awal peneliti adalah melakukan beberapa langkah *screening* untuk mendapatkan subjek penelitian yang sesuai karakteristik, yaitu :

1. Penyebaran skala Agresivitas kepada 27 remaja Rumah Singgah, untuk mengetahui subjek yang mempunyai tingkat agresivitas sedang - tinggi. Setelah dilakukan pre test, didapatkan ada 15 remaja yang mempunyai tingkat agresivitas sedang – tinggi dengan rincian 2 remaja laki-laki memiliki agresivitas sedang, 6 remaja laki-laki beragresivitas tinggi, 2 remaja perempuan memiliki agresivitas sedang, dan 5 remaja perempuan beragresivitas tinggi.
2. Lima belas remaja tersebut difilter kembali oleh peneliti berdasarkan kemauan untuk berpartisipasi dalam mengikuti pelatihan, karena salah satu syarat efektivitas AMT adalah komitmen dari partisipan untuk bersedia merubah perilaku agresivitasnya tersebut. Remaja yang bersedia untuk menjadi subjek penelitian terdiri dari 3 remaja laki-laki dan 3 perempuan yang memiliki tingkat agresivitas tinggi.

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen yaitu penelitian dilakukan dengan melakukan manipulasi yang bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap perilaku individu yang diamati. Manipulasi yang dilakukan dapat berupa situasi atau tindakan tertentu yang diberikan kepada individu atau kelompok dan setelah itu dilihat pengaruhnya.

Jenis penelitian ini menggunakan *Quasi Experimental Design*. Desain penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok saja, dan tidak memerlukan kelompok kontrol. *Quasi Experimental Design* digunakan karena pada kenyataannya subjek penelitian yang bersedia mengikuti pelatihan dan memiliki agresivitas tinggi hanya sedikit, yakni 6 orang saja.

Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan skala Agresivitas untuk bisa menentukan tingkat agresivitas yang dimiliki oleh subjek penelitian. Skala agresivitas disusun berdasarkan aspek agresivitas menurut Buss & Perry (1992) yang terdiri dari 101 item dengan koefisien korelasi item-total antara 0,306 hingga 0,607 dan mempunyai koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,960. Skala ini terdiri dari 50 item *favorable* dan 51 item *unfavorable*. Pemberian nilai dalam skala ini menggunakan metode Likert yang terdiri dari 2 pilihan jawaban, yaitu ya dan tidak. Proses scoring untuk pernyataan *favorable*, jawaban ya diberi skor 1 dan tidak diberi skor 0, sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* jawaban ya diberi skor 0 dan tidak diberi skor 1.

Intervensi

Anger management training merupakan pelatihan yang diberikan pada seseorang dengan tujuan agar ia mampu mengekspresikan marahnya dengan cara yang tepat sehingga membuat nyaman pada dirinya sendiri dan orang lain (Bhave & Saini, 2009). Sementara Gentry (2007) menyimpulkan, *anger management training* adalah suatu pelatihan untuk menangani permasalahan marah yang terkait dengan pikiran, sehingga membuat seseorang berespon dengan tepat akan perasaannya, bertanya dengan pertanyaan yang sesuai disaat marah, bagaimana

menentukan pilihan ketika sedang marah dan mengambil tindakan atas konsekuensi perilaku yang telah membuatnya sakit hati.

AMT bertujuan untuk memodifikasi sikap dan perilaku para remaja secara langsung melalui keterlibatan total remaja pada saat mengikuti pelatihan. Pelatihan ini bukan bertujuan untuk menghilangkan marah, melainkan memberikan semangat pada seseorang agar dapat mengelola marahnya dengan cara yang konstruktif dan efektif. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan referensi *Anger Management Training (AMT)* dari Rosemary French (2001) yang terdiri dari delapan sesi sebagai acuan modul yang akan dipakai pada saat pelatihan. Pada saat proses pelatihan berlangsung, subjek penelitian diajarkan untuk mengenali tanda-tanda emosi marah pada dirinya, mengendalikan emosi marah dan mengungkapkan emosi marah secara asertif.

Setelah pelatihan dilakukan, peneliti melakukan post-test untuk mengetahui efektivitas dari pelatihan AMT.

Metode Analisis Data

Pada pengujian hipotesis pertama, peneliti menggunakan statistik non parametrik dengan teknik *Wilcoxon Signed-Rank* untuk mengetahui apakah ada perbedaan nilai antara sebelum dan sesudah diberikan *Anger Management Training* pada subjek penelitian. Data yang dipakai pada uji ini adalah hasil skor dari *pre test* dan *post test*.

