

**PELATIHAN ANGER MANAGEMENT DENGAN METODE STOP PADA  
SISWA SMA “X” SURABAYA**

**VERONICA OLIVIA SOPUTRO**

**PROGRAM STUDI PROFESI PSIKOLOGI  
PROGRAM PASCA SARJANA UNIVERSITAS SURABAYA**

**Abstrak.** Pengelolaan ekspresi marah yang merupakan bagian dari tugas perkembangan remaja dikemas oleh peneliti dalam pelatihan *anger management* dengan metode STOP. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pelatihan *anger management* terhadap pengelolaan marah siswa di SMA X. Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimental (*one group pretest-posttest design*). Partisipannya adalah empat siswa kelas XII di SMA X, yang memiliki problem pengelolaan emosi yang diperoleh berdasarkan data *self assessment for anger questionnaire (SAQ)* serta observasi konselor dan wali kelas. Hasil penelitian secara kuantitatif menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan secara signifikan pengelolaan marah antara sebelum dan sesudah intervensi (*anger behavior*  $\alpha = 0,050$  dan *anger belief*  $\alpha = 0,481$ ). Hal itu dikarenakan waktu yang digunakan sangat singkat sedangkan partisipan yang mengalami kekerasan dalam keluarga memerlukan adanya *self healing* terlebih dahulu sebelum diajarkan cara mengelola kemarahan tersebut. Peneliti melihat ada perubahan pada partisipan dalam menghadapi pemicu kemarahan meskipun pada hasil statistic tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Secara umum, pelatihan *anger management* dengan metode STOP ini bisa diterapkan untuk membantu individu dalam mengelola kemarahannya. Pelatihan ini sebaiknya dilakukan secara lengkap disertai dengan *self healing*, serta adanya proses monitoring sebagai *follow up*.

Kata kunci : pelatihan *anger management*, metode STOP, remaja.

**Abstract.** The anger expression management is a part of teenagers development task and is packed by the researcher in an anger management training through STOP method. The purpose of this research is to find out the impact of the anger management towards the “X” senior high school student. This research is an pre-experimental research (*one group pretest-posttest design*). The participants are four 12<sup>th</sup> grade student in “X” senior high school, which are they have anger management problem selected based on the self assessment for anger questionnaire (SAQ) data’s result and assisted by school’s teacher and counselor. Quantitative research result presenting insignificant different in managing anger between pre and post intervention. (*anger behavior*  $\alpha = 0,050$  dan *anger belief*  $\alpha = 0,481$ ). The reason is that the time is limited while he participants who experience violence in the family need to have self healing first before they know how to manage their anger. The observer finds the changes in the participants in facing the trigger of their anger although the statistic data does not show the significant changes. Generally, the anger management training by using STOP method can be used to help an individual to control or manage his/her anger. This training would be successful if it is done completely and followed by self healing and also monitoring process as a follow up.

Keywords : anger management training, STOP method, teenagers.

Masa remaja memiliki ciri yang menonjol, yaitu individu mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik fisik, emosional, dan sosial. Di samping itu, David Elkind (Desmita, 2009) mengistilahkan perubahan perkembangan aspek kognisi sosial remaja dengan egosentrisme yakni kecenderungan remaja untuk menerima dunia (dan dirinya sendiri) dari perspektif mereka.

Berbagai perubahan yang terjadi pada remaja, mengharuskan remaja untuk mampu menghadapi, beradaptasi, dan menghadapi perubahan yang terjadi. Seringkali masa ini menimbulkan tekanan bagi remaja. Ketidakefektifan remaja di dalam mengambil/menerapkan strategi pemecahan masalah, justru akan terlihat dari berbagai respon yang dimunculkan remaja tersebut, salah satunya adalah ekspresi emosi negatif, yang dapat termanifestasi dalam bentuk kemarahan, permusuhan, perkelahian bahkan sampai pada penganiayaan. Dampak dari perilaku tersebut dimungkinkan dapat merugikan atau meresahkan berbagai pihak, termasuk dirinya sendiri atau orang lain.

