

EFEKTIFITAS METODE ANGER MANAGEMENT DALAM MENURUNKAN PERILAKU AGRESIF VERBAL PADA REMAJA PANTI ASUHAN AL-JAM'İYATUL WASHLIYAH

Anglia Febrina*¹, Bania Maulina², Raras Sutatminingsih³

¹ Program Studi Magister Psikologi Profesi Kekhususan Klinis Anak, Fakultas Psikologi,
Universitas Sumatera Utara, Medan Indonesia

² Program Studi Ilmu Perilaku (Psikologi), Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera
Utara, Medan Indonesia

³ Program Studi Magister Psikologi Profesi Kekhususan Klinis Dewasa, Fakultas Psikologi,
Universitas Sumatera Utara, Medan Indonesia

* Corresponding Author : angliafebrina5@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah emosi dan perilaku, termasuk agresi verbal. Pengasuh di Panti Asuhan Al-Washliyah melaporkan kecenderungan remaja untuk berkata kasar dan mengejek, khususnya saat berinteraksi dalam kelompok sebaya. Perilaku ini diperkuat oleh pengaruh model sosial negatif dan kurangnya keterampilan regulasi emosi.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *Anger Management* dalam meminimalkan perilaku agresif verbal pada remaja panti asuhan.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan *pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Subjek penelitian berjumlah delapan remaja berusia 17–18 tahun yang tinggal di panti selama lebih dari empat tahun. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive. Variabel yang dikaji adalah agresi verbal, diukur menggunakan *Verbal Aggressiveness Scale* (VAS) dan jurnal emosi. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan komparatif.

Hasil : Hasil menunjukkan penurunan skor VAS pada sebagian besar subjek setelah pelatihan, serta peningkatan kesadaran terhadap pemicu emosi dan kemampuan mengekspresikan amarah secara lebih adaptif. Beberapa subjek juga menunjukkan penerapan teknik seperti *deep breathing* dan komunikasi asertif.

Simpulan : Dapat disimpulkan bahwa pelatihan *Anger Management* efektif dalam menurunkan kecenderungan agresi verbal pada remaja panti asuhan, serta membantu mereka mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang lebih sehat.

Kata kunci : *Anger Management*; Intervensi Psikologis; Remaja Panti Asuhan; Regulasi Emosi; *Verbal Aggression*.

ABSTRACT

Background: Adolescents living in orphanages are at higher risk of experiencing emotional and behavioral problems, including verbal aggression. Caregivers at the Al-Washliyah Orphanage reported a tendency for adolescents to use rudeness and teasing, particularly when interacting with peers. This behavior is reinforced by the influence of negative social models and a lack of emotional regulation skills.

Objective: This study aimed to determine the effectiveness of *Anger Management* training in minimizing verbally aggressive behavior in adolescents living in orphanages.

Methods: This study used a quasi-experimental design with a *pretest-posttest* approach without a control group. The subjects were eight adolescents aged 17–18 who had lived in the orphanage for more than four years. The sampling technique was purposive. The variable studied was verbal aggression, measured using the *Verbal Aggressiveness Scale* (VAS) and an emotion journal. Data analysis was descriptive and comparative.

Results: Results showed a decrease in VAS scores in most subjects after the training, as well as an increased awareness of emotional triggers and the ability to express anger more adaptively. Some subjects also demonstrated the application of techniques such as *deep breathing* and assertive communication.

Info artikel

Diterima : 17 Juni 2025

Revisi : 20 Juni 2025

Disetujui : 28 Juni 2025

Dipublikasi : 30 Juni 2025

Conclusion: *Anger Management training is effective in reducing the tendency for verbal aggression in adolescents in orphanages and helping them develop healthier emotional regulation skills.*

Keywords: *Anger Management; Psychological Intervention; Adolescents in Orphanages; Emotional Regulation; Verbal Aggression.*

