

Pengaruh *Anger Management Training* dalam Menurunkan Perilaku Agresivitas Pada Siswa SMP LKIA Pontianak

Safira Aprisia Rahayu¹, Rizki Fitlya², Nur Kur'ani³

Email: safiraaprisia510@gmail.com¹, rizkifitlya@unmuhpnk.ac.id²,

nurkurani@unmuhpnk.ac.id³

Universitas Muhammadiyah Pontianak^{1,2,3}

Abstrak

Masa remaja adalah periode krusial dengan gejala emosi dan tekanan jiwa, sering disebut *sturm und drang* atau pencarian jati diri. Ketidakstabilan emosi remaja dapat memicu perilaku agresif, yaitu tindakan menyakiti orang lain. Fenomena ini menjadi perhatian serius, terbukti dari peningkatan prevalensi kekerasan pada anak dan remaja (SNPHAR 2024), serta observasi dan wawancara di SMP LKIA Pontianak yang menunjukkan tingginya kasus perilaku agresif siswa, seperti memukul, menendang, mengumpat, dan kurangnya rasa hormat terhadap guru. Tanggapan orang tua yang kurang kooperatif saat dipanggil pihak sekolah mengenai perilaku anaknya akan memperparah kondisi ini. Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh *Anger Management Training* dalam menurunkan perilaku agresif pada siswa SMP LKIA Pontianak. Metode penelitian desain *one group pretest-posttest*, membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi. Delapan siswa dipilih melalui *Purposive Sampling* sebagai partisipan. Analisis data Uji-T berpasangan (*Paired Sample T-test*) menunjukkan nilai signifikansi 0,000, mengindikasikan pengaruh signifikan intervensi. Persentase perilaku agresif siswa menurun 16%, dari 58% (*pre-test*) menjadi 42% (*post-test*). Hasil penelitian menunjukkan sebelum intervensi, peserta banyak di kategori sedang (62,5%) dan tinggi (37,5%), dengan indikator menonjol seperti mengumpat dan memukul. Setelah intervensi, 37,5% peserta berada di kategori rendah dan 62,5% di kategori sedang.

Kata Kunci: Remaja; Perilaku Agresif; *Anger Management Training*

Abstract

Adolescence is a crucial period marked by emotional turmoil and psychological stress, often characterized as *Sturm und Drang* or a search for identity. This emotional instability can trigger aggressive behaviors, defined as actions that harm others. This phenomenon is a serious concern, evidenced by the increasing prevalence of violence in children and adolescents (SNPHAR 2024), and further supported by observations and interviews at SMP LKIA Pontianak. These indicate a high number of student aggressive behaviors, such as hitting, kicking, swearing, and showing a lack of respect towards teachers. Parents' uncooperative responses when called by the school regarding their child's behavior exacerbate this condition. This research aimed to examine the effect of *Anger Management Training* in reducing aggressive behavior among students at SMP LKIA Pontianak. The study employed a *one-group pretest-posttest* design, comparing results before and after the intervention. Eight students were selected as participants through *purposive sampling*. *Paired Sample T-test* data analysis revealed a significance value of 0.000, indicating a significant influence of the intervention. The percentage of students' aggressive behavior decreased by 16%, from 58% (*pre-test*) to 42% (*post-test*). Before the intervention, the research results showed that most participants were in the moderate (62.5%) and high (37.5%) categories, with prominent indicators like swearing and hitting. After the intervention, 37.5% of participants were in the low category and 62.5% in the moderate category.

Keywords: Adolescents; Aggressive Behavior; *Anger Management Training*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase penting dari kanak-kanak menuju dewasa, usia 10 hingga 19 tahun menurut WHO (2020), atau 10 hingga 18 tahun menurut Kemenkes RI

(2014). Periode ini sangat krusial karena perubahan fisik dan psikis yang signifikan, sering menimbulkan kebingungan dan gejala emosi, sehingga disebut masa badai dan tekanan (*sturm und drang*) atau masa

pencarian jati diri (Fatimah, 2010; Lesmana, 2021).