Ekspresi emosi negatif dapat muncul sebagai akibat dari kegagalan, kebingungan, dan kebingungan, hilangnya kesabaran dan emosi yang memuncak. Kegagalan remaja dalam menghadapi permasalahan akan menyebabkan remaja mengalami frustrasi dan menjadi sulit untuk mengontrol emosinya, serta keterbatasan secara kognitif untuk mengolah perubahan baru yang bisa membawa pengaruh besar dalam fluktuasi emosinya. Menurut hasil penelitian dari Ninik Fitriyah (2007) pada sejumlah siswa di SMU PGRI 6 Malang, bentuk ekspresi emosi negatif yang ditunjukkan siswa adalah berkelahi dengan pelajar lain, menentang guru dan karyawan, menendang, dan memukul objek yang berada di dekatnya ketika sedang emosi, keluar kelas tanpa ijin guru pada saat proses belajar mengajar, agresif secara verbal, mengancam, membalas dendam, menjelekkkan orang lain dan suka memerintah orang lain untuk memenuhi kebutuhannya.

Reaksi-reaksi dan ekspresi emosional yang masih labil dan belum terkendali dapat membuat remaja menjadi sering merasa tertekan, murung, kurang percaya diri, putus asa, melarikan diri dari masalah atau justru menjadi orang yang berperilaku agresif. Pada survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada 77 siswa kelas XII di SMA X Surabaya mengenai kemarahan, memberikan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Survei Mengenai Permasalahan Remaja Terkait dengan Kemarahannya

<b>Pernyataan</b>	<b>Jumlah jawaban setuju</b>	<b>Persentase</b>
Anda tidak bisa mengatasi situasi yang memanas dengan baik	39	50.65%
Anda merasa malu atau bersalah atas cara Anda mengatasi masalah	33	42.86%
Orang lain berkomentar bahwa cara Anda mengekspresikan kemarahan merupakan suatu masalah	31	40.26%

Hubungan penting dalam rumah, sekolah, atau di antara teman/keluarga menjadi tegang lantaran ekspresi kemarahan anda	33	42.86%
Seseorang yang Anda cintai mendesak agar Anda segera mencari bantuan untuk mengelola kemarahan Anda	19	24.67%
Anda mendapat masalah serius lantaran cara Anda mengekspresikan kemarahan	7	0.09%

Partisipan : 77 orang

Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian siswa memiliki masalah dalam mengatasi rasa marah pada dirinya. Marah yang pada dasarnya merupakan suatu reaksi emosi untuk mempertahankan dan melindungi diri pada individu, dianggap bermasalah jika reaksi emosi merugikan diri sendiri maupun lingkungan. Beberapa orang mengatakan bahwa kapan pun merasa marah, itu adalah masalah. Sebagian orang lain tidak setuju, marah bukanlah masalah selama dapat mengkomunikasikan bahwa ada sesuatu yang salah di dalam diri individu (Gentry, 2007).

Di bawah ini adalah beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan pelatihan anger management yang dilakukan oleh peneliti.

