

**MODUL KEGIATAN
KELOMPOK TEMATIK**



MENGELOLA KEMARAHAN

EDISI REVISI



**DEPUTI BIDANG REHABILITASI
BADAN NARKOTIKA NASIONAL RI
2020**

Perpustakaan BNN

EDISI REVISI



MODUL
KEGIATAN KELOMPOK TEMATIK

MENGELOLA KEMARAHAN

PERPUSTAKAAN BNN RI		
TGL DITERIMA	:	_____
No. INDUK	:	4013
No. KODE BUKU	:	371.3. BAD. m
SUMBER	:	Sumbangan
HARGA BUKU	:	_____
PARAF PETUGAS	:	_____

DEPUTI BIDANG REHABILITASI
BADAN NARKOTIKA NASIONAL RI
2020

**MODUL KEGIATAN KELOMPOK TEMATIK
MENGELOLA KEMARAHAHAN**

Tim Penyusun :

Pelindung : Kepala Badan Narkotika Nasional
Sekretaris Utama BNN

Pengarah Dra. Yunis Farida Oktoris, M.Si

Penyusun Dr. dr. Diah Setia Utami, Sp.KJ, MARS
Dra. Riza Sarasvita, M.Si, MHS, Ph.D
Slamet Fatrika Santoso, S.Psi
Citra Tunisa, S.Psi
Aprilia Pratiwi Nugrahani S.Psi
Kingkin Rinahati Supaminto, A.Mk

Kontributor Sri Bardiyati, S.Sos, M.Si
dr Linda Octarina, M.Si
dr Yuli Astuti
Debby F.Hernawati, M.Psi, Psi

Ilustrasi Cover : Syarifa Putri Ramadhanty (do.urdesign@gmail.com)

Penerbit :

Deputi Bidang
Rehabilitasi
Badan Narkotika Nasional RI
2020 (Edisi Revisi)

ISBN : 978-602-51550-7-9



KATA SAMBUTAN KEPALA BADAN NARKOTIKA NASIONAL

Dengan mengucapkan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya Buku Modul Kegiatan Kelompok Tematik (Edisi Revisi) dalam layanan rehabilitasi pada balai besar, balai dan loka rehabilitasi BNN telah selesai disusun oleh Deputi Bidang Rehabilitasi BNN.

Modul-modul pembelajaran yang telah dibuat untuk para fasilitator ini diharapkan dapat menjadi acuan para fasilitator dalam pemulihan adiksi secara mandiri dan dinamis, serta meningkatkan kualitas layanan rehabilitasi BNN yang berorientasi pada kebutuhan individu klien melalui pendekatan kelompok. Model pembelajaran terpadu yang dilakukan melalui kegiatan tematik ini bertujuan untuk mengaitkan beberapa sesi kelompok tematik sehingga dapat memberikan pengalaman bermakna pada klien, dalam rangka meningkatkan kualitas hidup klien sehingga klien dapat produktif dan berfungsi sosial kembali di masyarakat. Selain itu modul ini juga diharapkan dapat memandu para *professional addiction* dalam memberikan rawatan berbasis individual dan arah pemulihan klien sehingga mampu mengeloladirinya menjadi lebih baik.

Sehubungan dengan peningkatan layanan Rehabilitasi yang harus terus di sesuaikan dengan perkembangan modalitas layanan rehabilitasi, selaku Kepala Badan Narkotika Nasional, saya menyambut baik diterbitkannya "Modul Kegiatan Kelompok Tematik". Saya berharap buku ini dapat menjadi panduan khususnya bagi Balai Besar, Balai, dan Loka Rehabilitasi BNN sehingga dapat membantu pemulihan klien secara maksimal dan berkualitas.

Kepada semua pihak yang telah turut serta dalam mendukung diterbitkannya buku ini, saya menyampaikan ucapan terimakasih atas kerjasamanya dalam menyusun buku ini. Diharapkan buku ini dapat dimanfaatkan secara optimal.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa memberikan petunjuk-Nya kepada kita semua dalam menyukseskan program rehabilitasi terkait dengan upaya penanggulangan Pecandu dan Korban Penyalahgunaan Narkoba untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat dan produktif.

Jakarta, Juli 2020
Kepala Badan Narkotika Nasional

Drs. Heru Winarko, SH

KATA PENGANTAR

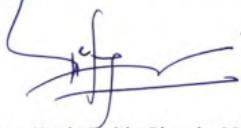
Puji dan syukur kita panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Rahmat dan Hidayah-Nya, kami Deputi Bidang Rehabilitasi dapat menyusun dan menerbitkan Modul “Kegiatan Kelompok Tematik” (Edisi Revisi) dalam layanan klien melalui pendekatan kelompok. Secara garis besar, buku ini berisi tentang materi-materi pembelajaran untuk klien guna membantu klien dalam pemulihan adiksi secara mandiri dan dinamis, serta meningkatkan kualitas layanan rehabilitasi BNN yang berorientasi pada kebutuhan individu klien melalui pendekatan kelompok.

Harapan kami modul ini bisa menjadi bahan materi pengajaran fasilitator kepada klien di Balai Besar, Balai dan Loka Rehabilitasi BNN khususnya yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan sekaligus melatih keterampilan klien dalam proses pemulihannya. Model pembelajaran terpadu yang menggunakan tema ini bertujuan untuk mengaitkan beberapa sesi kelompok tematik sehingga dapat memberikan pengalaman bermakna pada klien. Penyusunan modul ini dibuat secara terpadu berdasarkan kesesuaian kebutuhan, kesinambungan proses pemulihan, terintegrasi, dan memiliki arah serta target yang terukur sehingga dapat dievaluasi dan mendukung pemulihan.

Kami menyadari bahwa penyelesaian modul ini terjadi berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Narasumber, Tim Penyusun, Inspirator dan Panitia yang telah membantu penyusunan modul ini. Kami sangat menyadari bahwa modul ini masih memiliki kekurangan, sehingga kami mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk kesempurnaan modul ini.

Jakarta, Juli 2020

Deputi Rehabilitasi BNN



Dra. Yunis Farida Oktoris, M.Si

DAFTAR ISI

KATA SAMBUTAN KEPALA BADAN NARKOTIKA NASIONAL	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR LAMPIRAN	v
SESI I. MENGELOLA KEMARAHAN	1
A. Deskripsi Singkat	1
B. Tujuan Pembelajaran	1
C. Indikator Keberhasilan	1
D. Metode dan Alat Pembelajaran	1
E. Langkah Pembelajaran	1
F. Pokok Bahasan dan SubPokok Bahasan	2
G. Uraian Materi	2
1. Kemarahan	2
a. Definisi Marah	2
b. Mitos Kemarahan	3
c. Nilai Positif dan Negatif dari Marah	5
d. Marah Menjadi Masalah	6
e. Ekspresi Kemarahan	6
2. Pengaruh Kemarahan Pada Tubuh, Perilaku, dan Kognitif	7
a. Terhadap Tubuh	7
b. Terhadap Perilaku	7
c. Terhadap Kognitif	7
3. Pemicu Kemarahan	7
4. Siklus Kemarahan	8
5. Termometer Kemarahan	10
H. Latihan	10
I. Rangkuman	10
SESI II. STRATEGI DASAR MENGELOLA KEMARAHAN	11
A. Deskripsi Singkat	11
B. Tujuan Pembelajaran	11
C. Indikator Keberhasilan	11
D. Metode dan Alat Pembelajaran	11
E. Langkah Pembelajaran	11
F. Pokok Bahasan dan SubPokok Bahasan	12
G. Uraian Materi	12
1. Mengelola Kemarahan	12
a. Definisi Mengelola Kemarahan	12

b. Rencana Mengelola Kemarahan	12
c. Strategi Pengelolaan Kemarahan	13
H. Latihan	16
I. Rangkuman	16
SESI III. PERUBAHAN MENDASAR DALAM MENGELOLA KEMARAHAN	17
A. Deskripsi Singkat	17
B. Tujuan Pembelajaran	17
C. Indikator Keberhasilan	17
D. Metode dan Alat Pembelajaran	17
E. Langkah Pembelajaran	17
F. Pokok Bahasan dan SubPokok Bahasan	18
G. Uraian Materi	18
1. Perubahan Pola Pikir Model ABCD	18
2. Teknik Menghentikan Pikiran (<i>Thought Stopping</i>)	20
H. Latihan	21
I. Rangkuman	21
REFERENSI	22
LAMPIRAN	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : RBPMB	23
Lampiran 2 : SAP Mengelola Kemarahan	26
Lampiran 3 : SAP Strategi Dasar Mengelola Kemarahan	30
Lampiran 4 : SAP Perubahan Mendasar Dalam Mengelola Kemarahan	33
Lampiran 5 : Diary Kemarahan	36
Lampiran 6 : Form Identifikasi Kemarahan	37
Lampiran 7 : Pemicu Kemarahan	38
Lampiran 8 : Kategori Tanda-Tanda Kemarahan.....	39
Lampiran 9 : Anger Termometer	40
Lampiran 10 : Tabel ABCD	41
Lampiran 11 : Soal-Soal Pre Test	42
Lampiran 12 : Soal-Soal Post Test	45
Lampiran 13 : Kunci Jawaban Soal Pre dan Post Test	48

Perpustakaan BNN

A. Deskripsi Singkat

Kemarahan merupakan sikap dan perilaku yang pernah dilakukan oleh setiap orang. Kemarahan yang menimbulkan hal-hal negatif dapat menyebabkan kerugian pada diri, orang terdekat dan lingkungan. Dampak kemarahan yang tidak dapat dikontrol juga dapat mengganggu hubungan sosial dalam kehidupan bermasyarakat. Bagi sejumlah pengguna Narkoba, kemarahan dapat membuat mereka mencari dan menggunakan Narkoba kembali. Pengelolaan rasa marah sangat penting dalam pemulihan bagi penyalah guna Narkoba. Berdasarkan hal di atas, maka mata pelatihan ini membahas berbagai materi mengelola kemarahan seperti: pengertian marah dan kemarahan, pemicu dan dampak kemarahan, mitos dan hal negatif serta hal positif dari kemarahan, siklus dan thermometer kemarahan.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini, peserta mampu memahami dan mengelola kemarahan.

C. Indikator Keberhasilan

Setelah mengikuti pembelajaran ini, peserta diharapkan dapat:

1. Menjelaskan mengenai kemarahan termasuk definisi, mitos, nilai negatif, nilai positif, masalah karena marah, dan ekspresi
2. Menjelaskan pengaruh kemarahan terhadap tubuh, perilaku, dan kognitif
3. Mengidentifikasi pemicu kemarahan yang dimiliki
4. Menjelaskan siklus kemarahan
5. Menjelaskan thermometer kemarahan

D. Metode dan Alat Pembelajaran

Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab, *icea brea*, dan diskusi kelompok.

Alat pembelajaran yang digunakan adalah *flipchart*, spidol, isolasi, laptop, LCD, proyektor, metaplan, dan ballpoint.

E. Langkah Pembelajaran

1. Fasilitator menyampaikan salam dan memperkenalkan diri.
2. Fasilitator menciptakan suasana kelas yang kondusif dengan permainan (*icea beraking*).
3. Fasilitator menguraikan tujuan, indikator, orientasi, agenda dan komitmen pembelajaran.
4. Fasilitator meminta klien untuk mengerjakan *pretest*.
5. Fasilitator melaksanakan curah pendapat dengan klien mengenai pengalaman marah yang

dialami

6. Fasilitator menjelaskan mengenai kemarahan termasuk definisi, mitos, nilai negatif, nilai positif, masalah karena marah, dan ekspresi.
7. Fasilitator menjelaskan pengaruh kemarahan terhadap dari fisik, perilaku dan kognitif.
8. Fasilitator meminta klien untuk mengidentifikasi kemarahan yang dimiliki.
9. Fasilitator menjelaskan pemicu kemarahan.
10. Fasilitator meminta klien untuk mengisi form pemicu kemarahan.
11. Fasilitator menjelaskan hal-hal yang dapat membuat marah lebih buruk.
12. Fasilitator menjelaskan dan mendiskusikan skema siklus kemarahan dan menerapkan thermometer kemarahan.
13. Fasilitator menguraikan kesimpulan bersama klien.
14. Fasilitator memberikan tugas kepada klien untuk mengisi thermometer kemarahan dalam seminggu kedepan.
15. Fasilitator meminta klien untuk mengerjakan *post test*.
16. Fasilitator menutup acara dengan ucapan terima kasih dan apresiasi kepada klien.