Remaja sering mengalami krisis identitas, bingung tentang diri dan peran mereka di masyarakat. Perubahan fisik dan lingkungan memicu goncangan emosi, membuat mereka beralih dari ketergantungan orang tua ke teman sebaya sebagai sumber dukungan. Nilai-nilai lama bisa bergeser karena pengaruh teman dan media. Perkembangan ini tidak selalu mulus, dengan faktor psikis, fisik, dan lingkungan internal maupun eksternal yang dapat menghambatnya (Gainau, 2015). Aktivitas neuron otak yang cepat berkembang juga memengaruhi emosi dan mental remaja (Strauch dalam Gainau, 2015).

Ketidakstabilan emosi remaja, seperti yang dijelaskan Zulkifli (2009), seringkali memicu perilaku agresif, terutama saat menghadapi masalah. Hurlock (1980) menyebut masa remaja sebagai usia bermasalah karena mereka mulai merasa mampu mengatasi masalah sendiri namun belum berpengalaman. Aroma & Suminar (2012) menambahkan bahwa individu dalam fase ini mudah terlibat dalam pelanggaran aturan. Agresivitas didefinisikan sebagai tindakan yang bertujuan menyakiti orang lain, baik fisik (memukul, menendang) maupun verbal (mengejek, menghina) (Baron &

Byrne dalam Ramadhani et al., 2024; Oelfy et al., 2018; Salmiati, 2015).

Perilaku agresif pada anak merusak interaksi sosial, ditandai oleh kemarahan, permusuhan, dan kekerasan fisik atau verbal (Anantasari, 2006). Kartika (2023) menegaskan bahwa ini adalah masalah serius yang menghambat perkembangan anak dan memengaruhi masa depan mereka dalam bersosialisasi. Frustrasi dan lingkungan tidak menyenangkan sering memicu emosi negatif yang berujung pada tindakan agresif (Syifa, 2018).

Data Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja (SNPHAR) 2024 menunjukkan peningkatan prevalensi kekerasan pada anak. Kekerasan fisik pada remaja laki-laki (13-17 tahun) naik dari 13,91% (2021) menjadi 21,22% (2024), dan pada perempuan dari 10,49% menjadi 15,56%. Kekerasan seksual pada laki-laki naik dari 3,65% menjadi 8,34%, pada perempuan naik tipis dari 8,43% menjadi 8,82%. Kekerasan emosional juga meningkat signifikan pada laki-laki (32,06% menjadi 43,17%) dan perempuan (42,61% menjadi 47,82%).

Fenomena kekerasan di sekolah memerlukan perhatian serius dari semua pihak (Yandri, 2022). Perilaku agresif berdampak psikis pada korban (trauma, sulit percaya orang lain) dan bagi pelaku (menjadi kebiasaan, contoh negatif, bahkan

kecanduan) (Anantasari, 2006). Penelitian Hardining & Erliana (2023) serta Aridhona & Setia (2022) mengonfirmasi tingginya tingkat agresi fisik dan verbal di kalangan remaja.

Observasi di SMP LKIA Pontianak pada 20 Februari 2025 serta wawancara dengan siswa pada 22 Februari 2025 mengindikasikan adanya perilaku agresif pada siswa. Siswa menunjukkan sikap menantang guru, membalas tindakan fisik, bahkan terlibat perkelahian karena diejek. Beberapa siswa merasa terlanjur dicap bermasalah, sehingga cenderung membenarkan perilakunya. Mereka menunjukkan ketidakmampuan dalam mengekspresikan amarah secara konstruktif, langsung melampiaskannya secara verbal atau non-verbal. Situasi ini diperparah dengan respons orang tua yang kurang kooperatif, membuat guru kesulitan dalam mendisiplinkan siswa. Temuan ini selaras dengan penelitian Herman et al. (2018) yang juga menemukan tingkat agresivitas tinggi pada siswa SMP LKIA Pontianak, dipengaruhi oleh faktor internal (emosi tidak stabil, frustrasi) dan eksternal (lingkungan).

Kemarahan adalah emosi yang erat kaitannya dengan agresi, dan sebagian besar teori manajemen kemarahan mengasumsikan bahwa mengelola kemarahan dapat mengurangi perilaku

agresif (Serin, 2019; Lee & Digiuseppe, 2018). Emosi negatif yang tidak dikelola dengan baik dapat memicu konflik dan kekerasan (Filella, 2018). Oleh karena itu, diperlukan strategi koping yang adaptif. Salah satu intervensi yang dinilai efektif adalah *Anger Management Training* dengan pendekatan Kognitif-Perilaku (Cognitive-Behavior) (Sari, 2019). Pelatihan ini bertujuan membantu individu mengelola emosi marah mereka (Nindita, 2012) dengan menyasar komponen kognitif, fisiologis, dan perilaku kemarahan (Feindler & Emily, 2011).

Penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas program serupa, seperti Teen Anger Management Education (TAME) dalam menurunkan emosi marah pada remaja (Pradnyasari & Tjakrawiralaksana, 2021) dan CB-AMT dalam menurunkan agresi pada remaja awal (Sari, 2019). Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini akan mengkaji pengaruh anger management training dalam menurunkan perilaku agresif pada partisipan anak usia 13 hingga 15 tahun, meliputi remaja perempuan dan laki-laki.

KAJIAN PUSTAKA

Agresivitas merupakan konsep dinamis yang terkait dengan tahap perkembangan. Menurut pendapat Baron dan Byrne (dalam Ramadhani et al., 2024), bahwa agresivitas merupakan tindakan

agresi dan pelanggaran yang menyebabkan atau dimaksudkan untuk menyebabkan penderitaan dan menyakiti orang lain. Bandura berpendapat (dalam Anantasari, 2009), bahwa perilaku agresi dipelajari dari model yang dilihat dalam keluarga, dalam lingkungan kebudayaan setempat atau melalui media massa.

Lingkungan masyarakat yang keras akan menjadikan anak-anak dalam masyarakat tersebut berperilaku agresif. Kemudian dalam lingkungan keluarga terutama orang tua tidak boleh melakukan tindakan agresi kepada siapa saja dalam rumah, karena anak akan mencontoh perilaku mereka. Anak sebaiknya juga tidak diperlakukan dengan agresif karena memungkinkan besar anak akan berperilaku agresif pula pada orang lain.

Menurut Bolman (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2009), perilaku agresif yang muncul pada anak usia 6-14 tahun adalah berupa kemarahan, kejengkelan, rasa iri, tamak, cemburu, dan suka mengkritik. Mereka mengarahkan perilakunya pada teman sebaya, saudara kandung dan juga kepada dirinya sendiri.

Aspek-aspek perilaku agresivitas menurut Buss dan Perry (dalam Permana & Prasetyo, 2021) juga mengemukakan mengenai perilaku agresif menjadi empat aspek yaitu agresi fisik, agresi verbal, kemarahan dan permusuhan. Menurut

Pieter et al., (2011) ada beberapa faktor penyebab perilaku agresif, seperti faktor biologi, psikososial (meliputi naluri dan sikap orang tua), peran proses pembelajaran serta peran sekolah.

Gross (dalam Kumara, 2018), berpendapat bahwa pengelolaan emosi didefinisikan sebagai cara individu mengelolah emosi yang dimiliki, kapan emosi tersebut dirasakan dan bagaimana individu tersebut mengalami serta mengekspresikan emosi tersebut secara akurat dan proporsional.

Pengelolaan emosi ini penting untuk dilakukan karena berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya. Pengelolaan emosi ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengeluarkan emosi yang tepat dan diwaktu yang tepat.

Gentry (2007) menjelaskan bahwa mengelola marah merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan rasa marah yang dimiliki dan memberikan respon terhadap hal tersebut dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan sekitar. Terutama anak-anak, biasanya tidak menyadari apa yang mereka rasakan. Ketika seorang anak menjadi kesal atau marah, mereka hanya menunjukkan emosi melalui perilaku mereka (Jones, 2023).

Selain itu, Nindita (2012) menyatakan bahwa anger management ialah

kemampuan seseorang untuk mengelola emosi marah ketika bereaksi pada situasi yang tidak menyenangkan. Pengelolaan amarah dapat dijadikan sebagai sebuah pelatihan untuk membantu individu dalam mengelola perasaan marahnya, sehingga dapat bereaksi pada situasi yang tidak menyenangkan dengan cara yang efektif. Aspek-aspek pengelolaan emosi marah menurut Goleman (1995) yaitu, kesadaran diri emosional, mengelola emosi, memanfaatkan emosi secara produktif, empati dan membina hubungan.