Tabel 2. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Judul Penelitian	Metode	Hasil
<i>Anger Management : Immediate Intervention by Counselor Coach</i> (Besley, K.R (1999))	Konseling dengan metode "ACE" → Adapt, Confront, Escape	Mengalami perubahan dengan proses konseling yang berkala. Menurunkan respon impulsif dan meningkatkan kemampuan memecahkan masalah.
<i>Managing Aggression Using Cognitive-Behavioral Interventions: State of the Practice and Future Direction</i> (Smith, Stephen W.,John E.Lochman dan Ann P.Daunic, 2005)	Cognitive Behavioral Intervention (penggunaan <i>reinforcement</i> dan prosedur pengurangan perilaku negatif)	CBI sangat berhasil diterapkan pada anak yang agresif. Di dalam CBI salah satu caranya adalah dengan menggunakan <i>verbal self regulation</i> dengan mengatakan mengenai cara-cara untuk dapat menyelesaikan masalah. CBI juga bisa menggunakan teknik <i>problem solving</i> , relaksasi, <i>cognitive restructuring</i> , <i>reinforcement and punishment for appropriate and inappropriate behavior</i> .
Pengelolaan Marah pada Karyawan di PT.X (Adiati, Harissta (2010))	CBT, STOP, relaksasi dan komunikasi asertif	Metode STOP lebih menunjukkan hasil pada individu yang lebih menggunakan rasio dalam bertindak. Namun pelatihan yang diberikan menunjukkan hasil perubahan secara kualitas dan kuantitas pada dua orang partisipan penelitiannya.
Perbedaan Pengelolaan Emosi Marah pada Siswa SMP Sebelum dan Sesudah Mendapat Pelatihan <i>Anger Management</i>	Pelatihan <i>anger management</i> dengan mengacu pada aspek : - Mengenali emosi marah - Mengendalikan amarah - Meredakan amarah - Mengungkapkan amarah	Tidak ada beda antara kelompok kontrol dan eksperimen sebelum dan sesudah pelatihan

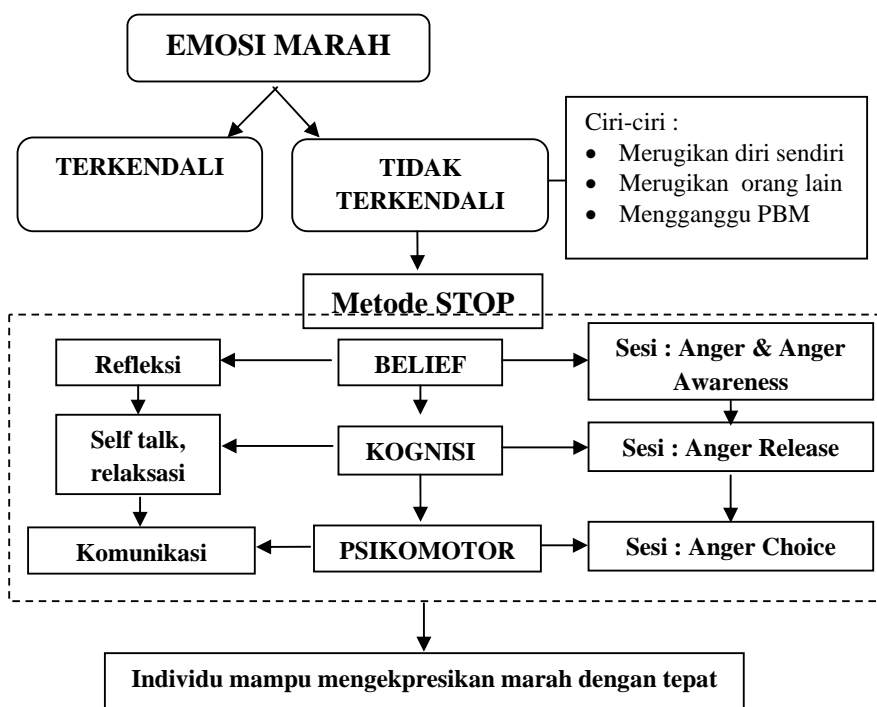
(Tanadi, Meliani (2007))	secara asertif	
Pelatihan keterampilan interpersonal untuk mengurangi perilaku agresi siswa di SMP Khadijah Surabaya (Nuroniya, Ri'fah (2010))	Pelatihan keterampilan interpersonal : meningkatkan komunikasi yang sehat, meningkatkan kemampuan untuk ber-empati (peduli dan perhatian pada orang lain)	Secara kuantitatif : ada penurunan skor perilaku agresi yang signifikan. Secara kualitatif : hasil yang diperoleh beraneka ragam tergantung seberapa keterlibatan partisipan dalam pelatihan tersebut.