F. Pokok Bahasan dan SubPokok Bahasan

1. Kemarahan
 - a. Definisi Marah
 - b. Mitos Kemarahan
 - c. Nilai Positif dan Negatif dari Marah
 - d. Marah Menjadi Masalah
 - e. Ekspresi Kemarahan
2. Pengaruh Kemarahan Pada Tubuh, Perilaku dan Kognitif
 - a. Terhadap Tubuh
 - b. Terhadap Perilaku
 - c. Terhadap Kognitif
3. Pemicu Kemarahan
4. Siklus Kemarahan
5. Thermometer Kemarahan

G. Uraian Materi

1. Kemarahan

a. Definisi Marah

Marah merupakan salah satu dari emosi atau perasaan. Marah merupakan respon alami untuk beberapa situasi seperti saat kita merasa terancam, saat kita merasa akan dirugikan oleh orang lain, atau saat kita disalahkan oleh orang lain padahal kita tidak bersalah. Marah juga bisa muncul jika hal tersebut dialami oleh orang terdekat kita. Situasi lain yang membuat kita marah adalah ketika tujuan, harapan, atau keinginan kita ternyata tidak tercapai. Ketika sedang marah, mungkin kita kehilangan kesabaran dan melakukan perilaku sesuatu sesuka hati, termasuk tindakan kekerasan.

Kemarahan menurut wikipedia, berasal dari kata marah (bahasa Inggris: *wrath, anger*; bahasa Latin: *ira*) adalah suatu emosi yang secara fisik mengakibatkan antara lain peningkatan denyut jantung, tekanan darah, serta tingkat adrenalin dan noradrenalin. Rasa marah menjadi suatu perasaan yang dominan baik secara perilaku, kognitif, maupun fisiologi, saat seseorang menyadari adanya ancaman dari luar dan harus menghentikannya secara langsung. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, marah adalah perasaan sangat tidak senang (karena dihina, diperlakukan tidak sepatutnya, dan sebagainya).

Setiap orang memiliki definisi yang berbeda mengenai marah. Menurut Ida Greene didalam *Anger Management Skills for Women and Man*, marah didefinisikan sebagai : (Greene, Ida. 2007)

1. Suatu emosi: yang secara fisik timbul yang berhubungan dengan kondisi psikologis yang unik.
2. Suatu perasaan : yang merupakan suatu efek dari pengalaman masa lalu.
3. Penyampai pesan : marah mengirimkan informasi pada orang lain.
4. Suatu penyebab : marah menyebabkan hasil dan efek yang spesifik.

Eksresi dari kemarahan dapat ditemukan dalam bentuk raut muka, bahasa tubuh, respons psikologis, dan kadang-kadang tindakan agresi. Manusia dan hewan lain sebagai contoh dapat mengeluarkan suara keras, melakukan upaya untuk tampak lebih besar secara fisik, memamerkan gigi mereka, atau melotot. Marah adalah suatu pola perilaku yang dirancang untuk memperingatkan pengganggu untuk menghentikan perilaku mengancam mereka.

Para ahli psikologi modern menyatakan kemarahan sebagai suatu emosi primer, alami, dan matang yang dialami oleh semua manusia pada suatu waktu, dan merupakan sesuatu yang memiliki nilai fungsional untuk kelangsungan hidup. Kemarahan dapat memobilisasi kemampuan psikologis untuk tindakan korektif. Namun, kemarahan yang tak terkendali dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup pribadi dan sosial. Secara umum sulit membedakan antara agresi dan marah. Agresi/ kekerasan merupakan perilaku yang ditujukan untuk merugikan orang lain, baik dengan menyerang langsung ataupun merusak barang. Perilaku agresi juga meliputi perilaku verbal seperti memaki, mengancam dan perilaku kekerasan yang lain. Disisi lain, marah merupakan perasaan yang tidak harus berujung pada perilaku agresi. Sehingga orang bisa saja marah tapi tanpa disertai kekerasan.

b. Mitos Kemarahan

- 1) Marah adalah keturunan;

Salah satu kesalahpahaman atau mitos mengenai amarah adalah bahwa mengekspresikan marah merupakan hasil dari keturunan, yakni diturunkan oleh orang tua dan hal itu tidak bisa diubah. Kepercayaan ini menjadikan pelampiasan marah sebagai perilaku yang paten yang tidak bisa diubah. Dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa seseorang tidak dilahirkan dengan sesuatu perilaku yang paten

yang tidak bisa dirubah, sama halnya dengan cara seseorang mengekspresikan marah. Penelitian ini menunjukkan bahwa ekspresi marah merupakan perilaku yang dipelajari, sehingga ekspresi marah yang baik juga bisa dipelajari.

Sebagian besar perilaku seseorang merupakan hasil dari pembelajaran, yakni dengan memperhatikan orang lain, terutama orang-orang yang berpengaruh. Orang-orang tersebut adalah orang tua, anggota keluarga yang lain dan teman. Jika seorang anak memperhatikan orang tuanya mengekspresikan marah dengan perilaku agresif, seperti mencaci-maki dan tindak kekerasan, sangat mungkin bahwa anak tersebut akan melakukan hal yang sama ketika mengekspresikan marah karena ia telah belajar perilaku yang demikian. Untungnya, perilaku ini dapat diubah dengan cara mempelajari perilaku baru dalam mengekspresikan marah, sehingga tidak perlu lagi mengekspresikan marah dengan cara-cara agresif dan juga keras.

2) Agresi muncul secara otomatis ketika seseorang marah;

Mitos yang lain mengatakan bahwa cara terbaik yang dapat dilakukan saat marah adalah dengan agresi atau mengamuk. Mitos ini juga meyakini bahwa agresi adalah bagian dari marah yang juga harus dilalui. Namun seperti yang telah dijelaskan bahwa marah tidaklah perlu berujung dengan agresi. Nyatanya, pengaturan marah yang efektif dapat dipelajari dengan meningkatkan keterampilan mengelola marah, seperti merubah pemikiran yang salah mengenai marah, melakukan beberapa teknik relaksasi dan lain-lain. Teknik-teknik ini akan dipelajari disesi berikutnya.

3) Seseorang harus berperilaku agresif agar mendapat apa yang diinginkan;

Banyak orang sering bingung antara tegas dan agresif. Tujuan dari agresi adalah untuk mendominasi, mengintimidasi, merugikan atau melukai orang lain untuk mendapatkan suatu keuntungan. Sedangkan tegas adalah mengekspresikan perasaan marah dengan cara yang masih dihargai orang lain. Contoh, ketika teman kalian terlambat hadir dalam suatu janji, sehingga kalian merasa jengkel. Dalam situasi ini akan lebih baik jika kalian berkata pada teman tersebut: "Ketika kamu terlambat melebihi janji kita, sesungguhnya saya merasa sangat kecewa. Dan saya harap kamu tidak akan terlambat lain kali". Pernyataan tersebut mewakili perasaan marah dan mengharap perubahan pada kesempatan yang lain. Ekspresi tersebut juga tidak bernada mengancam dan meminimalisir timbulnya respon marah dari lawan bicara.

4) Melampiaskan kemarahan dengan agresif itu diperbolehkan.

Selama bertahun-tahun, keyakinan yang sangat populer baik dikalangan ahli mental ataupun orang awam adalah bahwa mengekspresikan marah dengan cara agresif seperti berteriak-teriak dan memukul bantal merupakan cara yang sehat dan terapeutik, tetapi melampiaskan kemarahan dengan cara-cara agresif akan membuat seseorang berperilaku agresif.

c. Nilai Positif dan Negatif dari Marah

Nilai positif dari marah

Kemarahan merupakan emosi normal manusia, sehingga dengan demikian kemarahan memiliki beberapa nilai positif, yaitu :

- 1) Menunjukkan sesuatu hal yang salah. Contohnya: untuk memberitahu atau menyadarkan seseorang bahwa ia telah menyakiti kita.
- 2) Membuat seseorang melakukan sesuatu. Contohnya: ketika kita complain atau mengadu mengenai sesuatu.
- 3) Suatu cara untuk mengekspresikan diri. Contohnya, ketika kita ingin memberitahu seseorang bahwa ia telah membuat kita marah.

Nilai negatif dari marah

Beberapa hal negatif dari emosi marah dijelaskan para ahli antara lain dapat dilihat sebagai berikut:

1) Bahaya fisiologis

Menurut Lari, kesehatan seseorang dipengaruhi oleh marah dan kekecewaan sehingga menimbulkan penyakit hipertensi, stres, depresi, maag, gangguan jantung, insomnia, dan serangan jantung yang dapat menyebabkan kematian secara mendadak. Individu yang memiliki mental lemah harus menyadari bahwa beberapa kekecewaan dapat mengorbankan hidupnya. Individu tersebut mungkin tidak mengetahui banyaknya orang yang sehat kemudian menjadi korban akibat marah yang hebat, sehingga mereka mati karena serangan jantung. Emosi marah juga dapat menghilangkan nafsu makan serta terganggunya otot dan syaraf selama berjam-jam atau bahkan berhari-hari (Purwanto.Mulyono, 2006). Sedangkan menurut Frank Rose, pembuluh-pembuluh darah jantung seseorang akan menjadi sangat menyempit karena dia sedang marah. Penyempitan itu akan menyebabkan individu tersebut mengalami serangan jantung yang mematikan. (Purwanto.Mulyono, 2006) Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Charles W. Shedd menghasilkan kesimpulan bahwa tiga Menit marah akan lebih cepat melemahkan kekuatan dari pada delapan jam bekerja. Hal ini karena emosi marah akan menyebabkan ketegangan luar biasa pada tubuh individu. Ketika individu marah, darahnya membanjiri otot-otot utama pada tangan dan kaki sehingga memiliki kekuatan yang lebih besar dari pada biasanya. Tetapi sebaliknya, persediaan darah pada otak banyak berkurang sehingga individu dapat lupa diri dan melakukan.

2) Bahaya psikologis

Beck menyatakan bahwa, emosi marah dapat menimbulkan berbagai akibat psikologis yang membahayakan. (Purwanto, 2006) Setelah individu tenang kembali, biasanya individu yang marah akan dipenuhi rasa penyesalan terhadap perbuatannya yang tidak patut. Rasa penyesalan itu terkadang dirasakan sangat mendalam, sehingga menjadi pengutukan terhadap diri sendiri, penghukuman diri, hingga depresi atau

suatu rasa bersalah yang menghantui untuk waktu yang sangat lama. Emosi marah yang menimbulkan sesuatu akibat secara psikologis akan merusak ketenangan pikiran atau kedamaian batin. Sehingga hal ini dapat menjadi stress yang berlebihan dan menyebabkan berbagai penyakit psikologis lainnya seperti susah tidur pada malam hari atau psikosomatik. Luapan emosi marah juga dapat memutuskan tali cinta kasih dan mengacaukan komunikasi, dan secara umum dapat memberikan hambatan psikologis dan keseimbangan.

3) Bahaya sosial

Beck menjelaskan bahwa emosi marah dapat menimbulkan biaya sosial yang sangat mahal. (Puwanto, 2006) Selain itu, emosi marah mengakibatkan terjadinya hubungan tidak harmonis, seperti putusnya hubungan dengan dengan yang dicintai, terputusnya tali persaudaraan, kehilangan pekerjaan, atau bahkan sampai terkena hukuman pidana. Individu yang mudah marah akan dijauhi oleh teman-temannya dan bahkan mungkin dibenci oleh orang terdekat seperti keluarga dan masih banyak lagi. Berdasarkan berbagai uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dampak dan akibat emosi marah ada tiga yaitu bahaya fisiologis yang berdampak pada fisik, bahasa psikologis yang berdampak pada mental, dan bahaya sosial yang berdampak pada hubungan dengan lingkungan.

d. Marah Menjadi Masalah

Marah menjadi masalah ketika marah yang dirasakan terlalu intens, terlalu lama dan diekspresikan dengan cara yang tidak sesuai dengan norma masyarakat. Secara fisik, marah yang berkepanjangan dan sering akan berdampak pada aktifnya bagian sistem saraf tertentu secara berlebih yang berakibat pada naiknya tekanan darah dan meningkatnya detak jantung, dimana hal ini dapat berujung pada hipertensi dan serangan jantung. Ketika marah terwujud sebagai agresi sehingga merugikan orang lain maka dapat berujung pada penahanan (penjara), terluka secara fisik, pembalasan dendam, timbulnya rasa bersalah, malu, dan menyesal. Meskipun marah tidak terwujud dalam perilaku kekerasan, seperti ketika memaki, mengancam atau mengintimidasi, marah juga dapat menimbulkan rasa takut, benci, dendam dan kurangnya kepercayaan dari orang lain.

e. Ekspresi Kemarahan

Ekspresi marah tidak hanya bisa dipelajari, tapi juga bisa menjadi kebiasaan, familiar, dan respon yang dapat diprediksi dari berbagai situasi. Ketika marah ditampilkan dengan sering dan juga agresif maka hal itu dapat menjadi kebiasaan yang maladaptif karena mengakibatkan hal-hal negatif. Kebiasaan, pengertiannya adalah sesuatu yang dilakukan berkali-kali, tanpa harus dipikirkan. Seseorang dengan masalah pengelolaan marah sering kali menunjukkan perilaku agresif sebagai pelampiasan marah, tanpa memikirkan akibat yang akan ia terima ataupun akibat yang akan diterima orang lain disekitarnya.