Adapun menurut Hershorn (2006) terdapat beberapa teknik dalam anger management training yaitu, decide (komitmen untuk mengubah diri), recognize (kesadaran akan pertanda kemarahan), activate (aktifkan respon relaksasi) dan halt (ambil waktu jeda)

METODE PENELITIAN

Populasi dapat didefinisikan sebagai sekelompok subjek atau responden yang nantinya akan digeneralisasikan sesuai dengan hasil penelitian (Azwar, 2017). Sehingga populasi penelitian ini adalah anak-anak kelas VII, VIII dan IX SMP sebanyak 89 siswa serta memang tercatat dibuku kasus atau menunjukkan perilaku agresif pada diri mereka selama di lingkungan sekolah. Adapun penelitian ini menggunakan metode non probability

sampling dengan teknik purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel yang dilakukan dengan mempertimbangkan dari kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah the one group pretest-posttest design. Menurut Pratisti (2018), dimana desain penelitian ini akan membandingkan perubahan hasil pre-test (Y1) dengan hasil post-test (Y2) akibat perlakuan (X). Sedangkan untuk pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan observasi dan wawancara pada saat awal pengumpulan data dan menggunakan skala sebagai alat pengukuran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh Anger Management Training terhadap penurunan perilaku agresivitas siswa SMP LKIA Pontianak. Peneliti berfokus untuk melihat perubahan nyata pada perilaku agresivitas peserta setelah mengikuti Anger Management Training.

Setelah dilakukan penelitian dan pemberian eksperimen menggunakan desain eksperimen one group pretest-posttest design kepada 8 siswa SMP LKIA Pontianak sesuai dengan kriteria-kriteria yang menggunakan teknik Purposive Sampling, mendapatkan hasil analisis data menggunakan Uji-t berpasangan (Paired

Sample T-test) dengan hasil nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0.000 yang mengindikasikan bahwa hal tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh dari intervensi Anger Management Training dalam menurunkan perilaku agresivitas.

Intervensi Anger Management Training secara signifikan menurunkan perilaku agresivitas pada siswa SMP LKIA Pontianak. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan presentase agresivitas keseluruhan sebesar 16%, dari 58% pada pre-test menjadi 42% pada post-test.

Sebelum intervensi, sebagian besar peserta berada dalam kategori agresivitas sedang (62.5%) dan tinggi (37.5%), dengan indikator seperti mengumpat, memukul, dan sarkasme menunjukkan skor paling menonjol. Setelah intervensi, terjadi perubahan positif drastis yaitu, 37.5% peserta berhasil masuk kategori agresivitas rendah (yang sebelumnya kosong), sementara 62.5% sisanya berada di kategori sedang. Penurunan skor total agresivitas secara keseluruhan juga menunjukkan dampak positif intervensi ini.

Pergeseran signifikan kategori agresivitas, dari tidak adanya peserta di kategori rendah menjadi 37.5% siswa yang berhasil mencapainya, menunjukkan keberhasilan Anger Management Training dalam memfasilitasi perubahan perilaku nyata. Intervensi ini membekali peserta

dengan kesadaran emosional, strategi koping adaptif, dan keterampilan pemecahan masalah yang lebih baik. Dampaknya, siswa mampu menghadapi pemicu kemarahan sehari-hari secara lebih konstruktif, sehingga mengurangi manifestasi agresivitas. Temuan ini konsisten dengan penelitian Saputra et al. (2022), yang juga menunjukkan bahwa intervensi Anger Management Training dapat menurunkan perilaku agresi pada remaja.

Pada pertemuan pertama, observasi awal menunjukkan tingginya agresivitas, ditandai keterbatasan siswa dalam mengenali pemicu kemarahan dan kurangnya strategi koping adaptif. Indikator dominan meliputi mengumpat, memukul, dan sarkasme. Meskipun demikian, beberapa peserta mulai menunjukkan upaya awal dalam mengenali reaksi fisik terhadap amarah mereka, sesuai dengan konsep kesadaran emosional Goleman (1995).

Pertemuan kedua berfokus pada pengembangan keterampilan yang mengungkapkan kemarahan secara konstruktif. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan keseriusan dalam mempelajari metode ekspresi emosi yang lebih sehat (Gunarsa dalam Safaria & Saputra, 2009), mengindikasikan kesiapan kognitif dan emosional untuk mengadopsi

strategi baru, meski implementasi harian masih dalam proses.