Dari beberapa sumbangan penelitian di atas, peneliti menyadari bahwa perilaku marah itu bisa dikelola. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menggali lebih dalam mengenai pengelolaan marah dan memunculkan suatu pengembangan pengelolaan marah pada remaja yang juga merupakan pengembangan dari beberapa penelitian sebelumnya.

**METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimental yang ditunjang dengan data kualitatif. Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah: pelatihan *anger management* sebagai variabel bebas dan pengelolaan marah sebagai variabel tergantung. Dimana korelasi antara kedua variabel tersebut adalah sebagai berikut :

Bagan 1. Korelasi antara Variabel Bebas dan Variabel Tergantung



Desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental (*One Group Pretest-Posttest Design*). Desain pre-eksperimental yang digunakan ini belum merupakan eksperimen yang sesungguhnya karena masih belum memenuhi persyaratan eksperimen murni yaitu tidak melakukan randomized dalam pemilihan partisipan serta tidak adanya kelompok kontrol. Pada pendekatan ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan keadaan sebelum dan sesudah perlakuan.

Partisipan yang terlibat berjumlah 4 orang siswa kelas XII di SMA X Surabaya. Proses pemilihan partisipan dibantu oleh konselor dan wali kelas XII di SMA X sesuai dengan proses sebagai berikut:

1. Pemberian kuisioner SAQ (*Self Assessment of Anger Questionnaire*) kepada seluruh siswa kelas XII di SMA X Surabaya
2. Dari hasil SAQ diperoleh hasil ada 22 orang siswa memiliki masalah yang serius dalam mengekspresikan kemarahan dan 36 orang siswa yang kemungkinan memiliki masalah yang serius dalam mengekspresikan kemarahan.
3. Dari hasil tersebut, peneliti melakukan wawancara dengan konselor dan wali kelas XII di SMA X mengenai proses pengamatan mereka mengenai 22 orang siswa tersebut selama proses belajar mengajar di sekolah. Dari hasil wawancara tersebut ada enam orang siswa yang disarankan untuk mengikuti pelatihan *Anger Management* ini.
4. Data yang diperoleh dari BK dan Kesiswaan di SMA "X" mengenai catatan perilaku dari enam orang siswa yang disarankan adalah 5 (lima) orang siswa terkena surat peringatan I dengan perilaku sebagai berikut : satu orang siswa melempar bola ke temannya karena marah; satu orang siswi dan satu orang siswa mengumpat temannya di media facebook serta beberapa kali terlibat dalam pertengkaran mulut di sekolah; satu orang siswa mengumpat teman serta naik ke atas meja saat berada di kelas sebagai ekspresi protes pada seorang guru; satu orang siswi sering memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidup saat berkonflik dengan ayahnya; satu orang siswa sering terlambat dan

membuat kegaduhan di kelas sebagai tanda ketidaknyamanannya terhadap proses belajar di kelas.

5. Dari enam orang siswa, hanya empat orang siswa bersedia mengikuti pelatihan ini dan dua orang siswa tidak bersedia mengikuti pelatihan ini dengan alasan waktu.