2. Pengaruh Kemarahan Pada Tubuh, Perilaku dan Kognitif

a. Terhadap Tubuh

Pada saat kita mengalami emosi marah, kita mungkin merasakan secara fisik : jantung berdebar, berkeringat, sesak napas, dada menjadi sesak, menjadi gerah atau panas. Marah menaikkan level stress dan tubuh kita bersiap untuk mengatasi situasi penuh tekanan. Hal tersebut diketahui sebagai reaksi *"fight orflight"*.

b. Terhadap Perilaku

Perilaku marah merupakan perilaku yang paling sering orang lain sadari bahwa kita sedang mengalami kemarahan. Adapun perilaku yang muncul seperti : tangan menggepal, memukul sesuatu, mengeraskan suara, tatapan mata tajam/melotot.

c. Terhadap Kognitif

Biasanya tidak selalu situasi itu sendiri yang menyebabkan kemarahan, seringkali bagaimana cara kita berpikir membuat kita marah akan sesuatu seperti : dia sangat bodoh, saya tidak suka tempat ini, dia malas, dia tidak menghargai saya, dan lain-lain. Pikiran-pikiran tersebut seringkali membuat kita merasa lebih buruk dan membuat kita berpikiran bahwa sesuatu hal yang belum tentu terjadi akan terus menerus terjadi.

3. Pemicu Kemarahan

Marah merupakan suatu reaksi emosi terhadap kejadian atau sesuatu hal yang telah terjadi. Di bawah ini merupakan pemicu utama yang dapat membuat seseorang marah:

a. Stress, frustrasi, dan kekecewaan;

Frustrasi dapat terjadi apabila kita mencoba melakukan sesuatu namun kita tidak bisa mencapainya karena terhalang oleh suatu hal sehingga kita merasa kecewa. Misalnya, ketika kita ingin sekali memperbaiki ban sepeda yang bocor namun ternyata belakangan kita mengetahui bahwa pompa ban yang kita miliki rusak.

b. Gangguan, rasa sakit hati, dan kebencian;

Hal ini membuat kita merasa jengkel, misalnya: seseorang membuat gangguan pada diri mereka sendiri, secara tidak sengaja merusak sesuatu yang Kita sukai, tidak sengaja merobek pakaian, orang lain mengeluarkan suara bising atau gangguan saat kita sibuk.

c. Pelecehan;

Hal ini bisa berupa pelecehan verbal atau fisik. Pelecehan verbal dapat mencakup pemanggilan nama, kutukan, dan komentar tidak baik lainnya. Pelecehan bisa terlihat dan terjadi secara jelas dan langsung. Namun di lain waktu, hal itu dapat terjadi secara kurang jelas seperti ketika seseorang mencoba membuat kita merasa bodoh, memperlakukan. Kekerasan fisik termasuk mendorong, meraih, meninju dan menendang. Pelecehan atau kekerasan fisik terjadi jauh lebih jarang dari pada pelecehan verbal.

d. Ketidakadilan;

Hal ini merupakan situasi seseorang diperlakukan tidak sesuai, sehingga dirasakan kecewa, sakit hati, dan menimbulkan kemarahan, selain itu ketidakadilan dirasakan sebagai perilaku aniaya. Salah satu dan yang sering terjadi adalah jika seseorang gagal menepati janjinya, situasi ini menyebabkan kejengkelan dan marah.

e. Trauma;

Ketika sesuatu yang mengerikan terjadi pada seseorang, mereka dapat mengalami rasa marah. Kemarahan bisa berhubungan dengan rasa ketidakadilan atau bertindak sebagai pembelaan untuk memberikan jarak dengan orang lain. Jika pernah mengalami insiden traumatis dan sedang berjuang untuk mengatasinya, kita dapat berkonsultasi dengan dokter dan mencari bantuan psikologis.

f. Lain-lain.

1) Hubungan;

Hubungan yang kita jalani dapat menjadi sumber besar stres atau pemicu kemarahan.

2) Narkoba, alkohol, cafeine, nikotin dan obat golongansteroid;

Narkoba, alkohol, cafeine, nikotin dan obat golongan steroid menyebabkan perubahan fisik mirip dengan ketika kita merasa takut atau marah. Otak bisa salah mengartikan sensasi fisik ini dan masuk ke mode pertahanan karena percaya ada ancaman. Zat ini juga menurunkan tingkat kontrol kita terhadap perilaku.

3) Depresi, kecemasan, trauma dan kehilangan;

Permasalahan psikologis dapat membuat kemarahan menjadi lebih rumit.

4) Kondisi tempat tinggal

Kondisi tempat tinggal, misalnya, kepadatan penduduk, panas, hutang, tinggal di area yang sulit, ketidakamanan pekerjaan, dll. Semuanya dapat meningkatkan stres dan meningkatkan kemungkinan menjadi marah.

5) Kurang tidur

Kurang tidur menyebabkan penyelesaian yang lebih buruk dan kurang untuk menemukan solusi. Kita juga cenderung mudah tersinggung saat lelah.

4. Siklus Kemarahan

Episode marah terdiri dari tiga fase: *escalation*, *explosion*, dan *postexplosion*. Ketiga fase ini bersama-sama membentuk siklus marah. Pada proses *escalation* ini, ditandai dengan munculnya tanda-tanda yang membentuk marah, yang berupa tanda fisik, tanda perilaku, tanda emosional, dan tanda pikiran. Tanda-tanda itu merupakan peringatan atau respon bahwa suatu kejadian dapat memancing kemarahan. Dan perlu diingat bahwa beberapa kejadian sehari-hari mungkin menggiring untuk meningkatnya kemarahan, jika strategi pengaturan marah tidak digunakan.

Jika fase *escalation* dibiarkan untuk berlanjut, maka fase *explosion* akan mengikuti. Fase *explosion* ditandai dengan pelampiasan marah yang tidak terkontrol, yakni muncul sebagai agresi verbal maupun fisik. Pelampiasan ini selanjutnya akan mengarah pada akibat-akibat negatif; hal ini merupakan kata lain dari angka 10 pada termometer kemarahan. Tahap terakhir

dari siklus marah adalah fase *post explosion*. Fase ini ditandai dengan adanya konsekuensi negatif yang disebabkan dari munculnya agresi fisik atau verbal selama fase *explosion*. Akibat ini bisa berupa memburuknya hubungan sosial, perilaku agresif yang bisa melukai, berdampak pada hukuman, diskors dari sekolah, kehilangan teman, pasangan dalam rumah tangga, dan perasaan bersalah, malu, dan menyesal.

Jika fase *escalation* dibiarkan untuk berlanjut, maka fase *explosion* akan mengikuti. Fase *explosion* ditandai dengan pelampiasan marah yang tidak terkontrol, yakni muncul sebagai agresi verbal maupun fisik. Pelampiasan ini selanjutnya akan mengarah pada akibat-akibat negatif; hal ini merupakan kata lain dari angka 10 pada termometer kemarahan. Tahap terakhir dari siklus marah adalah fase *post explosion*. Fase ini ditandai dengan adanya konsekuensi negatif yang disebabkan dari munculnya agresi fisik atau verbal selama fase *explosion*. Akibat ini bisa berupa memburuknya hubungan sosial, perilaku agresif yang bisa melukai, berdampak pada hukuman, diskors dari sekolah, kehilangan teman, pasangan dalam rumah tangga, dan perasaan bersalah, malu, dan menyesal.

Intensitas, frekuensi dan durasi dari siklus marah bervariasi tergantung dari individu. Contoh, kemarahan seseorang mungkin bisa naik dengan sangat cepat setelah terlibat situasi yang menyulut kemarahan, dan hanya dalam waktu beberapa menit, dia mencapai fase *explosion*. Kemarahan orang lain mungkin meningkat pelan tapi pasti, dan setelah beberapa jam baru mencapai fase *explosion*. Sama halnya dengan seseorang mungkin measakan episode marah lebih sering dari pada orang lain. Bagaimanapun, kedua orang tersebut baik yang dibedakan berdasar cepat lambatnnya marah yang tersulut atau jarang seringnya mengalami marah, semuanya akan melalui tiga fase agresi.

Intensitas marah yang dirasakan individu juga mungkin berbeda. Seseorang mungkin lebih memilih menggunakan cara kekerasan saat mencapai fase *explosion*. Contoh, seseorang mungkin menggunakan makian atau kata-kata kasar, namun ada juga orang yang memilih mengajak berkelahi. Tanpa memperhatikan perbedaan-perbedaan individu itu, fase *explosion* merupakan kata lain dari hilangnya kontrol sehingga menjadi agresi verbal atau fisik. Perhatikanlah bahwa fase *escalation* dan *explosion* dari siklus agresi dapat disamakan dengan level yang ada pada termometer kemarahan. Angka dibawah 10 mewaliki fase *escalation*, yakni proses memuncaknya kemarahan. Sedangkan angka 10 pada termometer kemarahan merupakan kondisi lepas kendali dan mengekspresikan marah dengan agresi verbal atau fisik yang mengarah pada dampak negatif.

Salah satu tujuan utama mengapa kita mempelajari cara mengontrol marah adalah untuk menghindari fase *explosion*. Caranya adalah dengan menggunakan termometer kemarahan untuk memonitor perubahan marah, waspada terhadap tanda-tanda yang mengisyaratkan munculnya kemarahan, dan menggunakan strategi yang sesuai dalam mengatur marah, sehingga dapat menghentikan fase *escalation* atau naiknya kemarahan. Jika terjadinya fase *explosion* dapat dicegah, maka fase *postexplosion* tidak akan terjadi, dan siklus agresi akan hancur. Jika kamu menggunakan rencana pengaturan marah dengan efektif, maka kemarahanmu akan naik antara 1-9 pada termometer kemarahan. Dan itulah tujuannya. Dengan mencegah fase *explosion* (10), kita tidak akan mendapatkan akibat negatif dari fase *postexplosion*, dan akan mematahkan siklus agresi.

5. Termometer Kemarahan

Teknik ini di gunakan untuk belajar mengenali tingkat kemarahan individu sehingga meningkatkan kewaspadaan. Termometer kemarahan memiliki rentang angka 1 – 10, dimana angka 1 mewakili perasaan yang tenang dan bahkan tidak ada rasa marah, dan angka 10 mewakili perasaan sangat marah dan meledak menjadi perilaku yang lepas kontrol sehingga mendapat konsekuensi negatif seperti diberi hukuman oleh orang tua, teman menghindar. Ada kemungkinan ketidaksamaan penilaian antara satu anggota dengan yang lainnya, mungkin satu anggota menilai kemarahannya 5 namun dalam intensitas yang sama anggota lain mungkin menilai 7, hal ini tidak masalah, yang terpenting mereka memahami batasan angka 1 untuk sangat tenang dan 10 untuk kemarahan yang sampai mendapat konsekuensi negatif atau hukuman.

H. Latihan

1. Kenali/identifikasi kemarahan dalam kehidupan sehari-hari
2. Kenali tanda-tanda kemarahan
3. Kenali pemicu kemarahan yang terjadi
4. Identifikasi pengaruh marah pada fisik, kognitif dan perilaku
5. Perhatikan kemarahan, kenali siklus kemarahan kita
6. Apakah kemarahan kita berbahaya dan
7. Identifikasi faktor-faktor yang menyebabkan semakin memburuk.
8. Lakukan pengukuran kemarahan yang terjadi dalam keseharian kita dengan menggunakan termometer kemarahan dalam waktu seminggu kedepan

I. Rangkuman

Kegiatan Kelompok Tematik mengelola kemarahan disusun untuk mengatasi kemarahan dalam hal ini kita bisa mengelola marah, strategi mengatasi kemarahan dan perubahan pola pikir yang menyebabkan kemarahan. Mengenal kemarahan mengantarkan pengetahuan tentang marah, perbedaan marah dan perilaku agresif, menelaah pengalaman marah yang dialami, mendefinisikan marah dan mitos kemarahan, selain itu menelaah keuntungan dan bahaya marah, masalah-masalah yang muncul dari marah, serta mengidentifikasi kemarahan dan penyebab semakin buruknya marah sehingga mampu untuk mengukur derajat marah dengan menggunakan termometer kemarahan.