PENDAHULUAN

Lingkungan panti asuhan merupakan tempat yang berperan penting dalam tumbuh kembang anak, khususnya bagi mereka yang kehilangan orang tua atau berasal dari keluarga yang kurang mampu. Namun, kehidupan dalam panti tidak lepas dari tantangan psikososial yang khas, termasuk di antaranya interaksi sosial yang intens dan kondisi emosional yang kompleks. Di Panti Asuhan Al-Jam'iyatul Washliyah Medan, salah satu panti tertua yang telah berdiri sejak 1935, ditemukan permasalahan yang cukup mencolok, yaitu munculnya perilaku agresi verbal di kalangan anak asuh remaja. Perilaku seperti saling mengejek dan memaki menjadi kebiasaan yang sulit dihilangkan, bahkan seringkali memicu konflik fisik di antara mereka. Meskipun pengasuh telah memberikan teguran dan sanksi, perilaku ini tetap berulang karena telah mengakar dalam pola komunikasi sehari-hari.

Perilaku agresi verbal pada remaja bukanlah persoalan sepele, sebab dapat berdampak negatif terhadap perkembangan psikologis dan sosial. Kajian teoritis dan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa agresi verbal yang terus-menerus dapat menurunkan harga diri, meningkatkan kecemasan, hingga mengganggu relasi sosial dan prestasi akademik. Menurut Bandura melalui teori pembelajaran sosial, individu cenderung meniru perilaku yang mereka lihat di lingkungan sekitar. Di sisi lain, teori dari Allen dan Anderson menunjukkan bahwa agresi verbal yang dibiarkan terus-menerus dapat berkembang menjadi gangguan psikologis serius, khususnya pada remaja yang belum memiliki keterampilan pengelolaan emosi yang baik. Data Child Behavior Checklist (CBCL) pada anak panti ini pun menunjukkan skor *aggressive problem* yang mengarah ke *borderline clinical range*, serta skor rendah pada subtes *comprehension* dari Tes Wechsler yang mengindikasikan keterbatasan pemahaman sosial.

Permasalahan ini memperkuat urgensi untuk menerapkan intervensi psikologis yang tepat, salah satunya adalah program *anger management* atau manajemen kemarahan. Intervensi ini tidak hanya memberikan pemahaman dan kesadaran terhadap emosi marah, tetapi juga melatih individu untuk mengekspresikannya dengan cara yang adaptif. Penelitian oleh Saputra dkk. (2022) dan Rahmawati (2020) menunjukkan bahwa manajemen kemarahan efektif menurunkan perilaku agresif serta meningkatkan kontrol diri dan hubungan sosial. Intervensi ini juga menjadi lebih kuat ketika dikombinasikan dengan peningkatan kemampuan pemahaman sosial, agar remaja tidak hanya tahu cara mengelola marah, tetapi juga memahami dampak dan konsekuensi dari tindakan verbal mereka terhadap orang lain.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji efektivitas program *anger management* dalam meminimalisir perilaku agresi verbal pada remaja penghuni Panti Asuhan Al-Jam'iyatul Washliyah. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan gambaran intervensi psikologis yang dapat diterapkan secara praktis dan berkelanjutan oleh pihak panti, guna membangun lingkungan sosial yang lebih positif serta mendukung perkembangan karakter anak asuh secara optimal.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuasi-eksperimen dengan pendekatan *pretest-posttest* tanpa kelompok. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara semi-terstruktur kepada pengasuh (Ustadz) dan klien, observasi kelompok, serta asesmen psikologis. Instrumen yang digunakan adalah *Wechsler Bellevue Intelligence Scale* (WBIS) untuk mengukur taraf kecerdasan dan pemahaman sosial melalui subtes *comprehension*, *Child Behavior Checklist* (CBCL) untuk mengidentifikasi perilaku agresif, serta *Verbal Aggressiveness Scale* (VAS) untuk mengukur tingkat agresi verbal. Populasi penelitian adalah anak remaja penghuni Panti Asuhan Al-Jam’iyatul Washliyah Medan, dengan sampel berjumlah delapan orang remaja yang menunjukkan perilaku agresi verbal, dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*.

Penelitian dilakukan di Panti Asuhan Al-Jam’iyatul Washliyah pada bulan Mei–Juni 2025. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk melihat perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi. Data disajikan dalam bentuk tabel dan diagram pendukung. Penelitian ini telah mendapatkan izin pelaksanaan dari pihak panti dan menyertakan bukti *ethical clearance* dari lembaga terkait.