Penelitian ini menggunakan beberapa alat ukur, antara lain : kuisisioner *Self Assessment of Anger Questionnaire* bagian 1 dan 2 (Nay, 2007), yang mengukur tentang seberapa besar kemarahan berperan dalam hidup setiap siswa kelas XII di SMA X dan bagaimana ekspresi kemarahan mereka; kuisisioner keyakinan untuk berperilaku marah (Huesmann, Guerra, Miller dan Zelli, 1992) yang mengukur tentang keyakinan individu terhadap perilaku marah, baik dalam kondisi yang terprovokasi maupun dalam kondisi umum; kuisisioner perilaku marah (Orpinas, 1993) yang 4 skala perilaku yaitu perkelahian, *bullying*, kemarahan terpendam dan perilaku kooperatif. Pengumpulan data juga dilakukan dengan pemberian kasus sebelum dan sesudah intervensi, yang mengungkap bagaimana perilaku marah partisipan terhadap teman sebaya dan pihak otoritas seperti orang tua/guru. Partisipan juga diminta untuk membuat catatan harian sebagai langkah observasi terhadap perilaku marah mereka selama 5 hari.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif dalam pengumpulan dan analisis data. Data yang diperoleh dari wawancara dan kasus akan dianalisis dengan menggunakan analisis isi, sedangkan data yang diperoleh dari hasil angket akan diolah dengan menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif. Statistik deskriptif bertujuan untuk menggambarkan keadaan. Data akan dipaparkan dalam teknik Wilcoxon Signed Ranks Test.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil analisis statistik inferensial menunjukkan tidak adanya perbedaan pre-test dan post-test *anger belief* pada partisipan 1, partisipan 2 dan partisipan 3, sedangkan ada perbedaan hasil pre-test dan post-test pada partisipan 4. Signifikansi dari hasil uji beda *anger belief* yang dihasilkan adalah partisipan 1  $\alpha = 0,655$ , partisipan 2  $\alpha = 0,439$ , partisipan 3  $\alpha = 0,614$  dan partisipan 4  $\alpha = 0,033$  (tabel 6.5). Sedangkan pada pre-test dan post-test *anger behavior* tidak ada

perbedaan pada semua partisipan. Signifikansi dari hasil uji beda *anger behavior* yang dihasilkan adalah partisipan 1  $\alpha = 0,376$ , partisipan 2  $\alpha = 0,163$ , partisipan 3  $\alpha = 0,592$ , partisipan 4  $\alpha = 0,294$  (tabel 6.6). Maka, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan/penurunan perilaku marah antara sebelum dan setelah diberikan pelatihan *Anger Management* kepada siswa kelas XII di SMA X yang didukung oleh hasil uji beda keseluruhan partisipan dengan signifikansi dari *anger belief*  $\alpha = 0,050$  dan *anger behavior*  $\alpha = 0,481$  (tabel 6.7).

Hasil Analisis Kualitatif menunjukkan bahwa partisipan mengalami beberapa perubahan dalam menghadapi pemicu kemarahan di kehidupan sehari-hari. Selain itu partisipan memperoleh manfaat dari pelatihan kelompok, baik itu pengalaman baru seperti teknik relaksasi, ataupun cara baru dalam menanggapi pemicu kemarahannya. Keterlibatan partisipan dalam pelatihan ini, dalam berbagi cerita dan pendapat serta cara untuk menyelesaikan suatu situasi yang memicu kemarahan mampu memberikan suatu wacana atau sudut pandang baru terhadap perilaku dan akibat dari perbuatannya.

Peningkatan yang tampak pada pengendalian perilaku marah ini juga disebabkan karena partisipan mendapatkan solusi atas masalah yang dihadapinya saat ini dari hasil sharing atau berbagi dengan partisipan lain, dan adanya dukungan yang diberikan antar partisipan.

Aspek pengendalian perilaku marah terbagi menjadi tiga, yaitu: mengenali emosi diri yaitu reaksi fisik yang muncul ketika marah (*anger awareness*), mengelola kemarahan (*anger release*), pilihan untuk mengekspresikan marah dengan positif (*anger choice*). Sehubungan dengan tiga aspek tersebut, hasil penelitian menunjukkan adanya usaha dari partisipan untuk mengenali reaksi fisik saat marah dan perasaannya serta adanya usaha untuk mengendalikan kemarahan tersebut meskipun belum sepenuhnya menunjukkan hasil yang maksimal. Hal tersebut tampak pada hasil observasi sesi I, dimana partisipan mulai mengenali reaksi tubuh mereka saat marah, seperti pada partisipan 1 merasa panas di kepala, indra menajam dan tangan terasa panas, otot yang mulai menegang seperti pada partisipan 2 yang akhirnya membuat diri menjadi lelah seperti pada partisipan 4. Cara untuk mengekspresikan kemarahan dengan positif masih belum tercapai, hal ini dikarenakan fokus partisipan masih pada pengelolaan kemarahan dalam diri.