A. Deskripsi Singkat

Kemarahan merupakan sikap dan perilaku yang pernah dilakukan oleh setiap orang. Kemarahan yang menimbulkan hal-hal negatif dapat menyebabkan kerugian pada diri, orang terdekat dan lingkungan. Dampak kemarahan yang tidak dapat dikontrol juga dapat mengganggu hubungan sosial dalam kehidupan bermasyarakat. Pentingnya mengetahui strategi mengelola kemarahan akan membantu penyalah guna mengontrol kemarahan dan dengan tepat mengekspresikan kemarahan sehingga tidak berdampak negatif untuk kehidupannya termasuk menjaga pemulihan. Berdasarkan hal di atas, maka mata pelatihan ini membahas berbagai materi terkait dengan strategi dasar mengelola kemarahan seperti mengenai konsep dasar komunikasi, meliputi: pengertian mengelola kemarahan, rencana mengelola kemarahan, dan strategi mengelola kemarahan.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini, peserta mampu memahami definisi mengelola kemarahan dan mempraktikkan rencana dan strategi mengelola kemarahan.

C. Indikator Keberhasilan

Setelah mengikuti pembelajaran ini, peserta diharapkan dapat:

1. Menjelaskan definisi mengelola kemarahan
2. Memahami dan menjelaskan rencana mengelola kemarahan
3. Mempraktekkan strategi mengelola kemarahan.

D. Metode dan Alat Pembelajaran

Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab, *icea brea*, dan diskusi kelompok.

Alat pembelajaran yang digunakan adalah *flipchart*, *spidol*, isolasi, laptop, LCD, proyektor, metaplan, dan ballpoint

E. Langkah Pembelajaran

1. Fasilitator menyampaikan salam dan memperkenalkan diri.
2. Fasilitator menciptakan suasana kelas yang kondusif dengan permainan (*icea beraking*).
3. Fasilitator menguraikan tujuan, indikator, orientasi, agenda dan komitmen pembelajaran.
4. Fasilitator meminta klien untuk mendeskripsikan tugas yang diberikan pada sesi sebelumnya.
5. Fasilitator menjelaskan definisi pengelolaan kemarahan.
6. Fasilitator menjelaskan cara atau strategi mengelola kemarahan dengan cara *time out*.
7. Fasilitator menjelaskan dan membimbing teknik mengelola kemarahan dengan relaksasi pernafasan

8. Fasilitator menjelaskan dan membimbing teknik mengelola kemarahan dengan cara relaksasi dengan *Diaphragmatic Breathing*.
9. Fasilitator menjelaskan dan membimbing teknik mengelola kemarahan dengan cara visualisasi dan *selftalk*.
10. Fasilitator menjelaskan dan membimbing teknik mengelola kemarahan dengan cara kegiatan pengalih perhatian.
11. Fasilitator menjelaskan cara atau strategi mengelola kemarahan dengan olah raga.
12. Fasilitator membuat rangkuman bersama klien.
13. Fasilitator menutup acara dengan ucapan terima kasih dan apresiasi kepada klien.

F. Pokok Bahasan dan SubPokok Bahasan

1. Mengelola Kemarahan
 - a. Definisi Mengelola Kemarahan
 - b. Rencana Mengelola Kemarahan
 - c. Strategi Pengelolaan Kemarahan

G. Uraian Materi

1. Mengelola Kemarahan

a. Definisi Mengelola Kemarahan

Pengertian mengelola menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, yaitu: mengendalikan, menyelenggarakan; mengurus; menjalankan. Berdasarkan definisi tersebut, mengelola kemarahan adalah hal yang dilakukan untuk mengendalikan perasaan yang tidak menyenangkan (kemarahan) dengan tujuan kemarahan tidak menjadi hal yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Manajemen kemarahan adalah proses belajar mengenali tanda-tanda marah, mengambil tindakan untuk menenangkan diri dan menghadapi situasi dengan cara yang produktif. Selain itu, manajemen kemarahan juga bisa diartikan sebagai program psiko-terapi untuk pencegahan dan pengendalian kemarahan. (GilSchwart. 2006)

b. Rencana Mengelola Kemarahan

Untuk menghentikan kebiasaan marah, kita harus mampu mengembangkan kewaspadaan terhadap peristiwa, keadaan, dan perilaku dari orang lain yang dapat memicu kemarahan. Kewaspadaan juga disertai dengan pemahaman terhadap akibat negatif yang disebabkan oleh marah. Sebagai contoh kita sedang antri di kasir supermarket dan kita menjadi tidak sabar ketika antriannya sangat panjang. Maka kita menjadi marah lalu menerobos antrian dan meminta kasir untuk mendahulukan kita. Karena perilaku tersebut kita menjadi terlibat pertengkaran dengan kasir atau pelanggan lain. Akibatnya kasir memanggil satpam dan memintanya mengeluarkan kita dari antrian. Akibat negatif yang kita dapatkan dari kejadian ini tidak mendapat barang yang kita mau, dan kita dipermalukan karena diusir dari supermarket. Ada 3 hal yang sebaiknya dihindari saat marah, yaitu:

- 1) Memendam kemarahan:
 - Masalah tidak selesai;
 - Makin marah;
 - Berkembang jadi kebencian;
 - Merasa diri buruk.
- 2) Defensif: bertindak terlalu cepat terhadap perasaan marah
- 3) Meledak : agresivitas verbal maupun fisik

c. Strategi Dasar Pengelolaan Kemarahan

Ada berbagai cara untuk menghindari peledakan marah sehingga tidak mencapai angka 10 pada termometer kemarahan. Terdapat beberapa teknik dasar untuk menghindari marah, antara lain :

1). *Timeout*

Timeout merupakan strategi dasar pada pengaturan marah dan merupakan hal yang amat penting. Secara informal, *timeout* didefinisikan sebagai langkah yang diambil seseorang untuk meninggalkan situasi yang menjadi sebab meningkatnya kemarahan atau contoh sederhananya menghentikan pembicaraan yang menyebabkan marah. Sedangkan, secara formal, *timeout* melibatkan hubungan dengan orang lain: yakni dengan persetujuan atau perencanaan sebelumnya. Seperti hubungan dengan anggota keluarga, teman dan guru. Semua anggota menyetujui bahwa penggunaan *timeout* merupakan salah satu aturan yang telah disepakati. Seseorang yang menggunakan *timeout* bisa meninggalkan kelompok jika diperlukan. Meninggalkan kelompok untuk menenangkan diri, dan kembali setelah merasa tenang.

Timeout sangatlah penting karena bisa menjadi cara efektif untuk mencegah memanasnya keadaan. Meskipun jika diukur dengan termometer kemarahan perasaan marahmu sangat cepat naik, namun kamu dapat mencegah agar tidak sampai ke angka 10 dengan menggunakan *timeout* dan meninggalkan situasi sejenak. *Timeout* juga efektif ketika dilakukan beriringan dengan strategi yang lain, seperti mengambil *timeout* dan berjalan-jalan sejenak. Dapat juga mengambil *timeout* lalu memanggil sahabat yang kita percaya dan menceritakan apa yang terjadi padanya. Selain itu, bisa pula dengan menuliskannya dibuku catatan. Adapun cara-cara yang mungkin dilakukan dengan metode *timeout*, selain yang disebut di atas adalah : pergi, hitung sampai sepuluh, mengalihkan perhatian kita, diam / gigit lidah kita.

2). Relaksasi dengan Pernafasan

Kita telah membahas sebelumnya bahwa adat kita-tkita secara fisik ketika kita sedang marah, seperti detak jantung menjadi cepat, merasa gerah, rona wajah memerah, dan otot menegang. Tanda-tanda fisik seperti itu adalah contoh dari apa yang disebut *stress response/respon* dari tekanan. Jika respon stres terjadi, maka sistem saraf terbangkitkan, dan dalam keadaan gelisah ini, seseorang menjadi kesulitan untuk menurunkan level termometer kemarahannya. Dan jika ada sesuatu yang menyulut kemarahannya sekali lagi maka kemarahannya bisa memuncak.

Teknik pernapasan ini mirip dengan relaksasi tetapi lebih cepat dilakukan. Teknik

ini pada dasarnya adalah cara cepat untuk menenangkan tubuh kita. Ketika kita merasa stres, pernapasan kita dapat menjadi lebih cepat dan menjadi dangkal. Mengoreksi pernapasan kita dapat memilah kemarahan kita dengan cepat dan bisa menjadi cara mematikan reaksi "*fight-flight*".

Ketika kita memulai teknik ini, lebih mudah dilakukan sambil berbaring. Pilihlah suatu tempat dimana kita tidak akan terganggu dan kita merasa nyaman. Ambil napas normal yang lambat (bukan napas dalam) dan pikirkan "1" untuk dirimu sendiri. Saat kita bernapas, pikirkan "santai"; bernapas lagi dan pikirkan "2", tarik napas dan pikirkan "santai". Terus lakukan ini hingga 10. Ketika kita mencapai 10, mundur dan mulai turun ke 1. Cobalah untuk menyingkirkan semua hal lain dalam pikiran kita. Mungkin membantu untuk melihat angka-angka dan kata 'santai' dalam pikiran kita. Jika kita merasa pusing, berhentilah - ada sesuatu yang tidak beres. Agar ini menjadi strategi yang bermanfaat, kita perlu berlatih sampai merasa cukup percaya diri untuk mencobanya ketika kita merasa marah.

3). *Diaphragmatic Breathing*

Letakkan satu tangan di dada dan tangan lainnya di atas pusar kita. Selagi kita menghirup udara, tangan di perut kita harus didorong keluar oleh perut kita, sedangkan tangan di dada seharusnya tidak bergerak. Saat kita mengeluarkan nafas, perut harus masuk. Dada kita seharusnya tidak bergerak. Untuk membantu, bernafaslah melalui hidung dan keluarkan lewat mulut secara perlahan. Jika kita terbiasa bernapas dengan dada, kita mungkin merasa sulit pada awalnya. Untuk mempermudah teknik ini lakukanlah dengan berbaring telentang di lantai karena lebih mudah dilakukan di posisi ini. Gabungkan kedua latihan ini dan lakukan dua kali sehari. Berlatihlah ketika kita sedang bekerja, duduk di bus, menonton TV dll. Tujuannya adalah untuk dapat melakukan ini di mana pun kita berada.

4). *Visualisasi dan Self Talk*

Teknik visualisasi ini dilakukan dengan upaya membayangkan sesuatu yang sangat menyenangkan, damai dan menyejukkan hati. Orang biasanya memilih memvisualisasikan tempat yang nyaman semisal pegunungan, pantai, suasana gemericik air jernih, kicauan burung, dsb. Teknik ini harus dinikmati dengan seksama. Ketika kondisi marah kembali datang visualisasikan kondisi nyaman tersebut sehingga efek relaksasinya terbawa. Ulangi berkali-kali sehingga saat situasinya muncul kita mudah meredakan amarah. Mengenali dan menikmati sensasi marah juga dapat membuat kita bisa mengatasi marah tanpa harus meluapkannya dengan berlebihan.

Teknik *self talk* ini dilakukan karena seperti yang sudah kita ketahui bahwa semua orang dapat mengalami kemarahan. Namun, pada dua orang yang berbeda dengan situasi yang sama mungkin tidak keduanya marah tergantung pada bagaimana mereka berpikir tentang situasi tersebut. Contohnya: teman kita tidak menyapa kita ketika kita melihatnya di jalan. Menurutmu:

1. "Betapa tidak sopannya mereka dengan sengaja mengabaikan saya".
2. "Oh, saya kira mereka tidak melihat saya, ini adalah hari sabtu yang sibuk dan mereka sepertinya melihat ke arah lain".

Orang yang memiliki pikiran pertama cenderung menjadi marah, sementara orang yang memiliki pola pikir kedua lebih mungkin untuk tetap tenang. Jadi dari kedua pola pikir tersebut dapat terlihat bahwa bagaimana cara kita berpikir dapat memunculkan kemarahan atau tidak. Pikiran "panas" adalah pikiran yang memungkinkan memunculkan kemarahan sedangkan menenangkan atau pikiran "dingin" adalah pikiran-pikiran yang dapat membuat lebih tenang. Berikut ini beberapa contohnya :

Pikiran panas	Pikiran dingin
Berani - beraninya dia!	Jangan biarkan hal itu membuat Kita marah
Dia berusaha mempermalukan saya	Saya mungkin tidak memiliki semua fakta
Itu hal yang sama lagi	Mungkin berbeda kali ini

Mungkin pada awalnya sulit untuk mengidentifikasi pikiran, tetapi kita dapat membantu melihatnya sebagai "*self talk*" atau membicarakan hal-hal yang menenangkan di kepala Kita. Kita bisa menggunakan "*self talk*" untuk membantu kita ketika kita akan berada dalam situasi yang sulit di mana kita mungkin marah sehingga kita dapat meninjau apa yang dapat dilakukan. Berikut adalah beberapa contoh pikiran dingin dalam *self talk*:

- Cobalah untuk tidak menganggap ini terlalu serius;
- Apa yang harus saya lakukan?
- Tetap tenang;
- Tidak pantas marah begitu;
- Ambil napas dalam-dalam;
- Itu bisa lebih buruk;
- Dia mungkin ingin aku marah, nah aku akan mengecewakannya.

