

Penerapan anger management dengan pendekatan cognitive behavioral therapy dalam hubungan pacaran = Anger management using cognitive behavioral therapy approach in dating relationship

Cantyo Atindriyo Dannisworo, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20422861&lokasi=lokal>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh anger management dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terhadap individu yang memiliki masalah dalam mengelola emosi marah dalam hubungan pacaran. Hal ini dilakukan karena permasalahan dalam mengelola emosi marah dapat memiliki dampak kesehatan bagi dirinya dan dampak psikologis bagi pasangan. Penelitian ini merupakan penelitian kuasi-eksperimental one group, before after (pretest - posttest) design, yaitu dengan memberikan intervensi CBT kepada 4 orang partisipan. Selanjutnya, analisis dilakukan dengan cara membandingkan data kuantitatif maupun kualitatif dari hasil pre-test, post-test, dan follow-up.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa intervensi ini berhasil membantu dua dari tiga partisipan untuk mengelola kemarahannya. Secara kuantitatif, intervensi ini membantu menurunkan tendensi partisipan untuk marah, meningkatkan kemampuan partisipan untuk mengontrol marah, dan membantu ketiga partisipan untuk menurunkan tingkat kemarahan yang dirasakannya. Selanjutnya, secara kualitatif intervensi ini membantu dua dari tiga partisipan dalam mengelola kemarahannya dengan lebih baik.

.....This research was made to understand the effect of Anger Management by using Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to an individual that has a problem in regulating their anger in a dating relationship. This is done because the problem in controlling our anger will have a negative impact for their health, as well as psychological effect for couples. This research is a form of quasi-experimental on one group, before after (pretest - posttest) design, which is by giving CBT intervention towards 4 participants. After that, the analysis will be done by comparing quantitative data, as well as qualitative data from the result of the pretest, post-test, and follow-up session.

The result shows that this intervention has successfully helped two out of the 3 participants to control their anger. Quantitatively, this intervention will help to reduce the tendency of their anger, increase the participant's ability to control anger, and helped the 3 participants to reduce their level of anger that they felt. After that, qualitatively this intervention helped two out of the 3 participants to better control their anger.