Hal ini bisa dilihat dari hasil post-test dari kasus dan *self report* setelah pelatihan yang masih berkuat pada pengendalian perasaan dan pikiran yang memicu terjadinya kemarahan.

Pada aspek mengelola kemarahan, ada beberapa situasi yang membuat partisipan tidak berhasil mengendalikannya, yaitu pada saat berhadapan dengan rekan sebayanya dan memiliki hubungan dekat dengan partisipan seperti sahabat/pacar. Tampak juga adanya pengendalian perilaku marah ini saat partisipan berhadapan dengan pihak otoritas seperti guru atau orang tua.

Hasil analisis kualitatif ini berbeda jika dibandingkan dengan data yang diperoleh dari hasil analisis statistik inferensial. Adanya kemauan dari partisipan untuk berubah dan menyadari bahwa kemarahan ini menjadi masalah dalam dirinya menunjukkan satu langkah awal yang baik untuk menuju perubahan berikutnya. Seperti pada partisipan 1, ia mulai dapat mengendalikan kemarahannya, berusaha untuk berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak. Hal itu juga dilakukan oleh partisipan yang ke 2 dan 4.

Hasil intervensi per-partisipan setelah melalui proses intervensi menunjukkan hasil sebagai berikut :

1. Partisipan 1 mulai mencoba untuk mengendalikan dirinya, tidak langsung bereaksi terhadap suatu situasi. Proses pengembangan selanjutnya adalah mengasah ketrampilan komunikasi asertif supaya partisipan dapat menjalin komunikasi yang baik dengan orang lain.
2. Mulai muncul kesadaran pada partisipan 2 bahwa kemarahan tidak menghasilkan suatu yang positif. Proses pengembangan selanjutnya adalah lebih mengasah ketrampilan dalam mengendalikan kemarahan yang dimilikinya, belajar untuk mengekspresikan kemarahannya dan mengelolanya agar menjadi lebih tepat dan berguna untuk diri sendiri.
3. Partisipan 3 mulai menyadari bahwa ada sesuatu yang perlu diperbaiki dari dirinya. Proses pengembangan selanjutnya adalah melakukan penyadaran mengenai pentingnya mengelola kemarahan sehingga ia dapat belajar untuk dapat mengekspresi kemarahan dengan cara yang tepat.
4. Mulai munculnya pengendalian emosi dan penundaan respon terhadap situasi yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan pada partisipan 4. Proses



pengembangan selanjutnya adalah lebih mengasah ketrampilan dalam mengendalikan kemarahan yang dimilikinya dan mengelolanya agar menjadi lebih tepat dan berguna untuk diri sendiri.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan hasil penelitian dari pemberian pelatihan kelompok untuk meningkatkan pengendalian perilaku marah adalah sebagai berikut :