5). Kegiatan Pengalih Perhatian

Salah satu cara yang dipakai untuk mengelola marah ini adalah metode pengalihan perhatian. Saat hati dikuasai kemarahan, lakukanlah hal-hal yang bisa menyita konsentrasi kita, misalnya menulis surat atau mengerjakan tugas-tugas yang belum beres. Kita bisa pula mendengarkan musik, mencuci mobil, bersih-bersih rumah, jalan-jalan ke mall hingga belanja. Bagi yang bersifat agresif bisa menyalurkannya lewat olahraga. Sementara itu, dengan beres-beres rumah kita telah membimbing pikiran untuk mengatur sesuatu pada tempatnya dengan rapi.

Mungkin pada awalnya agak sulit dilakukan, sebab hati dan pikiran kita masih dikuasai kemarahan. Tapi, lakukanlah terus aktivitas itu sepenuh hati. Biarkan konsentrasi kita terpecah antara mengerjakan sesuatu dan memikirkan kemarahan. Lama-lama kita akan terbiasa, bahwa kemarahan adalah sesuatu yang wajar, yang tidak harus dilampiaskan dengan berteriak atau meninju sesuatu.

6). Olahraga

Olahraga pun mampu mengalihkan marah, menurut Nathaniel Thom. PhD peneliti dari University of Georgia, Amerika Serikat, menyatakan dari hasil penelitiannya bahwa marah dan olahraga ada kaitannya dengan berolah raga *mood* bisa terjaga. Rasa marah dan agresif disebabkan rendahnya hormon serotonin dengan olahraga bisa meningkatkan hormon serotonin. Kita bisa memilih olahraga yang menyenangkan dan membakar semangat sesuai dengan kebutuhan. Beberapa olahraga berikut membantu untuk mengatasi marah antara lain: jogging, berenang, gym, berjalan kaki, yoga, dll.

H. Latihan

Mengelola kemarahan bisa dilakukan dengan langkah langkah berikut:

1. Setelah melakukan latihan sesi satu, lakukan identifikasi kemarahan pada termometer kemarahan.
2. Jika mendapatkan termometer kemarahan pada angka 7,8,9,10 dan lakukan beberapa teknik berikut untuk mengantisipasi kemarahan.
 - *Time out*: keluarlah dari situasi kemarahan dan tunggulah sampai marah mereda anda bisa menghitung angka atau kegiatan lain yang menurunkan rasa marah.
 - Relaksasi: sejenak duduk, dan bernafas dengan tenang
 - *Diaphragmatic Breathing*: sama dengan relaksasi, lakukan dengan posisi duduk, bernafas dalam (membayangkan seperti menghirup bunga) dengan metode 4-6-4 4 detik menghirup nafas, 6 detik menahan nafas, dan 4 detik membuang nafas perlahan.
 - Visualisasi dan *self talk*: hal ini bisa dilakukan bersamaan dengan relaksasi, teknik visualisasi adalah dengan membayangkan dan mengimajinasikan dipikiran tempat-tempat yang menenangkan dan situasi yang nyaman, sedangkan *self talk* adalah teknik berkomunikasi dengan diri sendiri agar kita bisa memegang kendali terhadap situasi yang tidak nyaman berubah menjadi nyaman.
 - Kegiatan pengalih perhatian, banyak kegiatan untuk mengalihkan dari kemarahan misalnya dengan aktivitas ibadah, bersantai, rekreasi, menonton tv, bersendagurau atau pun dengan berolah raga semisal yoga, berlari dll.

I. Rangkuman.

Setelah kita mengenal kemarahan dan mampu mengukur tingkatannya, kemudian telaah marah yang terlalu kuat dan sering. Jika kita mengalami kemarahan yang demikian, berikut bisa menjadi cara yang efektif untuk dilakukan untuk meredakan kemarahan, yaitu diantaranya dengan cara *time out*, relaksasi pernafasan, *Diaphragmatic Breathing* (pernafasan diaphragm, visualisasi dan *self talk*, kegiatan pengalih perhatian dan olahraga.

A. Deskripsi Singkat

Mengelola atau mengendalikan kemarahan bukanlah hal yang mudah sehingga sejumlah orang bisa tidak memiliki kemampuan tersebut. Setiap detik kehidupan berjalan dan kejadian yang terjadi dapat tidak sesuai dengan keinginan kita sehingga menimbulkan kemarahan dalam hati. Jika kita mengikuti kemarahan tersebut, maka hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya akan terganggu. Tetapi jika kemarahan tersebut dapat dikelola sehingga penampilan yang ditampilkan bukanlah kemarahan, maka hubungan sosial akan semakin baik. Berdasarkan hal tersebut maka kita harus mengetahui tentang perubahan mendasar dalam mengelola kemarahan.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini, peserta mampu memahami tentang perubahan mendasar dalam mengelola kemarahan.

C. Indikator Keberhasilan

Setelah mengikuti pembelajaran ini, peserta diharapkan dapat:

1. Memahami dan menjelaskan perubahan pola pikir model ABCD
2. Memahami dan menjelaskan teknik menghentikan pikiran

D. Metode dan Alat Pembelajaran

Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab, *icea brea*, pemutaran video, dan diskusi kelompok.

Alat pembelajaran yang digunakan adalah *flipchart*, spidol, isolasi, laptop, LCD, proyektor, metaplan, video, dan ballpoint

E. Langkah Pembelajaran

1. Fasilitator menciptakan suasana kelas yang kondusif.
2. Fasilitator menjelaskan tujuan pembelajaran dan indikator keberhasilan.
3. Fasilitator menguraikan skenario pembelajaran.
4. Fasilitator mendiskusikan dengan klien mengenai pengalaman marah yang dialami.
5. Fasilitator mengenalkan konsep model ABCD:
 - a. A (Kejadian pemicu kemarahan)
 - b. B (*Irrational Beliefs*/keyakinan irasional)
 - c. C (*Emotional and Behaviour Consequence*/konsekuensi emosi dan perilaku), dan
 - d. D (*Dispute*)/sangkal
6. Fasilitator menjelaskan pola pikir dan keyakinan kemarahan menggunakan model ABCD.

7. Fasilitator menjelaskan konsep menghentikan pikiran (*thought Stopping*) model *StoC (Stop-Think of Consequences) and Act*.
8. Fasilitator menguraikan kesimpulan bersama klien.
9. Fasilitator menutup acara dengan ucapan terima kasih dan apresiasi kepada klien.

F. Pokok Bahasan dan Subpokok Bahasan

1. Perubahan Pola Pikir Model ABCD
2. Teknik Menghentikan Pikiran (*Thought Stopping*)

G. Uraian Materi

1. Perubahan Pola Pikir Model ABCD

Pada tahap ini klien lebih memahami perubahan pola pikir yang menyebabkan kemarahan, sehingga mereka mampu memahami konsep perubahan pemikiran, dan mampu melawan atau berubah melawan atau berubah pemikiran irrasional. Teknik ini di kembangkan oleh Albert Ellis untuk membantu setiap individu untuk lebih memahami apa yang disebut dengan mengontrol atau mengatur marah. Ellis menggambarkan dalam Model A-B-C-D, bahwa :

A: Mewakili **Activating Event**, atau kejadian yang dapat menyulut kemarahan;

B: Mewakili **Belief**, atau apa yang seseorang yakini atau pikir mengenai kejadian tersebut;

Ellis meyakini bahwa sebenarnya bukan kejadian itu yang membuat kita marah, namun bagaimana kita berfikir mengenai (menginterpretasikan) kejadian itu yang membuat kita marah. Keyakinan adalah percakapan batin yang berlangsung sepanjang hari. Dialog yang terjadi dalam diri kita berlangsung terus namun biasanya kita tidak menyadarinya. Misalnya saja, “Ya ampun, brengsek banget sih, sebel kalau ini terjadi lagi”, kita menggerutu dalam hati ketika mobil kita tiba-tiba mogok. Atau “Sialan banget deh, ngapain orang tua nuduh terus” kita menggerutu ketika orang tua menilai kita salah. Sebagian dari percakapan batin yang merusak disebabkan oleh “kaset masa lalu” yang berisikan perkataan yang diulang-ulang secara otomatis dan parau yang dilontarkan kepada kita di masa anak-anak. Misalnya perkataan: “Begitu saja tidak bisa!”, atau “Kamu ini tidak bakalan maju.”. berikut ini beberapa keyakinan irasional.

Berikut adalah beberapa jenis pikiran otomatis negatif atau keyakinan yang irasional:

- Over generalisasi;
- Obsesi terhadap “seharusnya” dan “mestinya”;
- Membaca pikiran, terlalu cepat menyimpulkan;
- Mengumpulkan “serpihan kesalahan”;
- Menyalahkan.

C: Mewakili **Consequences**;

Yakni emosi yang kita rasakan sebagai akibat atau konsekuensi dari pikiran kita mengenai kejadian tersebut. Dengan kata lain, ketika seseorang marah, sebenarnya dia terlibat dalam dialog dengan dirinya sendiri, bisa disebut *self-talk*. Contoh, Ketika antri

makanan di kantin sekolah tiba-tiba antrian terdorong dari belakang sehingga kita dan beberapa anak lain jatuh. Dalam situasi ini mungkin kita menjadi marah. Kita mungkin berpikir, “Bagaimana sih, kok mereka begitu tidak memperhatikan! Mereka mendorong hingga membuatku jatuh. Mereka benar-benar tidak peduli padaku dan juga anak-anak lain.” Contoh *self-talk* yang irrasional tersebut dapat membangkitkan kemarahan kita, karena kita menjadi berpikir: “Mereka harus tahu perasaanku bahwa aku marah,” “Berani-beraninya mereka begitu tidak memperhatikan dan tidak menghargai”.

D: Mewakili *Dispute* atau melawan.

Yang dimaksud dengan melawan adalah ketika seseorang mampu mengenali bahwa pemikiran mereka itu tidak benar atau tidak seharusnya, maka mereka mampu untuk melawan pemikiran itu dan merubahnya menjadi pemikiran yang lebih rasional. Ketika kita marah, mungkin kita mulai berpikir “aku harus selalu mengontrol diri. Aku harus terkontrol dalam setiap situasi”. Itu sebenarnya juga tidak mungkin, yakni tidak mungkin bahwa kita bisa mengendalikan diri setiap waktu. Dari pda berpikir seperti itu mungkin akan lebih baik jika kita mengatakan pada dirimu “ya, mungkin aku harus menerimanya karena ini tidak mungkin aku ubah,” atau “ memang ada beberapa situasi yang tidak mungkin aku ubah, karena aku tidak punya kuasa itu.”

Mungkin masih banyak lagi pemikiran irrasional yang dimiliki individu yang menggiringnya untuk marah. Seperti ketika teman tidak setuju dengan pernyataan kita. Mungkin kita menjadi berpikir “semua orang seharusnya menyetujuinya karena itu ide bagus.” Jika kita berpikir demikian maka akan sangat mungkin kalau kita menjadi marah, ketika kita ditolak. Tapi jika kita melawan pemikiran irrasional itu dengan mengatakan pada dirimu, “Aku tidak mungkin memuaskan semua orang: mungkin ada beberapa orang yang memang tidak puas dengan itu.” Dengan demikian maka akan lebih mudah bagimu untuk menenangkan diri dan mampu mengendalikan marahmu dengan lebih mudah. Contoh *irrational belief* yang sering dimiliki seseorang adalah “Semua seharusnya memperlakukan orang lain dengan adil”. Pemikiran ini juga cenderung mengarahkan kita untuk marah ketika ada orang lain yang tidak berlaku adil menurut kita. Dan kenyataannya dalam kehidupan sehari-hari keadilan sulit untuk dilakukan. Seperti ketika ada teman yang lupa akan janji, teman yang mendapat penilaian baik karena berlaku curang. Jika kita berpegang pada pemikiran ini maka kita akan sangat mudah tersulut untuk marah. Sehingga akan lebih baik untuk melawan pemikiran itu dengan mengatakan pada diri, “Aku tidak bisa berharap bahwa setiap orang harus berlaku adil, karena ada alasan lain yang membuat orang melakukannya.”