Pengujian hipotesis kedua menggunakan uji *Man Whitney Test*. Uji ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata antara dua kelompok subjek yang tidak berhubungan, yaitu kelompok laki-laki dan perempuan. Data yang dipakai pada uji ini adalah hasil skor dari *post test*.

HASIL PENELITIAN

Hasil Hipotesis Pertama

Hasil perhitungan analisis data menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* yang berfungsi untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara dua sampel dependen yang berpasangan atau berkaitan. Adapun hasil pengolahan data sebelum dan sesudah pelatihan dapat dilihat pada tabel 1 dan tabel 2.

Tabel 1. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*

Keterangan	Nilai
Rata-Rata Pre	58,83
Rata-Rata Post	4,50
Z	-2,207
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

Berdasarkan hasil output analisis data sebelum dan sesudah pelatihan di atas didapatkan nilai Z sebesar -2,207 dengan signifikasi sebesar 0,027. Nilai signifikasi data ini lebih kecil dibanding 0,05 maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis pertama diterima. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan *Anger Management Training* efektif untuk menurunkan agresivitas pada remaja. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperkuat dengan nilai skor *post test* yang

mengalami penurunan. Adapun data nilai scoring sebelum dan sesudah pelatihan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pre dan Post Tes

Subjek/ JK	Hasil		Hasil		Ket
	Pre	Kategori	Post	Kategori	
AC / L (17 tahun)	60	Tinggi	8	Rendah	Turun
BD / L (16 tahun)	64	Tinggi	4	Rendah	Turun
DR / L (16 tahun)	58	Tinggi	3	Rendah	Turun
SS / P (15 tahun)	57	Tinggi	2	Rendah	Turun
TR / P (16 tahun)	58	Tinggi	4	Rendah	Turun
RM / P (16 tahun)	56	Tinggi	6	Rendah	Turun

Hasil Hipotesis Kedua

Pengujian hipotesis kedua menggunakan uji *Man Whitney Test*. Uji ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata antara dua kelompok subjek yang tidak berhubungan. Jika ada perbedaan, dapat dilihat rata-rata manakah yang lebih tinggi. Dalam hal ini yang diuji adalah perubahan penurunan tingkat agresivitas berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 3. Hasil Uji *Man Whitney Test*

Keterangan	Nilai
Mann-Whitney U	3.500
Z	-.443
Asymp. Sig. (2-tailed)	.658

Pada tabel 3 dapat dilihat bahwa hasil nilai Z yang diperoleh sebesar -,442 dengan nilai signifikansi sebesar 0,658. Nilai p pada hasil analisis tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis kedua ditolak. Artinya, bahwa tidak ada perbedaan pada penurunan tingkat agresivitas antara laki-laki dan perempuan setelah diberikan pelatihan *Anger Management Training (AMT)*.

Tabel 4. Hasil Pre dan Post

Subjek/ JK	Hasil		Hasil	
	Pre	Kategori	Post	Kategori
AC / Laki-laki	60	Tinggi	8	Rendah
BD / Laki-laki	64	Tinggi	4	Rendah
DR / Laki-laki	58	Tinggi	3	Rendah
SS / Perempuan	57	Tinggi	2	Rendah
TR / Perempuan	58	Tinggi	4	Rendah
RM / Perempuan	56	Tinggi	6	Rendah

Berdasarkan tabel 4, didapatkan rata-rata penurunan pada subjek laki-laki sebesar 56, sedangkan perempuan sebesar 53. Jika ditinjau berdasarkan jumlah penurunan, tidak ada perbedaan tingkat penurunan agresivitas secara signifikan antara laki-laki dan perempuan.

PEMBAHASAN

Pembahasan Hipotesis Pertama

Hasil analisa kuantitatif dan kualitatif menunjukkan bahwa partisipan mengalami beberapa perubahan dalam menghadapi pemicu kemarahan di kehidupan sehari-hari. Para partisipan menjadi lebih mengenali pemicu yang menyebabkan remaja marah. Selain itu, partisipan juga memperoleh manfaat dari pelatihan AMT, baik pengalaman baru seperti teknik relaksasi pernapasan atau cara baru dalam menanggapi pemicu kemarahannya. Keterlibatan partisipan dalam pelatihan ini juga berdampak pada perubahan sikap remaja, remaja dapat saling bercerita dan berbagi pendapat dalam memberikan cara atau sudut pandang baru terhadap perilaku dan akibat dari perbuatannya. Penurunan agresivitas yang tampak pada partisipan juga disebabkan karena partisipan mendapatkan solusi atas masalah yang dihadapinya saat ini.