Pada pertemuan ketiga, intervensi berpusat pada pengendalian amarah melalui sesi relaksasi. Meskipun awalnya ada resistensi, peserta dengan cepat menunjukkan keseriusan penuh. Pengakuan peserta tentang beralih dari perasaan cemas menjadi nyaman dan tenang pasca-sesi membuktikan efektivitas relaksasi dalam meredakan respons fisiologis dan emosional terkait kemarahan. Pengalaman positif ini menjadi penguat (reinforcement) yang memperkuat keyakinan peserta terhadap strategi pengendalian amarah, berkontribusi pada penurunan agresivitas. Ini sejalan dengan tujuan Anger Management Training untuk memfasilitasi ekspresi marah yang sehat (Nindita, 2012).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa Anger Management Training berhasil menurunkan perilaku agresivitas peserta, sejalan dengan pendapat Bhave & Saini (2009) bahwa teknik ini membantu kontrol diri terhadap respons marah dan memberikan motivasi positif dalam pemecahan masalah.

Berdasarkan uraian pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini terdapat pengaruh anger management training dalam menurunkan perilaku agresivitas pada siswa SMP LKIA Pontianak.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan, bahwa terdapat pengaruh anger management training dalam menurunkan perilaku agresivitas pada siswa SMP LKIA Pontianak. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan yang dratis terhadap perilaku agresivitas, hal ini dilihat dari data kuantitatif menegaskan penurunan drastis perilaku agresivitas keseluruhan dari 58% pada pre-test menjadi 42% pada post-test, dan Uji-t berpasangan dengan nilai signifikansi 0.000 memvalidasi adanya pengaruh signifikan dari intervensi. Pergeseran paling nyata terlihat dari tidak adanya siswa di kategori agresivitas rendah di awal penelitian, menjadi 37.5% siswa yang berhasil mencapai kategori rendah setelah intervensi, sementara sisanya 62.5% berada di kategori sedang.

Keberhasilan ini didasari oleh peningkatan kemampuan siswa dalam mengenali pemicu kemarahan, menguasai teknik relaksasi, dan mengembangkan strategi koping serta komunikasi yang lebih adaptif. Meskipun intervensi ini efektif dan memberikan pengalaman transformatif bagi peserta, perlu diakui bahwa durasi yang singkat (tiga pertemuan) membatasi eliminasi penuh perilaku agresif pada

beberapa indikator, menunjukkan bahwa perubahan perilaku yang mendalam dan konsisten memerlukan waktu serta intervensi yang lebih intensif di masa mendatang.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian yang menunjukkan terdapat pengaruh Anger Management Training dalam menurunkan perilaku agresivitas siswa SMP LKIA Pontianak, serta mempertimbangkan keterbatasan yang dihadapi, beberapa saran diajukan untuk pihak terkait guna meningkatkan penanganan agresivitas remaja. Pihak sekolah perlu mendorong staf pengajar dan non-pengajar untuk konsisten dalam memahami serta merespons perilaku agresif siswa, menciptakan lingkungan yang suportif melalui pelatihan dan panduan internal.

Bagi siswa, sangat disarankan untuk terus mempraktikkan strategi pengelolaan amarah yang telah diajarkan dalam kehidupan sehari-hari, terus belajar mengidentifikasi pemicu marah, dan mencari dukungan dari orang dewasa terpercaya. adalah proses bertahap dan setiap hambatan adalah pelajaran.

Untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan durasi intervensi yang lebih lama (6-8 minggu) guna internalisasi dan otomatisasi strategi yang lebih baik, serta untuk menguji

keberlanjutan dampak jangka panjang. Pertimbangkan penambahan sesi simulasi kasus atau role playing untuk aplikasi praktis. Kembangkan juga penelitian pada populasi remaja yang lebih beragam untuk menguji generalisasi intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajhuri, M.A, K. F. (2019). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka.
- Anantasari. (2006). *Menyikapi Perilaku Agresif Anak*. Yogyakarta: KANISIUS
- Antara. (2024). KemenPPPA : Prevalensi Kekerasan Terhadap Anak 2024 Naik Dibanding 2021. Antara News. <https://www.antaranews.com/berita/4382610/kemenpppa-prevalensi-kekerasan-terhadap-anak-2024-naik-dibanding-2021>. Diakses 10 November 2024.
- Aridhona, J., & Setia, R, D. (2022). Perilaku Verbal Pada Remaja. *Psikovidya*. 26 (1).
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Cornell, D.G., Peterson, C.S., & Richards, H. (1999). Anger as a predictor of aggression among incarcerated adolescent. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.
- Dayakisni, T. dan Hudaniah. (2009). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- Faddhallah, R, A. (2020). *Wawancara*. UNJ PRESS.
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: CV Pustaka Setia