Dalam hal mengelola kemarahan perlu usaha yang serius untuk melakukan bantahan dan membuang jauh-jauh keyakinan yang tidak pas, dengan mengajukan pertanyaan pada diri sendiri hal-hal berikut ini:

- Mana buktinya? Buatlah daftar bukti objektif dan jelas yang mendukung setiap keyakinan, atau bukti yang justru menyangkalnya;
- Apakah ada penjelasan lain yang lebih masuk akal untuk menjelaskan peristiwa atau kejadian pemicu;
- Jika seseorang meminta saran, nasihat kepada kita mengenai kejadian ini apa yang

- akan dikatakan agar bisa membantu mengubah sudut pandangan orang tersebut?;
- d. Jika aku menceritakan kepada orang yang aku hormati pendapatnya, apa kira-kira tanggapannya;
 - e. Pernah aku berada dalam suasana yang mirip memiliki keyakinan serupa, dan ternyata keyakinan itu salah?;
 - f. Pelajaran apa yang bisa diambil dari kenyataan, dan dapatkah diterapkan pengalaman tersebut pada situasi yang muncul saat ini.

Keyakinan irrasional (B) muncul karena pemikiran “harus” dan “mesti” sehingga menimbulkan perasaan panas, perasaan yang tidak menyenangkan dan termasuk marah. Berikut cara lain melakukan upaya untuk mengatasi perasaan yang tidak menyenangkan karena perkataan dan keyakinan, yaitu:

- “*Sungguh menyebalkan*” perkataan ini jika terus berlarut-larut akan menyebabkan seseorang berada dalam keputusasaan. Menyelesaikan masalah ini ialah dengan mengurangi kesan bahwa ini merupakan sebuah bencana. Gangguan apapun yang kita rasakan bisa saja disebut tidak menyenangkan, sangat menjengkelkan, atau sebutan lain. Tetapi mungkin tidak separah itu, dan bukan kiamat.
- “*Saya sudah tidak tahan lagi*”. Mengatasi keyakinan seperti ini adalah dengan mengingat diri kita bahwa di waktu dulu kita bisa mengatasi dan selalu bisa mengatasi.
- Sumpah Serapah: makian bukanlah jalan keluar dari masalah, begitupun menyalahkan orang lain yang kemudian hanya memperbanyak kosakata buruk. Sehingga makian tidak akan membangun, lebih baiknya adalah dengan memikirkan cara untuk menyelesaikan permasalahan
- “*Aku tak berguna*” mengingatkan diri kita dari situasi ini dengan melihat kita masih terdapat banyak kebaikan, walaupun kita tidak lepas dari kesalahan. Menilai diri sebagai orang yang belajar dari sebuah kesalahan, membuat kita akan bisa mendapatkan kebaikan dan pantas mendapatkannya.
- “*Selalu dan tidak pernah*” Kemarahan muncul dari perasaan kesal karena menilai diri seolah tidak akan pernah menjadi lebih baik, atau menilai orang lain dengan keyakinan tidak akan berubah. Tempatkan perasaan dan kata “selalu” pada jalan yang benar. Misalnya “selalu ada harapan untuk berubah, meskipun ada situasi/orang yang kadang-kadang menghalangi”.

2. Teknik Menghentikan Pikiran (*Thought Stopping*)

Pendekatan untuk mengontrol marah selanjutnya yaitu berhenti memikirkan. Teknik ini sangatlah sederhana, yakni dengan mengatakan pada diri sendiri untuk tidak memikirkan hal atau situasi yang membuat marah. Hal ini dimungkinkan setelah memunculkan Model A-B-C-D. Contoh, mungkin kita bisa mengatakan pada dirimu, “aku harus berhenti berpikir tentang itu, jika tidak aku akan mendapat masalah.” Atau “Jangan terlibat pada masalah ini, ayo pergi saja.” Dengan kata lain, melawan pikiran irrasional seperti pada Model A-B-C-D, bertujuan untuk menghentikan pikiran yang akan menyulut kemarahan dan menggiring pada lepas kendali. Cara yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan metode *SToC and Act* (*SToC = STOP, THINK of CONSEQUENCES*), langkah yang dapat dilakukan adalah :

- a) Tenangkan otak emosi Anda (*STOP*);
- b) Ketika Anda merasa tenang, Anda dapat lebih mudah dalam penyelesaian masalah dan memutuskan solusi terbaik (*think of consequences*) dan bertindak dengan lebih baik (*act*).

H. Latihan

1. Selain menggunakan teknik mengelola kemarahan pada sesi II, kemarahan itu erat kaitannya dengan keyakinan yang kita miliki terhadap kondisi yang membuat kita tidak nyaman. Oleh karena itu mari kita telaah pola pikir dan keyakinan kemarahan menggunakan model ABCD.
Kenali situasi atau kejadian marah (A: Activating Event), Kemudian coba telaah pikiran dan keyakinan irasionalnya terhadap situasi tersebut (B: Belief), kemudian perhatikanlah apasaja perilaku dan perasaan yang muncul sebagai dampak dari pikiran dan keyakinan tersebut (C: Consequent), biasakan melakukan koreksi terhadap keyakinan salah satunya adalah dengan bertanya pada diri sendiri :“haruskah saya marah?” “apakah pikiran saya benar?”, “apakah ada aturan yang membolehkan saya marah”, yang disebut sangkalan terhadap keyakinan sebelumnya (D: Dispute)
2. Kondisi marah akan berlangsung jika tidak segera di hentikan dengan menghentikan pikiran (thought Stopping) model SToC (Stop-Think of Consequences) and Act.bicara lah dan bayangkan sesuatu yang bisa menghentikan marah misalnya: jika saya tidak berhenti dan keluarga dari kondisi marah saya akan menghadapi dampak orang lain tidak suka dengan saya”

I. Rangkuman

Mengelola kemarahan yang paling mendasar adalah dengan menelaah polapikir yang menyebabkan kemarahan, yang bermula dari bagaimana keyakinan kita menghadapi situasi yang tidak diharapkan. Keyakinan irasional yang menjadi faktor munculnya marah dan menguatkan marah. Semakin kuat menggunakan keyakinan irasional semakin sering pula seseorang mengalami kemarahan. Membenahi keyakinan irasional ialah dengan melawan dan menolak keyakinan tersebut sehingga akan muncul keyakinan yang lebih rasional yang dapat mengubah respon perasaan dan perilaku seseorang menghadapi situasi yang memicu kemarahan. Selain keyakinan irasional yang harus dibenahi, pikiran yang membenarkan kemarahan juga dihentikan dengan seseorang berbicara pada dirinya untuk berhenti dari kemarahannya dan menyadari akan konsekuensi dari hal tersebut.

REFERENSI

- Greene, Ida. (2007). *Anger Management Skills for Women*. San Diego : P.S.I. Publishers.
- Kouimtsidis, Christos; Colin Drummond; Martina Reynoldset.al.(2007). *Cognitive Behavioural Therapy In The Treatment of Addiction (A treatment Planner for Clinicians. Englands: John Wiley and Sons, Ltd.*
- Purwanto, Y. dan Mulyono, R. 2006. Psikologi Marah. Bandung: Refika Aditama.
- Reilly, P.M (2013). *Anger Management For Substance Abuse and Mental Health Clients*. Rock Ville : US Department of Health and Human Services- SAMHSA.
- Schiraldi, R Glenn and Kerr, Melisa Hallmark.(2002). *The Anger Management sourcebook*. New York : McGraw-Hill.
- Schwartz, Gil. (2006). *Anger Management, July 2006 The Office Politic. Men's Health Magazine. Emmaus, PA: Rodale, Inc.*
- Stein, Steven J, Howard E Book (2000). Ledakan EQ, 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses. Kaifa: Bandung.
- www.kbbi.kemdikbud.go.id

Perpustakaan BNN

LAMPIRAN 1

RANCANG BANGUN PEMBELAJARAN MATA PELATIHAN (RBPMP)
KEGIATAN KEOMPOK TEMATIK

1	Nama Pelatihan	:	Kegiatan Kelompok Tematik					
2	Mata Pelatihan	:	Mengelola Kemarahan					
3	Alokasi Waktu	:	7 Jam Pelajaran (3 sesi)					
4	Deskripsi Singkat	:	Mata pelatihan ini membahas berbagai materi terkait dengan mengelola kemarahan seperti: konsep marah dan strategi dasar mengelola kemarahan, melalui berbagai metode seperti: ceramah, curah pendapat, diskusi, mengisi lembar kerja, pemutaran video, simulasi, <i>role play</i> dan permainan.					
5	Tujuan Pembelajaran	:						
	a. Hasil Belajar	:	Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta mampu memahami dan melakukan cara mengelola kemarahan.					
	b. Indikator Keberhasilan	:	Setelah mengikuti pembelajaran ini, peserta diharapkan dapat: 1) Menjelaskan konsep marah 2) Menjelaskan startegi dasar mengelola kemarahan 3) Menjelaskan perubahan mendasar dalam mengelola kemarahan					
No	Indikator Hasil Belajar	Materi Pokok	Sub Materi Pokok	Metode	Media	Bentuk Evaluasi	Jumlah JP	Referensi
1.	Menjelaskan konsep marah	Konsep marah	1.1 Kemarahan 1.2 Pengaruh marah terhadap tubuh perilaku, dan kognitif 1.3 Pemicu kemarahan 1.4 Siklus kemarahan 1.5 Thermometer kemarahan	- Ceramah - Tanya jawab - Permainan - Curah pendapat - Pre dan post test - Diskusi - Mengerjakan lembar kerja	- Multimedia - Bahan tayang - Form pre dan post test - <i>Flip chart</i> - Lembar kerja	- Tes tulis (pre dan post test) - Tes lisan (tanya jawab) - Observasi permainan	2 JP	Reilly, P.M (2013). <i>Anger Management For Substance Abuse and Mental Health Clients</i> . Rock Ville : US Department of Health and Human Services- SAMHSA Schiraldi, R Glenn and Kerr, Melisa Hallmark. (2002). <i>The Anger Management sourcebook</i> . New

								York : McGraw-Hill Schwart, Gil. (2006). <i>Angger Management, July 2006 The Office Politic. Men's Health Magazine. Emmaus, PA: Rodale, Inc</i>
2	Menjelaskan Strategi Mengelola kemarahan	Mengelola kemarahan	<p>2.1 Definisi mengelola kemarahan</p> <p>2.2 Rencana mengelola kemarahan</p> <p>2.3 Strategi mengelola kemarahan</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah - Curah pendapat - Diskusi - Ceramah - Tanya jawab - Permainan - Pre dan post test 	<ul style="list-style-type: none"> - Multimedia - Bahan tayang - Lembar kerja - Lembar pre dan post test 		2 JP	<p>Reilly, P.M (2013). <i>Anger Management For Substance Abuse and Mental Health Clients.</i> Rock Ville : US Department of Health and Human Services- SAMHSA</p> <p>Schiraldi, R Glenn and Kerr, Melisa Hallmark. (2002). <i>The Anger Management sourcebook.</i> New York : McGraw-Hill</p> <p>Schwart, Gil. (2006). <i>Angger Management, July 2006 The Office Politic. Men's Health Magazine. Emmaus, PA: Rodale, Inc</i></p>

3	Memahami dan Menjelaskan Perubahan Perubahan Mendasar dalam Mengelola Kemarahan	Perubahan Mendasar dalam Mengelola Kemarahan	3.1 Perubahan pola pikir model ABCD 3.2 Teknik menghentikan pikiran (<i>thought Stopping</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah - Tanya jawab - Curah pendapat - Diskusi - Lembar kerja - Pre dan post test 	<ul style="list-style-type: none"> - Multimedia - Bahan tayang - <i>Flip chart</i> - Lembar kerja - Soal pre dan post test 		3 JP	<p>Greene, Ida. (2007). <i>Anger Management Skills for Women</i>. San Diego : P.S.I. Publishers</p> <p>Shahwart, Gil. (2006). <i>Angger Management, July 2006 The Office Politic. Men's Health Magazine.</i></p>
---	---	--	--	--	---	--	------	--

LAMPIRAN 2

**RENCANA/ SKENARIO PEMBELAJARAN
KEGIATAN KELOMPOK TEMATIK**

1	Nama Pelatihan	:	Kegiatan Kelompok Tematik			
2	Mata Pelatihan	:	Manajemen Kemarahan Sesi 1 (Mengelola Kemarahan)			
3	Alokasi Waktu	:	2 Jam Pelajaran @45 Menit			
4	Deskripsi Singkat	:	Mata pelatihan ini membahas berbagai materi terkait dengan mengelola kemarahan seperti konsep marah yang disampaikan melalui berbagai metode seperti :ceramah, curah pendapat, pre dan post test, diskusi, mengisi lembar kerja, simulasi, <i>role play</i> , dan permainan.			
5	Tujuan Pembelajaran					
	a. Hasil Belajar	:	Setelah mengikuti pelatihan ini, diharapkan klien mampu memahami dan mengelola kemarahannya			
	b. Indikator Keberhasilan	:	Setelah mengikuti pembelajaran ini, klien diharapkan dapat: 1) Menjelaskan mengenai kemarahan termasuk definisi, mitos, nilai negatif, nilai positif, masalah karena marah, dan ekspresi 2) Menjelaskan pengaruh marah terhadap tubuh, perilaku, dan kognitif 3) Menjelaskan pemicu kemarahan 4) Menjelaskan siklus kemarahan 5) Menjelaskan termometer kemarahan			
6.	Kegiatan Belajar Mengajar					
No	Tahapan Kegiatan	Kegiatan		Metode	Media	Estimasi Waktu
		Fasilitator	Peserta			
1	Pendahuluan	1.1 Memperkenalkan diri	- Memperkenalkan diri	- Ceramah - Tanya jawab	- Multimedia - Bahan tayang	2 Menit
		1.2. Menciptakan suasana kelas yang kondusif dengan permainan	- Mengikuti permainan dan aktif	- Permainan " Alat musik suara manusia"	- Multimedia - Bahan tayang	5 Menit

		1.3 Menguraikan tujuan, indikator, orientasi, agenda dan komitmen pembelajaran.	<ul style="list-style-type: none"> - Memperhatikan - Mencatat - Tanyajawab singkat 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah - Tanya jawab 	<ul style="list-style-type: none"> - Multimedia - Bahan tayang 	3 Menit
		1.4 Meminta klien untuk mengerjakan pre test	<ul style="list-style-type: none"> - Mengerjakan pre test 	<ul style="list-style-type: none"> - Pre test 	<ul style="list-style-type: none"> - Soal pre test - Alat tulis 	5 Menit
2.	Penyajian	2.1 Curah pendapat dengan klien mengenai pengalaman marah yang dialami	<ul style="list-style-type: none"> - Berdiskusi - Memperhatikan - Mencatat - Tanya jawab singkat 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah interaktif - Diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang - Multimedia - Papan tulis - Kertas plano 	5 Menit
		2.2. Meenjelaskan mengenai kemarahan termasuk definisi, mitos, nilai negatif, nilai positif, masalah karena marah, dan ekspresi	<ul style="list-style-type: none"> - Memperhatikan - Mencatat - Diskusi - Tanya jawab 	<ul style="list-style-type: none"> - Curah pendapat - Ceramah - Tanya jawab - Diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang - Multimedia - Alat tulis 	15 Menit
		2.3. Menjelaskan pengaruh kemarahan terhadap dari fisik, perilaku dan kognitif	<ul style="list-style-type: none"> - Memperhatikan - Mencatat 	<ul style="list-style-type: none"> - Curah pendapat - Ceramah - Tanya jawab - Diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang - Multimedia - Alat tulis 	5 Menit
		2.4. Meminta klien untuk mengidentifikasi kemarahan yang dimiliki	<ul style="list-style-type: none"> - Merefleksikan dan merenungkan kemarahan yang pernah dialami kemudian menuliskannya 	<ul style="list-style-type: none"> - Curah pendapat - Ceramah - Tanya jawab - Diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang - Multimedia - Alat tulis 	5 Menit
		2.5. Menjelaskan pemicu kemarahan	<ul style="list-style-type: none"> - Memperhatikan - Mencatat - Diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> - Curah pendapat - Ceramah - Tanya jawab - Diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang - Multimedia - Alat tulis 	5 Menit
		2.6. Meminta klien untuk mengisi form pemicu kemarahan	<ul style="list-style-type: none"> - Mengerjakan lembar kerja identifikasi pemicu kemarahan 	<ul style="list-style-type: none"> - Curah pendapat - Ceramah - Tanya jawab 	<ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang - Multimedia 	5 Menit

				- Diskusi	- Alat tulis - Lembar kerja	
		2.7. Menjelaskan hal-hal yang dapat membuat marah lebih buruk	- Memperhatikan - Mencatat - Diskusi	- Curah pendapat - Ceramah - Tanya jawab - Diskusi	- Bahan tayang - Multimedia - Alat tulis	10 Menit
		2.8. Menjelaskan dan mendiskusikan skema siklus kemarahan dan menerapkan termometer kemarahan	- Memperhatikan - Mencatat - Diskusi - Mengerjakan termometer kemarahan	- Curah pendapat - Ceramah - Tanya jawab - Diskusi	- Bahan tayang - Multimedia - Alat tulis	10 Menit
3	Penutup	3.1 Menguraikan kesimpulan bersama klien	- Curah pendapat - Diskusi	- Ceramah - Curah pendapat	- Bahan tayang - Multimedia	15 Menit
		3.2 Memberikan tugas kepada klien untuk mengisi termometer kemarahan dalam seminggu kedepan	- Mengerjakan tugas pekerjaan rumah, tentang diary kemarahan dan termometer kemarahan - Menyusun rangkuman	- Ceramah. - Curah pendapat	- Multimedia - Bahan tayang - Alat tulis	
		3.3 Meminta klien untuk mengerjakan post test	- Mengerjakan post test	- Post test	- Bahan tayang - Multimedia - Lembar post test	
		3.4 Menutup acara dengan ucapan terima kasih dan apresiasi kepada klien	- Menjawab pertanyaan - Membalas salam	- Ceramah - Curah pendapat	- Bahan tayang - Multimedia	
7.	Evaluasi Pembelajaran:		a. Tes tulis (pre dan post test) b. Tes lisan (tanya jawab) c. Observasi permainan			

8.	Referensi:	Reilly, P.M (2013). <i>Anger Management For Substance Abuse and Mental Health Clients</i> . Rock Ville : US Department of Health and Human Services- SAMHSA Schiraldi, R Glenn and Kerr, Melisa Hallmark. (2002). <i>The Anger Management sourcebook</i> . New York : McGraw-Hill Schwart, Gil. (2006). <i>Angger Management, July 2006 The Office Politic. Men's Health Magazine. Emmaus, PA: Rodale, Inc</i>
----	-------------------	--

Perpustakaan BNN

LAMPIRAN 3

**RENCANA/ SKENARIO PEMBELAJARAN
KEGIATAN KELOMPOK TEMATIK**

1	Nama Pelatihan	:	Kegiatan Kelompok Tematik			
2	Mata Pelatihan	:	Manajemen Kemarahan Sesi 2 (Strategi Dasar Mengelola Kemarahan)			
3	Alokasi Waktu	:	2 Jam Pelajaran @45 Menit			
4	Deskripsi Singkat	:	Mata pelatihan ini membahas berbagai materi terkait dengan pengetahuan tentang manajemen kemarahan dan strateginya yang disampaikan melalui berbagai metode ceramah, curah pendapat, diskusi, mengisi lembar kerja, simulasi, <i>role play</i> dan permainan.			
5	Tujuan Pembelajaran					
	a. Hasil Belajar	:	Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, peserta diharapkan mampu memahami dan mempraktekkan rencana dan strategi mengelola kemarahan			
	b. Indikator Keberhasilan	:	Setelah mengikuti pembelajaran ini, peserta diharapkan dapat: 1) Menjelaskan definisi mengelola kemarahan 2) Memahami dan menjelaskan rencana mengelola kemarahan 3) Mempraktikkan strategi mengelola kemarahan			
6	Kegiatan Belajar Mengajar					
No	Tahapan Kegiatan	Kegiatan		Metode	Media	Estimasi Waktu
		Fasilitator	Peserta			
1	Pendahuluan	1.1 Memperkenalkan diri	- Memperkenalkan diri	- Ceramah - Tanya jawab	- Multimedia - Bahan tayang	- 2Menit
		1.2. Memberikan soal pre test dan menciptakan suasana kelas yang kondusif dengan permainan	- Mengerjakan pre test - Mengikuti permainan dan aktif	- Pre test - Permainan "Lempar bola"	- Soal pre test - Bola kecil	5 Menit
		1.3 Menguraikan tujuan, indikator, orientasi, agenda dan komitmen pembelajaran.	- Memperhatikan - Mencatat - Tanyajawab singkat	- Ceramah - Tanya jawab	- Multimedia - Bahan tayang	3 Menit
2	Penyajian	2.1 Menjelaskan maksud dari manajemen atau pengelolaan kemarahan	- Memperhatikan - Mencatat - Tanya jawab singkat	- Ceramah interaktif - Diskusi	- Multimedia - Papan tulis - Kertas plano	10 Menit

		2.2 Menjelaskan cara atau strategi mengelola kemarahan dengan cara <i>time out</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Memperhatikan - Mencatat - Diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> - Curah pendapat - Ceramah - Tanya jawab - Diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang - Multimedia 	10 Menit
		2.3 Menjelaskan dan membimbing teknik mengelola kemarahan dengan relaksasi pernafasan	<ul style="list-style-type: none"> - Memperhatikan - Mencatat - Diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> - Curah pendapat - Ceramah - Tanya jawab - Diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang - Multimedia 	15 Menit
		2.4 Menjelaskan dan membimbing teknik mengelola kemarahan dengan cara relaksasi dengan <i>Diaphragmatic Breathing</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Memperhatikan - Mencatat - Diskusi - Mengikuti relaksasi sesuai petunjuk fasilitator 	<ul style="list-style-type: none"> - Curah pendapat - Ceramah - Tanya jawab - Diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang - Multimedia 	10 Menit
		2.5 Menjelaskan dan membimbing teknik mengelola kemarahan dengan cara visualisasi dan <i>self talk</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Memperhatikan - Mencatat - Diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> - Curah pendapat - Ceramah - Tanya jawab - Diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang - Multimedia 	10 Menit
		2.6 Menjelaskan dan membimbing teknik mengelola kemarahan dengan cara kegiatan pengalih perhatian	<ul style="list-style-type: none"> - Memperhatikan - Mencatat - Diskusi - Mengikuti arahan fasilitator 	<ul style="list-style-type: none"> - Curah pendapat - Ceramah - Tanya jawab - Diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang - Multimedia 	5 Menit
		2.7 Menjelaskan cara atau strategi mengelola kemarahan dengan olahraga	<ul style="list-style-type: none"> - Memperhatikan - Mencatat - Diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> - Curah pendapat - Ceramah - Tanya jawab - Diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang - Multimedia 	5 Menit
3	Penutup	3.1. Menguraikan kesimpulan bersama klien dan memberikan post test	<ul style="list-style-type: none"> - Curah pendapat - Diskusi - Mengerjakan post test 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah - Curah pendapat - Post test 	<ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang - Multimedia - Soal post test 	10 Menit
		3.2. Menutup acara dengan ucapan terima kasih dan apresiasi kepada klien	<ul style="list-style-type: none"> - Menjawab pertanyaan - Membalas salam 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah - Curah pendapat 	<ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang - Multimedia 	

7.	Evaluasi Pembelajaran:	a. Tes tulis (pre dan post test) b. Tes lisan (tanya jawab) c. Observasi permainan
8.	Referensi:	Reilly, P.M (2013). <i>Anger Management For Substance Abuse and Mental Health Clients</i> . Rock Ville : US Department of Health and Human Services- SAMHSA Schiraldi, R Glenn and Kerr, Melisa Hallmark. (2002). <i>The Anger Management sourcebook</i> . New York : McGraw-Hill Schwart, Gil. (2006). <i>Angger Management, July 2006 The Office Politic. Men's Health Magazine</i> . Emmaus, PA: Rodale, Inc