Pada proses pelatihan AMT ini, para partisipan diberikan informasi serta praktik langsung untuk mengenali emosi diri, seperti reaksi fisik yang muncul ketika marah, mengelola kemarahan, serta cara untuk mengekspresikan marah dengan asertif. Berdasarkan aspek-aspek tersebut, hasil observasi pada sesi I menunjukkan adanya usaha dari partisipan untuk mengenali reaksi fisik saat remaja marah dan perasaannya. Pada sesi 2 dan 3 partisipan juga menunjukkan usaha untuk mengendalikan kemarahan remaja melalui relaksasi pernapasan, meskipun belum menunjukkan hasil yang maksimal. Cara untuk melepaskan kemarahan dengan positif masih belum tercapai secara maksimal karena partisipan masih fokus pada pengendalian marah dalam dirinya. Pada aspek mengendalikan marah, ada beberapa situasi yang membuat partisipan belum berhasil mengendalikannya, seperti pada saat berhadapan dengan orang tua, teman

sebaya atau pacarnya. Para partisipan mengaku jika reaksi marahnya lebih cepat dibanding kesadaran remaja untuk mengendalikan marah.

Hasil observasi dan wawancara ini berbeda jika dibandingkan dengan data yang diperoleh melalui skala Agresivitas. Hal ini dikarenakan partisipan secara teori sudah memahami segala bentuk agresi dan kerugiannya, sedangkan untuk praktik tentunya para partisipan perlu latihan dengan jangka waktu yang tidak bisa ditentukan.

Salah satu faktor yang menyebabkan pelatihan AMT efektif pada penelitian ini diasumsikan karena pelatihan ini dilakukan pada saat bulan Ramadhan, dimana para subjek sedang berpuasa untuk menahan makan, minum, dan amarah. Suasana religious pada bulan Ramadhan mempengaruhi perilaku subjek untuk menahan marah dan mengendalikan perilaku agresifnya.

Pembahasan Hipotesis kedua

Hasil kategori agresivitas yang diperoleh remaja laki-laki dan perempuan pada saat pre test berada pada kategori tinggi, artinya bahwa partisipan baik laki-laki dan perempuan menunjukkan adanya perilaku agresi yang tinggi. Setelah partisipan laki-laki dan remaja diberikan pelatihan selama 8 sesi dan diberikan post test, hasilnya menunjukkan bahwa partisipan berada pada kategori rendah semua. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh AMT terhadap tingkat penurunan agresivitas pada remaja laki-laki dan perempuan. Hal tersebut bisa dikarenakan subjek laki-laki dan perempuan tinggal di lingkungan yang sama dan budayanya sudah tidak asing dengan perilaku agresivitas.

Pada saat pelatihan berlangsung, para remaja mendapatkan perlakuan yang sama. Apabila ada remaja yang masih belum memahami maksud materi dan tugas yang diberikan akan diberi penjelasan dengan bahasa yang mudah dipahami, namun remaja lain juga sama-sama mendengar.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa *Anger Management Training* (AMT) efektif menurunkan tingkat agresivitas pada remaja. Hal ini didukung oleh subjek penelitian yang berkomitmen untuk mengikuti pelatihan hingga selesai, saling terbuka pada saat dilakukan tukar pendapat serta memiliki semangat untuk dapat mengendalikan marah pada dirinya.

Adanya penurunan tingkat agresivitas pada remaja dapat dilihat dari hasil skor *pretest* sebelum diberikan intervensi dan skor *posttest* setelah intervensi. Pada hasil tersebut diketahui terjadi penurunan skor setelah diberikan *Anger Management Training* (AMT).

Penelitian ini juga menunjukkan hasil tidak ada perbedaan pengaruh *Anger Management Training* (AMT) terhadap penurunan agresivitas pada remaja ditinjau dari jenis kelamin, sehingga *Anger Management Training* (AMT) dapat diberikan kepada remaja baik laki-laki dan perempuan dengan teknik yang sama.

Peneliti selanjutnya yang akan membahas tentang AMT disarankan lebih memperhatikan pemilihan waktu penelitian yang tepat, serta dapat *men-design* pelatihan yang anggotanya terdiri dari remaja yang memiliki masalah dengan

perilaku agresi dan tidak, sehingga nantinya diharapkan dapat memberikan pembelajaran sosial dan *modeling* yang baik. Melakukan penelitian serupa dengan jangka waktu *follow up* dan evaluasi yang lebih panjang, agar dapat mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi secara intens pada subjek.