HASIL

Tabel [1]. Hasil Tes WBIS (*Weschler Bellevue Intelligence Scale*)

Inisial	Tanggal Lahir	Tanggal Pemeriksaan	Usia Kronologis	Skor IQ	Kategori	Subtes Compre	Kategori
GK	12/10/2006	25/07/2024	17 Tahun	92	<i>Average</i>	Skor 7	Dibawah rata-rata
RF	30/03/2006	05/08/2024	18 Tahun	97	<i>Average</i>	Skor 7	Dibawah rata-rata
RR	13/06/2006	12/08/2024	18 Tahun	94	<i>Average</i>	Skor 6	Dibawah rata-rata
JN	18/08/2006	07/08/2024	17 Tahun	97	<i>Average</i>	Skor 5	Dibawah rata-rata
AF	28/03/2007	09/08/2024	17 Tahun	99	<i>Average</i>	Skor 6	Dibawah rata-rata
Q	26/06/2006	06/08/2024	18 Tahun	98	<i>Average</i>	Skor 6	Dibawah rata-rata
H	04/05/2006	08/08/2024	18 Tahun	99	<i>Average</i>	Skor 7	Dibawah rata-rata
RL	01/03/2006	26/07/2024	18 Tahun	100	<i>Average</i>	Skor 5	Dibawah rata-rata

Berdasarkan hasil pada table 1, tes WBIS(*Weschler Bellevue Intelligence Scale*) dapat dikatakan bahwa GK, RF, RR, JN, AF, Q, H, dan RL memiliki kemampuan intelektual yang berfungsi pada kategori rata-rata (*Average*). Namun skor pada subtes *comprehension* mereka cenderung rendah. Ini menandakan bahwa mereka mengalami kesulitan dalam memahami konsep abstrak, norma sosial, serta makna tersirat dalam percakapan atau situasi tertentu. Keterbatasan dalam aspek ini dapat membuat mereka kurang peka terhadap aturan sosial, sulit menangkap maksud dari instruksi yang kompleks dan kurang mampu memahami konsekuensi dari tindakan mereka. Rendahnya pemahaman ini berpengaruh pada interaksi sosial dan kemampuan dalam menyelesaikan masalah sehari-hari. Mereka mengalami hambatan dalam menafsirkan informasi secara mendalam, memahami emosi orang lain, atau mengambil keputusan yang tepat dalam situasi tertentu.

Tabel [2]. Hasil Tes CBCL (*Child Behavior Checklist*)

Inisial	Tanggal Lahir	Tanggal Pemeriksaan	Usia	Skor Aggressive Problems	Kategori	Skor Social Problems	Kategori
GK	12/10/2006	19/03/2025	17 thn	21	<i>Borderline</i>	5	<i>Normal</i>
RF	30/03/2006	21/03/2025	18 thn	21	<i>Borderline</i>	3	<i>Normal</i>
RR	13/06/2006	18/03/2025	18 thn	21	<i>Borderline</i>	5	<i>Normal</i>
JN	18/08/2006	20/03/2025	17 thn	19	<i>Borderline</i>	5	<i>Normal</i>
AF	28/03/2007	18/03/2025	17 thn	20	<i>Borderline</i>	3	<i>Normal</i>
Q	26/06/2006	21/03/2025	18 thn	18	<i>Borderline</i>	4	<i>Normal</i>
H	04/05/2006	20/03/2025	18 thn	18	<i>Borderline</i>	4	<i>Normal</i>
RL	01/03/2006	19/03/2025	18 thn	18	<i>Borderline</i>	7	<i>Borderline</i>

Berdasarkan hasil pada tabel 2, hasil tes CBCL (*Child Behavior Checklist*) dapat dikatakan bahwa GK, RF, RR, JN, AF, Q, H, dan RL memiliki permasalahan pada *aggressive problem*. Keseluruhannya berada pada kategori *borderline range*. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan perilaku agresif dalam interaksi sosial.