1. Faktor utama dari penyebab partisipan melakukan perilaku marah adalah ketidakmampuannya dalam mengendalikan gejala emosi negatif yang muncul akibat adanya faktor yang mengganggu partisipan (diri sendiri dan lingkungan) dan tidak dapat diwujudkan dalam bentuk perilaku yang bisa diterima oleh lingkungan.
2. Profil dari keseluruhan partisipan adalah memiliki pengalaman kekerasan pada usia anak ataupun remaja, selain itu mereka juga tumbuh dari keluarga yang bermasalah, memiliki pola asuh otoriter dan permisif, dan tiga orang partisipan adalah anak pertama yang cenderung dominan dan keras.
3. Bentuk ekspresi kemarahan yang sering dilakukan partisipan adalah secara verbal dan non verbal. Kemarahan verbal yang biasa dilakukan adalah dengan mengejek, mengumpat dan memfitnah, sedangkan kemarahan non verbal yang biasa dilakukan adalah dengan menunjukkan sikap permusuhan dengan tindakan pengabaian dan berdiam diri.
4. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini kurang efektif, hal ini dikarenakan efek usia partisipan yang masih memungkinkan adanya faktor hormonal yang berpengaruh terhadap gejala emosi mereka. Di samping itu, latar belakang keluarga semua partisipan yang memberikan pengalaman kekerasan pada mereka menjadi model bagi partisipan untuk melakukan kekerasan yang sama dan membutuhkan waktu yang lama untuk melakukan perubahan tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pemberian program pelatihan kelompok dapat efektif meningkatkan pengendalian kemarahan. Secara kuantitatif tidak nampak perbedaan antara sebelum dan sesudah intervensi, namun secara kualitatif ada perbedaan meski pada masing-masing individu tidak sama perubahannya.

Saran bagi penelitian selanjutnya adalah mendesign pelatihan kelompok yang anggotanya terdiri dari remaja yang memiliki masalah dengan perilaku marah dan yang tidak bermasalah sehingga nantinya dapat memberikan pembelajaran sosial, interaksi *feedback* pribadi dan *modelling*; Fokus pada tiap aspek pengendalian emosi negatif, bagian per bagian dari sesi dilakukan secara mendalam sehingga bisa dilihat efektifitasnya pada perbagian; program pelatihan kelompok ini bisa dikombinasikan dengan bentuk intervensi lain seperti *self healing* sebagai usaha untuk mengeluarkan semua permasalahan dalam diri partisipan dan melakukan pemulihan setelah itu, penyelenggaraan sesi konseling singkat untuk menyelesaikan masalah inti perpribadi;

Beberapa saran bagi pihak sekolah antara lain melakukan jalinan kerjasama antara orang tua dan sekolah dalam melakukan monitoring terhadap perilaku dari anak mereka dan menjadi model yang positif; memberikan wawasan kepada orang tua mengenai *parenting*, tentang bagaimana memperkenalkan kepada anak mengenai emosi dan pengelolaan yang tepat, serta memberikan wawasan kepada orang tua mengenai dampak pola asuh yang tidak baik terhadap perkembangan emosi anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- \_\_\_\_\_. *Mengelola Kualitas Emosi. Mengenal Dinamika dan Pengendalian Emosi*. Diambil pada tanggal 30 Januari 2011 dari <http://www.conflictanddevelopment.org>.
- Adiati, Harrista. (2010). *Pengelolaan Marah pada Karyawan di PT X*. Tesis (Tidak diterbitkan. Surabaya : Pascasarjana Universitas Surabaya).
- Alberti, Robert. & Michael Emmons. (2002). *Your Perfect Right (Hidup Lebih Bahagia dengan Mengungkapkan Hak)*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Ali, M. & Asrori, M., (2004). *Psikologi Remaja : Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Besley, K.R. (1999). *Anger Management : Immediate Intervention by Counselor Coach (Professional School Counseling)*. Volume 3. Issue 2. American Counseling Association. ProQuest LLC.
- Chaplin, J.P. (2008). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Davis, M.; Eshelman, E.R.; Mackay, M. (1995). *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stres*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Desmita. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Gentry, W.Doyle, Ph.D. (2007). *Anger Management for Dummies*. New York : Wiley Publishing. Inc.
- Goleman, Daniel ; Richard Boyatzis & Annie Mc.Kee. (2004). *Primal Leadership : Kepemimpinan Berdasarkan Kecerdasan Emosi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gottman J & DeClaire. (1997). *Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsa, S.D & Gunarsa, Y.S.D. (2000). *Psikologi Praktis : Anak, Remaja dan Keluarga* (cetakan keempat). Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Hartanti & Nanik. (2007). *Diktat Kuliah Intervensi Perilaku*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Helmi; Avin Fadilla, & Soedardjo. (1998). *Beberapa Perspektif Perilaku Agresi*. Buletin Psikologi Tahun VI, No.2 Desember.