- Feindler, E. L., & Emily, C. (2011). Assesment and Intervention for Adolescents with Anger and Aggression Difficulties in School Settings. *Psychology in the Schools*, 48(3), 243-253.
<https://doi.org/DOI:10.1002/pits.20550>
- Filella, G., Ros-M, A., Oriol, X., & March-Llanes, J. (2018). The Assertive Resolution of Conflicts in School with a Gamified Emotion Education Program. *Frontiers in Psychology*, 9(2353), 1-8.
<https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02353>
- Gainau, M, B. (2019). *Pengembangan Potensi Diri Anak & Remaja*. PT Kanisius.
- Gentry, W.D. (2007). *Anger Management for Dummies*. Indiana: Wiley Publishing, Inc.
- Goleman, D. (1995). *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hardining, S., & Erliana, Y, D. (2023). Pengaruh Pola Komunikasi Orang Tua Terhadap Perilaku Agresif Remaja. *Jurnal Pismawa*. 6 (1), 41-50.
<http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA>
- Herman, R., Astuti, I., & Yuline, Y. (2018). Analisis perilaku agresif siswa di SMP LKIA Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 7(7), 1-12.
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpd/article/view/26905/75676577552>
- Hershorn, M. (2006). *Redakan Amarahmu : Tip-tip Pengendalian Emosi Remaja*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer.
- Hurlock, E, B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (edisi kelima)*. Erlangga.
- Jamal, S, R, N., & Kaimuddin, S, M. (2024). Kontribusi Kontrol Diri terhadap Perilaku Agresif Remaja. *Jurnal Sublimapsi*. 5 (1), 41-48.
<http://dx.doi.org/10.36709/sublimapsi.v5i1.42786>
- Jones, O. (2023). *Manajemen Kemarahan : Mengendalikan Amarah, Frustasi dan Kebencian*. Mega Publishing Services.
- Kartika, Y., Komaruddin & Noviza, N. (2023). Pendekatan Play Therapy Dengan Menggunakan Permainan Tradisional Pada Anak Yang Kurang Bersosialisasi (Studi Kasus Pada Klien “R” Di Desa Bulang Kecamatan Belimbing. *Jurnal Pendidikan dan Keguruan*, 1, 18-35.
<https://jpk.joln.org/index.php/2/article/view/2>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak.
<https://peraturan.bpk.go.id/Details/117562/permenkes-no-25-tahun-2014>.
Diakses 18 Februari 2025.
- Kumara, A, dkk. (2018). *Mengenali Dan Menangani Emosi Pada Siswa*. PT Kanisius.
- Kusdiyati, S & Fahmi, I. (2015). *Observasi Psikologi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Lee, A. H., & Digiuseppe, R. (2018). ScienceDirect Anger and aggression treatments : a review of meta-analyses. *Current Opinion in Psychology*, 19, 65-74.

- <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.04.004>
- Lesmana, G. (2021). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Umsu Press
- Lench, H.C. (2004). Anger management: Diagnostic differences and treatment implication. *Journal of Social and Clinical Psychology*.
- Mil, S & Ningsih, A, S. (2023). Pengaruh Pola Asuh Otoriter Terhadap Perilaku Agresif Anak. *Aulad: Journal on Early Childhood*. 6 (2), 219-225.
<https://doi.org/10.31004/aulad.v6i2.500>
- Moghaddam, A. A., Mohan, J., & Sehgal, M. (2020). Effectivness of CBT-AMT on Physical Aggression and Self Esteem of Student. *Journal of Thought & Behavioral in Clinical Psychology*.
- Musslifah, A, R dkk. (2021). Peran Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perilaku Agresif Pada Anak. *Jurnal Talenta Psikologi*. 10 (2).
<https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JTL/issue/view/104>
- Nindita, T. (2012). *Efektivitas Penerapan Cognitive-Behavior Therapy pada Anak dengan Masalah Pengelolaan Marah*. Tesis. Universitas Indonesia.
<https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/old28/20302677-T30393-Efektivitas%20penerapan.pdf>
- Oelfy, N., Basaria, D., & Nur Ananta, S. (2018). Penerapan Asertive Behavior Therapy Dan Positive Reinforcement Untuk Mengurangi Kecenderungan Perilaku Agresivitas Verbal Pada Anak Usia Tengah. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 165.
<https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1619>
- Periantolo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Pustaka Belajar
- Permana, D., & Praetyo, A, F. (2021). *Psikologi Olahraga Pengembangan Diri dan Prestasi*. Adap.
- Pieter, H, Z., Janiwarti, B., & Saragih, M. (2011). *Pengantar Psikopatologi Untuk Keperawatan*. Prenada Media Group.
- Pradnyasari, P. A., & Tjakrawiralaksana, M. A. (2021). Efektivitas Penerapan Anger Management dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Marah pada Remaja Laki-Laki. *Jurnal Psikologi Insight*. 4 (2), 115-125.
- Pratisti, W, D & Yuwono, S. (2018). *Psikologi Eksperimen : Konsep, Teori dan Aplikasi*. Muhammadiyah University Press.
- Ramadhana, A. (2024). *Stay Calm Seni Mengendalikan Amarah*. DIVA PRESS.
- Ramadhani, Sri, dkk. (2024). *Psikologi Sosial Dalam Fokus : Teori, Metode dan Aplikasi*. UMSU PRESS.
- Salmiati. (2015). Perilaku Agresif Dan Penanganannya (Studi Kasus Pada Siswa SMP Negeri 8 Makassar). *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*. 1 (1), 66-76.
<https://doi.org/10.26858/jpkk.v1i1.1357>
- Saputra, W, dkk. (2022). Efektivitas Anger Management Training untuk Menurunkan Perilaku Agresi Verbal Remaja Pengguna Mobile Legends. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*. 4 (2), 115-125.
<https://ejurnal.iainpare.ac.id/index.php/>

[ijic](#)

- Sari, A. P. (2019). Cognitive-Behavioral Anger Management Training (CB-AMT) untuk menurunkan perilaku agresi pada remaja awal. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 8 (2), 294-307.
<https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2787>
- Schick, A., & Cierpka, M. (2016). Risk Factors and Prevention of Aggressive Behavior in Children and Adolescents. *Journal for Educational Research Online*. 8(1), 90-109.
<https://doi.org/10.25656/01>
- Serin, N. B. (2019). The Impact of Anger Management Training on Anger, Aggression and Problem-Solving Skills if Primary School Student. *International Online Journal of Education and Teaching (IOJET)*. 6(3), 525– 543.
- Siddiqah, Laela. (2010). Pencegahan dan Penanganan Perilaku Agresif Remaja Melalui Pengelolaan Amarah (Anger Management). *Jurnal Psikologi*. 37 (1), 50-64.
- Stith, S.M & Hamby, L.S. (2002). The Anger Management Scale: Development and Preliminary Psychometric Properties. *Violence and victims*. Vol. 17 No. 4.
- Syifa, I. (2018). Perilaku Agresif Peserta Didik di SDIT Al-Huda ditinjau Berdasarkan Teori Belajar Behavioristik Albert Bandura. *Tadrisuna: Jurnal Pendidikan Islam Dan Kajian Islam*.
- World Health Organization. (2024). *Mentransformasi Kesehatan Remaja : Laporan Komprehensif WHO tentang Kemajuan dan Kesenjangan Global*.
<https://www.who.int/indonesia/id/new/s/detail/01-11-2024-transforming-adolescent-health--who-s-comprehensive-report-on-global-progress-and-gaps>.
Diakses 18 Februari 2025.
- Yandri & Utama, W. (2022). *Pendidikan Karakter: Peranan Dalam Menciptakan Peserta Didik Yang Berkualitas*. Direktorat Guru Pendidikan Dasar.
- Zulkifli. (2009). *Psikologi Perkembangan*. PT Remaja Rosdakarya.