Selanjutnya, berdasarkan hasil tes *Verbal Aggressiveness Scale* (VAS) seperti yang tertera pada table 3, menunjukkan bahwa seluruh anak memiliki tingkat kecenderungan agresi verbal yang tinggi. Skor yang diperoleh berkisar antara 30 hingga 35 dari skor maksimum 50, yang menunjukkan bahwa anak-anak panti asuhan cenderung menggunakan gaya komunikasi yang menyerang secara verbal, terutama ketika mereka berusaha mempengaruhi orang lain atau terlibat dalam perdebatan. Hal ini sesuai dengan temuan Levine et al. (2004), yang menyarankan penggunaan 10 item agresif sebagai indikator utama untuk mengukur kecenderungan agresivitas verbal.

Tabel [3]. Hasil Tes VAS (*Verbal Aggressiveness Scale*)

Inisial	Tanggal Lahir	Tanggal Pemeriksaan	Usia	Skor Aggressive	Kategori
GK	12/10/2006	10/04/2025	17 thn	35	Tinggi
RF	30/03/2006	10/04/2025	18 thn	30	Tinggi
RR	13/06/2006	10/04/2025	18 thn	31	Tinggi
JN	18/08/2006	10/04/2025	17 thn	30	Tinggi
AF	28/03/2007	10/04/2025	17 thn	30	Tinggi
Q	26/06/2006	10/04/2025	18 thn	35	Tinggi
H	04/05/2006	10/04/2025	18 thn	32	Tinggi
RL	01/03/2006	10/04/2025	18 thn	34	Tinggi

PEMBAHASAN

Remaja di Panti Asuhan Al-Washliyah seperti GK, RL, RF, Q, H, JN, AF, dan RR menunjukkan kecenderungan perilaku agresif verbal, seperti mengejek dan berkata kasar dalam interaksi sehari-hari. Berdasarkan *Social Learning Theory* (Bandura, 1978), perilaku agresif dapat dipelajari melalui observasi, khususnya jika tidak ada konsekuensi tegas terhadap tindakan tersebut. Dalam lingkungan panti, perilaku ini tampak diterima karena kurangnya penegasan batasan dan keteladanan dari lingkungan sekitar.

Konformitas kelompok turut memperkuat pola agresif tersebut. Menurut Santrock (2011), remaja pada usia 17–18 tahun sangat dipengaruhi oleh teman sebaya. Jika kata-kata kasar dianggap hal lumrah dalam kelompok, maka individu cenderung mengikuti pola tersebut demi diterima. Selain itu, ketidakkonsistenan dalam pemberian konsekuensi, seperti dijelaskan Miltenberger (2012), membuat perilaku agresif semakin

sulit dikendalikan karena tidak ada pembelajaran bermakna mengenai akibat dari tindakan tersebut.

Asesmen juga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki pemahaman rendah terhadap norma sosial, yang menyebabkan kesulitan dalam menilai apakah suatu perilaku melanggar nilai yang berlaku. Widyatna (2023) menyebutkan bahwa rendahnya pemahaman norma sosial berkontribusi pada lemahnya kontrol diri dan munculnya agresi verbal. Ketika norma tidak diinternalisasi, perilaku menyakiti secara verbal tidak dianggap salah dan bahkan bisa menjadi bagian dari strategi komunikasi dalam kelompok.

Melalui pelatihan *Anger Management*, delapan remaja dibekali keterampilan regulasi emosi menggunakan teknik seperti *deep breathing*, *self-talk*, serta komunikasi asertif. Gross (1998) dalam *Emotion Regulation Theory* menekankan pentingnya kesadaran dan pengelolaan emosi untuk mengurangi respons agresif. Refleksi dari jurnal emosi menunjukkan bahwa sebagian anak mulai mengenali pemicu kemarahan dan mencoba merespons secara lebih adaptif, seperti menggunakan teknik “blow the candle”, istighfar, atau diam.

Pelatihan ini juga berhasil menanamkan model perilaku baru yang lebih positif melalui simulasi dan latihan kelompok. Hasil posttest menunjukkan penurunan skor agresi verbal pada sebagian besar anak, sejalan dengan temuan Hayani (2022) dan Wedhasmara & Retnowati (2019).