- Hurlock, E.B. (2000). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Manz, C.C. (2007). *Management Emosi*. Yogyakarta : Think.
- Martin, Anthony Dio. (2003). *Emotional Quality Management : Refleksi, Revisi, dan Revitalisasi Hidup Melalui Kekuatan Emosi*. Jakarta : Arga.
- Ma'ruf, H. (2010). *Intervensi Perilaku Agresif Siswa Melalui Pembelajaran Keterampilan Emosional*. Diambil pada tanggal 16 Agustus 2010 dari [http://hidayah\\_ilya.blogspot.com/2009/08/intervensi-perilaku-agresif-aggressive-31.html](http://hidayah_ilya.blogspot.com/2009/08/intervensi-perilaku-agresif-aggressive-31.html).
- Modi, Deepika; Nutankumar S. Thingujam. (2007). *Role of Anger and Irrational Thinking on Minor Physical Health Problems among Married Couples*. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, Januari, Vol.33, No.1, 119-128.
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P., Haditono, S.R. (2001). *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya (cetakan kesebelas)*. Yogyakarta : Gajah Mada University Press.
- Nay, W.Robert, Ph.D. (2007). *Mengelola Kemarahan*. Jakarta : PT SUN.
- Nickerson A.B & Coleman M.N. (2006). *An Exploratory Study of Member Attraction, Climate, and Behavioral Outcomes of Anger-Coping Group Therapy for Children with Emotional Disturbance, Small Group Research*. London : Sage Publication.
- Nuroniya, Ri'fah. (2010). *Pelatihan Keterampilan Interpersonal untuk Mengurangi Perilaku Agresi Siswa di SMP Khadijah Surabaya*. Tesis (Tidak diterbitkan. Surabaya : Pascasarjana Universitas Surabaya).
- Papu, Johan. (2003). *Mengendalikan Amarah*. Diambil pada tanggal 15 Februari 2012 dari <http://dennyhendrata.wordpress.com/2006/09/21/-mengendalikan-amarah>.
- Ramdhani, Neyla, Adhiyos Aulia Putra. (2010). *Studi Pendahuluan Multimedia Interaktif Pelatihan Relaksasi*. Diambil pada tanggal 30 Maret 2012 dari <http://lib.ugm.ac.id/data/pubdata/relaksasi.pdf>.
- Rifai, M.S.S. (1983). *Psikologi Perkembangan Remaja: Dari Segi Kehidupan Sosial*. Jakarta: Bina Aksara.
- Rochelle. (1986). *Emosi : Bagaimana Mengenal, Menerima & Mengarahkannya*. Yogyakarta : Kanisius.
- Santrock, J.W. (2003). *Live Span Development (7<sup>th</sup> ed.)*. Boston:McGraw Hill.

- Smith, Stephen W., John E.Lochman, Ann P.Daunic. (2005). *Managing Aggression Using Cognitive Behavioral Interventions : State of the Practice and Future Directions (Behavioral Disorders)*. Volume 30. Issue 3. Counseling for Children with Behavioral Disorders. ProQuest. LLC.
- Tanadi, Meliani. (2007). *Perbedaan Pengelolaan Emosi pada Siswa SMP Sebelum dan Sesudah Mendapatkan Pelatihan Anger Management*. Skripsi (Tidak diterbitkan. Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Surabaya).
- Yoseph, Iyus Skp.M.Si. (2000). *Handout Perkuliahan Psikologi Bagian Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan*. Bandung : Universitas Padjajaran.
- Yusuf, S. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Yuwono, C.D.Ino; M.G.Bagus Ani Putra. (2005). *Faktor Emosi dalam Proses Perubahan Organisasi*. INSAN Vol.7 No.3, Desember.