Daftar Pustaka

- Anshori, M & Sri I. (2009). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya : Airlangga University Press (AUP)
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta. Handoko
- Atkinson, R. (2008). *Pengantar Psikologi*. Jakarta : Erlangga
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baron, R. A., & Branscombe, N. R. (2012). *Social Psychology 13th ed*, New. Jersey: Pearson Education, Inc. Baron, R. M
- Berkowitz, L. (1995). *Agresi: Sebab dan Akibatnya. Terjemahan*. Jakarta. Pustaka Binaman Pressindo.
- Bhave, S.Y. & Saini, S. (2009). *Anger Management*. New Delhi: SAGE Publications India Pvt Ltd.
- Bukhori, B. (2008). *Zikir Al-Asma' Al-Husna; Solusi Atas Problem Agresivitas Remaja*. Semarang: Syiar Media Publishing
- Bush & Perry. (1992). *The Aggression Questionnaire*. Department of Psychology: University of Texas
- Chaplin. C. (2008). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT. Raya Grafindo
- French. (2001). *Getting Along How Anger Works & Keeping Cool*. Northbridge : Centre for Clinical Interventions
- Hershorn, Michael. (2002). *60 Second Anger Management*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu
- <http://malangvoice.com>, 29 Januari 2017. Diakses 02 Mei 2017
- Huraerah, Abu (2006). *Kekerasan Terhadap Anak*. Bandung: Penerbit Nuansa
- Kellner, M.H., & Tutin, J. (1995). A Schoolbased Anger Management Program For Developmentally And Emotionally Disabled High School Students. *Adolescence*, 30 (120), 813.
- Kellner, Millicent H, Bry, Brenna H. (1999). Effects Of Anger Management Groups In A Day School For Emotionally Disturbed Adolescents. <http://www.anger management//psychology.pdf> pg.645
- Kim, S, Orpins, P., Randy, Kamphaus, R., & Kelder, S. H. (2011). A Multiple Risk Factors Model Of The Development Of Aggression Among Early Adolescents From Urban Disadvantaged Neighborhoods. *School Psychology Quarterly*. 26(3), 215–230.
- Knorth, E.J., Klomp, M., Van der Bergh, P. M., & Noom, M. J. (2007). Aggressive Adolescents In Residential Care: A Selective Review Of Treatment Requirements and Models. *Adolescence*, 42 (167), 461-485.
- Koeswara. (1988). *Agresi Manusia*. Bandung: Rosda Offset
- Larson, J. (2008). Angry and Aggressive Students. *Principal Leadership*, 8 (5), 12-15.

- Lench, H.C. (2004). Anger Management: Diagnostic Differences and Treatment Implication. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23 (4), 512-531.
- Marcus Deborah, Mark M. (2007). An Anger Management Program For Children With Attention Deficit, Hiperactivity Disorder. *Therapeutic Recreation Journal* Vol.41, No 1, 16-28
- Marcus Robert F. (2007). *Aggression and Violence in Adolescence*. USA: Cambridge University Press.
- Masykouri. 2007. Faktor penyebab anak berperilaku agresif. Diakses dari <http://www.BelajarPsikologi.com>.
- Moreno, V.C. (2013). Anger Management Training Manual. Diakses 02 Mei 2017
- Myers, David G. (2010). *Social Psychology – Tenth Edition*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Nashori. (2010). *Agenda Psikologi Islami*. Jakarta: Pustaka Pelajar
- NHS Newcastle and North Tyneside Community Health. (2010). *Anger Management Course Workbook*. Diakses 02 Mei 2017
- Reilly, Patrick M., & Shopshire, Michael S. (2002). *Anger management – for substance abuse and Mental Health Clients*. USA: US. Department of Health and Human Services (DHHS)
- Safaria, T., Nofrans. (2012). *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta : Bumi Aksara
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Remaja jilid 2 (Edisi 11)*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sarwono, W. S. (1991). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pres
- _____. (1992). *Psikologi Lingkungan*. Jakarta : Grasindo
- Siddiqah, L. (2010). Pencegahan Dan Penanganan Perilaku Agresif Remaja Melalui Pengelolaan Marah (Anger Management). *Jurnal Psikologi* Volume 37, no.1, juni 2010. 50 – 64
- Supratiknya, A. (2008). *Merancang Program dan Modul Psikoedukasi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Suryabrata, S. (2005). *Pengembangan Alat Ukur Psikologis*. Yogyakarta: Andi
- Suryana. (2010). *Metode Penelitian Model Praktis Penelitian Kuantitatif dan Kualitati*. Bandung : UPI
- Thomas, S. P. (2001). Teaching Healthy Anger Management. *Perspective in Psychiatric Care* Vol.37, No.2, April- June; 37,2; Proquest pg. 4