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya dilakukan dalam ruang lingkup kecil dan waktu terbatas. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk melibatkan observasi jangka panjang dan partisipasi aktif pengasuh guna memperkuat hasil intervensi secara berkelanjutan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Perilaku agresi verbal pada remaja panti asuhan usia 17–18 tahun, seperti mengejek dan berkata kasar, dipengaruhi oleh lingkungan sosial, rendahnya pemahaman terhadap norma, serta proses observasi terhadap perilaku agresif yang tidak diberikan konsekuensi tegas. Teori Bandura menjelaskan bahwa perilaku tersebut dipelajari melalui peniruan, sementara teori regulasi emosi dari Gross menunjukkan bahwa kurangnya kemampuan mengelola emosi turut memicu agresi verbal. Pelaksanaan intervensi *Anger Management* selama delapan sesi terbukti efektif dalam menurunkan kecenderungan agresi verbal. Remaja mulai mampu mengenali emosi, menerapkan strategi pengendalian diri, dan membentuk pola komunikasi yang lebih sehat. Dengan demikian, pelatihan ini menjadi pendekatan yang relevan untuk meningkatkan keterampilan emosional dan sosial remaja, khususnya dalam lingkungan panti asuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, dkk (2022). Kecenderungan perilaku agresif anak pada ibu bekerja dan tidak bekerja. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4163–4172.
- Ayu,L. (2018). Analisis *Child Behavior Checklist* (CBCL) pada remaja panti asuhan. *Jurnal Psikologi Klinis*, 6(2), 123-130.
- Bandura, A. (1978). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Social psychology* (10th ed.). Allyn & Bacon.
- Berkowitz, L. (2003). *Aggression: Its causes, consequences, and control*. McGraw-Hill.

- Brigham, J. C. (1991). *Social psychology* (4th ed.). HarperCollins.
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452–459.
- Hayani, R. (2022). Efektivitas pelatihan manajemen kemarahan dalam menurunkan agresivitas pada remaja. *Jurnal Humanistik*, 8(2), 45-58.
- Jannatulfirda, & Ayu Lestari. (2018). Hubungan antara pemahaman sosial dan perilaku agresif pada remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 5(3), 210-218.
- Putri, dkk. (2017). Efektivitas anger management training (AMT) terhadap penurunan agresivitas remaja ditinjau dari jenis kelamin [Tesis Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya]
- Mulyaningsih, I. (2016). Bentuk agresivitas anak di pendidikan anak usia dini (PAUD) se-Kota Cirebon. *Awlady: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(1).
- Nasrizulhaidi, dkk. (2021). Efektivitas anger management training untuk menurunkan agresivitas pada remaja dengan gangguan perilaku disruptif. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(1), 78-89.
- Nugroho, A., & Afriyenti, M. (2025). Pengaruh lingkungan sosial terhadap agresi verbal pada remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 12(1), 15-25.
- Nurhafiani, G. (2017). Efektivitas pelatihan manajemen kemarahan untuk menurunkan perilaku agresif pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 89-97.
- Nurhayati, N., Ali, M., & Miranda, D. (2016). Perilaku agresivitas dalam berinteraksi dengan teman sebaya pada anak usia 5-6 tahun. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(10).
- Rahmawati, S. (2020). Implementasi program manajemen kemarahan dalam mengurangi agresi verbal pada remaja. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(1), 34-42.
- Rahmat, dkk. (2024). Dampak perilaku agresif terhadap prestasi belajar dan kesejahteraan psikologis remaja. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 11(2), 99-110.
- Santrock, J.W (2007). *Perkembangan Anak*. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta: PT. Erlangga
- Saputra, dkk. (2022). Efektivitas anger management training untuk menurunkan perilaku agresi verbal pada remaja pengguna game online Mobile Legends di Kota Makassar. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 4(2), 115–125.
- Wedhasmara, R., & Retnowati, S. (2019). Efektivitas pelatihan manajemen kemarahan terhadap agresivitas pada remaja di panti asuhan [Tesis, Universitas Gadjah Mada].
- Wati, L., & Sahputra, R. (2024). Dampak agresi verbal terhadap kesejahteraan psikologis remaja. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 10(1), 45-55.
- Widyatna, A. (2023). Hubungan intensitas bermain *game online* dan perilaku agresi verbal remaja [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta].