

Penerapan prinsip anger management dalam mengelola kemarahan pada remaja dengan intelegensi borderline

Ami Pusparini, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20370680&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Marah merupakan emosi yang paling sering terlibat di dalam suatu konflik (Johnson, 1997). Dengan demikian, kemarahan seringkali dianggap negatif karena berhubungan dengan agresi dan kekerasan, yang dianggap negatif pula oleh masyarakat (Strongman, 2003). Namun, jika ekspresi kemarahan dapat dikendalikan, justru dapat memperkuat hubungan pihak-pihak yang terlibat (Izard dalam Strongman, 2003).

Untuk mengendalikan kemarahan, dibutuhkan suatu keterampilan sosial. Keterampilan sosial ini bukanlah sesuatu yang dibawa sejak lahir atau muncul tiba-tiba ketika dibutuhkan, namun bisa dipelajari (Johnson, 1997, "Anger Management", 2005). Ekspresi kemarahan, sebagai salah satu bentuk keterampilan sosial, juga dapat dipelajari, misalnya dengan cara modeling. Seseorang dengan tingkat intelegensi borderline memiliki kesulitan untuk melakukan abstraksi, tidak mampu memodifikasi suatu konsep, dan kesulitan untuk mempertimbangkan suatu masalah dari sudut pandang yang berbeda (Masi, Marcheschi, & Pfanner, 1998), sehingga mereka seringkali mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial. Dengan demikian, anak borderline perlu diberi semacam program pelatihan khusus untuk mengajarnya keterampilan sosial yang tepat. Dalam program intervensi ini, keterampilan sosial yang dilatihkan akan dikhususkan pada pengendalian kemarahan, agar ekspresinya tepat dan tidak menjadi agresi, terutama bagi orang di sekelilingnya.

Menurut Hershorn (2003), ada empat langkah dalam menangani kemarahan remaja, yaitu Decide, Recognize, Activate, dan Halt. Pada intinya, pada program intervensi ini, peneliti berusaha mengubah pemikiran yang salah dari subjek mengenai kemarahan dan ekspresinya, memberikan informasi tambahan, serta mengajarkan relaksasi.

Hasilnya cukup positif. Subjek mengalami perubahan. Berdasarkan hasil evaluasi dan penilaian dari orang terdekat (nenek), subjek sudah memiliki perbedaan pemikiran mengenai ekspresi kemarahan, dan dari perilakunya pun sudah terlihat dapat lebih mengendalikan dirinya. Subjek tidak lagi membanting atau merusak barang, ataupun menyakiti orang lain ketika sedang marah.