Perpustakaan BNM

LAMPIRAN 4

**RENCANA/ SKENARIO PEMBELAJARAN
KEGIATAN KELOMPOK TEMATIK**

1	Nama Pelatihan	:	Kegiatan Kelompok Tematik			
2	Mata Pelatihan	:	Manajemen Kemarahan Sesi 3 (Perubahan Mendasar Dalam Mengelola Kemarahan)			
3	Alokasi Waktu	:	3 Jam Pelajaran @ 45 Menit = 135 Menit			
4	Deskripsi Singkat	:	Mata pelatihan ini membahas berbagai materi terkait perubahan perubahan secara mendasar dalam mengelola kemarahan melalui pendekatan model ABCD dan teknik menghentikan pikiran berbagai metode, seperti: ceramah, tanya jawab, pemutaran video dan simulasi.			
5	Tujuan Pembelajaran					
	a. Hasil Belajar	:	Setelah mengikuti pelatihan ini, diharapkan klien mampu mengetahui dan memahami materi terkait perubahan mendasar dalam mengelola kemarahan			
	b. Indikator Keberhasilan	:	Setelah mengikuti pembelajaran ini, klien diharapkan dapat; 1. Memahami dan menjelaskan perubahan pola pikir model ABCD 2. Memahami dan menjelaskan teknik menghentikan pikiran			
6	Kegiatan Belajar Mengajar					
No	Tahapan Kegiatan	Kegiatan		Metode	Media	Estimasi Waktu
		Fasilitator	Peserta			
1.	Pendahuluan	1.1 Memperkenalkan diri	- Memperkenalkan diri	- Ceramah - Tanya jawab	- Multimedia - Bahan tayang	2 Menit
		1.2. Memberikan soal pre test dan menciptakan suasana kelas yang kondusif dengan permainan	- Mengerjakan pre test - Mengikuti permainan dan aktif	- Pre test - Permainan "Lempar bola"	- Soal pre test - Bola kecil	5 Menit
		1.3 Menguraikan tujuan, indikator, orientasi, agenda dan komitmen pembelajaran.	- Memperhatikan - Mencatat - Tanyajawab singkat	- Ceramah - Tanya jawab	- Multimedia - Bahan tayang	3 Menit

2	Penyajian	2.1. Mendiskusikan dengan klien mengenai pengalaman marah yang dialami	<ul style="list-style-type: none"> - Berdiskusi - Memperhatikan - Mencatat - Tanya jawab singkat - Simulasi/ penugasan Menyaksikan video tentang kemarahan 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah - Curah pendapat - Diskusi - Pemutaran video 	<ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang - Multimedia - Flipchart - Alat tulis - Form ABC - Video 	20 Menit
		2.2. Mengenalkan konsep model ABCD: A: (Kejadian pemicu kemarahan) B: (<i>Irrational Beliefs/</i> keyakinan irrasional) C: (<i>Emotional and Behaviour Consequence/</i> konsekuensi emosi dan perilaku) dan D: (<i>Dispute/</i> sangkalan)	<ul style="list-style-type: none"> - Memperhatikan - Mencatat - Berdiskusi secara kelompok - Presentasi - Tanya jawab 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah - Diskusi kelompok - Tanya jawab - Pengisian lembar/ form 	<ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang - Multimedia - Flipchart - Alat tulis - Form ABCD 	25 Menit
		2.3. Menjelaskan pola pikir dan keyakinan kemarahan menggunakan model ABCD	<ul style="list-style-type: none"> - Memperhatikan - Mencatat - Berdiskusi kelompok - Mempresentasikan - Membuat contoh kasus - Klien memperhatikan tentang konsep ABCD - Klien memperhatikan - Mencatat <i>Dispute</i> terhadap keyakinan irrasional. Konsep D untuk B - Klien Mengerjakan konsep ABCD dalam form 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah - Diskusi kelompok - Tanya jawab 	<ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang - Multimedia - Flipchart - Alat tulis 	35 Menit
		2.4. Menjelaskan konsep menghentikan pikiran (<i>thought Stopping</i>) model <i>StoC</i> (<i>Stop-Think of Consequences</i>) and <i>Act</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Menyimak teknik 'menghentikan pikiran' - - Mengemukakan persepsi diri terhadap cara menghentikan pikiran 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah - Mengisi form <i>Stop-Think-Act</i> - Diskusi - Tanya jawab - Curah pendapat 	<ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang - Multimedia - Lembar kerja <i>StoC</i> and <i>Act</i> 	25 Menit

3	Penutup	3.1. Menguraikan kesimpulan bersama klien dan memberikan post test	<ul style="list-style-type: none"> - Curah pendapat - Diskusi - Mengerjakan post test 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah - Curah pendapat - Post test 	<ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang - Multimedia - Soal post test 	10 Menit
		3.2. Menutup acara dengan ucapan terima kasih dan apresiasi kepada klien	<ul style="list-style-type: none"> - Menjawab pertanyaan - Membalas salam- 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah - Curah pendapat 	<ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang - Multimedia 	10 Menit
7.	Evaluasi Pembelajaran:		<ul style="list-style-type: none"> a. Pre dan post test b. Presentasi hasil lembar kerja c. Tanya jawab lisan 			
8.	Referensi:		<p>Greene, Ida. (2007). <i>Anger Management Skills for Women</i>. San Diego : P.S.I. Publishers</p> <p>Shahwart, Gil. (2006). <i>Angger Management, July 2006 The Office Politic. Men's Health Magazine.</i></p>			

LAMPIRAN 5

Nama Lengkap :

Sesi :

DIARY KEMARAHAN

Hari/ tanggal	Pemicu	Tanda-tanda	Termometer	Tindakan/ respon saya	Apa yang saya rasakan setelahnya
Perpustakaan BNN					

LAMPIRAN 6

Nama Lengkap:.....
Sesi :

FORM IDENTIFIKASI KEMARAHAN

Kejadian	Tanda-Tanda	Strategi

Perpustakaan BNN

LAMPIRAN 7

Nama Lengkap:.....
Sesi :

PEMUCU KEMARAHAN

Pemicu Kemarahan	Pemicu Kemarahan	Pemicu Kemarahan
<ul style="list-style-type: none"> - Merasa diperlakukan tidak adil - Merasa malu - Merasa tidak dianggap - Gagal melakukan sesuatu - Cemburu - Merasa melakukan kesalahan 	<ul style="list-style-type: none"> - Merendahkan saya - Mengkritisi saya - Tidak mengacuhkan saya - Tidak memberi kesempatan pada saya - Tidak sopan pada saya - Tidak mau bekerja sekeras saya - Mengatakan sesuatu yang sensitif bagi saya - Memotong jalan saya 	<ul style="list-style-type: none"> - Macet - Konflik di kantor - Mengantre - Menunggu - Kendaraan umum yang penuh

Secara umum, saya merasa marah apabila

.....

.....

LAMPIRAN 8

Nama Lengkap:.....
Sesi :

KATEGORI TANDA-TANDA KEMARAHAN

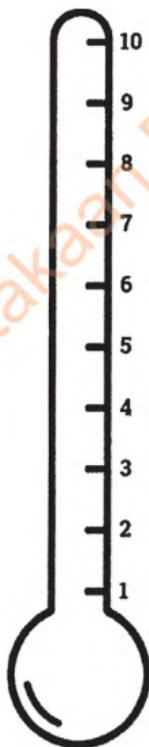
<p>Cek lis Tanda-tanda Kemarahan</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Otot menegang ■ Nafas menderu ■ Jantung berdetak lebih cepat ■ Mengepalkan tangan ■ Perut melilit ■ Mulut kering ■ Sakit kepala ■ Masalah tidur ■ Merasa seperti tidak nyata ■ ■ ■ ■ ■ 	
FISIK	PERILAKU
-	-
-	-
-	-
-	-
EMOSIONAL	KOGNITIF
-	-
-	-
-	-

Nama Lengkap:.....

Sesi

Anger Thermometer

Rank your experiences with anger on a scale from 1 to 10. A "10" should be the angriest you can imagine and a "1" should be completely calm. Include a short description of what happened, how you reacted, how you felt, and what the consequences were. Everyone experiences anger in different ways, so your scale might not be the same as someone else's!

Provided by TherapistAid.com © 2012

LAMPIRAN 10

Nama Lengkap:.....	
Sesi	:

TABEL ABCD

A (Kejadian/peristiwa pemicu)	B (Keyakinan yang Irrasional)	C (Akibat, berupa emosi/ perilaku)	D (Debat/ Sangkalan)

Nama Lengkap:.....
Sesi :
Nilai :

SOAL PRE TEST
MENGELOLA KEMARAHAN

1. Apakah yang dimaksud dengan marah?
 - a. Suatu respon emosi alami atas beberapa reaksi pemicu atau ketidaknyamanan yang dialami
 - b. Suatu respon buatan atas beberapa reaksi pemicu atau ketidaknyamanan yang dialami
 - c. Respon kognitif dari suatu ketidaknyamanan atau reaksi pemicu yang timbul
2. Berikut termasuk mitos-mitos dalam kemarahan, kecuali.....
 - a. Marah merupakan suatu keturunan dan tidak bisa berubah
 - b. Respon marah merupakan suatu hal yang dipelajari dan dapat diubah
 - c. Agresi muncul secara otomatis ketika seseorang marah
3. Berikut ini adalah klasifikasi tanda-tanda munculnya marah,....
 - a. Fisik, emosi, perilaku, sosial, kognitif
 - b. Fisik, sosial, perilaku, kognitif
 - c. Fisik, emosi, perilaku, kognitif
4. Berikut ini adalah bahaya – bahaya yang mungkin muncul apabila marah tidak terkontrol...
 - a. Bahaya fisiologis, bahaya psikologis, bahaya emosi
 - b. Bahaya fisiologis, bahaya psikologis, bahaya sosial
 - c. Bahaya fisiologis, bahaya lingkungan, bahaya emosi
5. Dalam situasi seperti apakah marah dapat menjadi masalah?
 - a. Terlalu intens, terlalu lama, dan diekspresikan sesuai norma
 - b. Terlalu intens, terlalu lama dan diekspresikan tidak sesuai norma
 - c. Terlalu intens, tidak lama dan diekspresikan tidak sesuai norma

Nama Lengkap:.....

Sesi

Nilai :

SOAL PRE TEST
STRATEGI DASAR MENGELOLA KEMARAHAN

1. Apakah yang dimaksud dengan mengelola kemarahan?
 - a. Kemampuan untuk mengatur perasaan, menenangkan diri, dan melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, dengan tujuan untuk menyeimbangkan emosi
 - b. Kemampuan untuk mengelola keinginan dan ketersinggungan dengan tujuan untuk menyeimbangkan emosi
 - c. Kemampuan untuk menyelesaikan masalah terkait kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, dengan tujuan untuk menyeimbangkan emosi
2. Berikut adalah hal – hal yang harus dihindari ketika marah, kecuali.....
 - a. Memendam kemarahan
 - b. Meluapkan kemarahan dengan agresif
 - c. Menyelesaikan kemarahan
3. Apa sajakah tahapan siklus kemarahan?
 - a. *Explosion, escalation, postexplosion*
 - b. *Pra explosion, explosion, postexplosion*
 - c. *Escalation, explosion, postexplosion*
4. Strategi pengelolaan amarah dengan metode *time out* adalah....
 - a. Keinginan seseorang untuk beristirahat
 - b. Langkah – langkah yang diambil seseorang untuk meninggalkan situasi yang menjadi sebab kemarahan
 - c. Langkah yang digunakan untuk beristirahat
5. Strategi pengelolaan marah dengan visualisasi adalah...
 - a. Upaya melihat sesuatu sebagai pengalih perhatian
 - b. Upaya menuangkan kemarahan dalam bentuk gambar
 - c. Upaya membayangkan sesuatu yang sangat menyenangkan dan menyejukkan hati

Nama Lengkap:.....

Sesi

Nilai :

SOAL PRE TEST
PERUBAHAN MENDASAR DALAM MENGELOLA KEMARAHAN

1. Dalam mengelola kemarahan mendasar, ada hal yang harus di ubah yaitu:
 - a. Situasi
 - b. Perilaku
 - c. Emosi
 - d. Keyakinan
 - e. Sikap

2. Manakah pernyataan berikut terkategori bukan *Irrational belief*:
 - a. "Saya sangat tidak berguna"
 - b. "Saya tidak akan pernah menjadi lebih baik"
 - c. "Saya sudah tidak tahan lagi"
 - d. "Dia semestinya melakukan hal itu"
 - e. "Dia mungkin kelelahan selama ini perjalanan"

3. Berikut manakah yang termasuk konsekuensi (C), dari kejadian
 - a. Situasi pemicu
 - b. Emosi dan perilaku dari situasi
 - c. Keyakinan irasional
 - d. Pikiran negatif
 - e. Generalisasi pikiran

4. Berikut ini manakah yang bukan termasuk kedalam Sangkalan(*Dispute*)
 - a. Menunjukkan bukti
 - b. Penjelasan lain yang masuk akal
 - c. Mengubah sudut pandang
 - d. Situasi yang memicu
 - e. Mengklarifikasi keyakinan yang salah

5. Disebut apakah cara ketika kita berada dalam kemarahan kita berbicara pada diri sendiri
 - a. *Dispute*(sangkalan)
 - b. Keyakinan irasional
 - c. *Activating event* (kejadian pemicu)
 - d. *Self talk*
 - e. Konsekuensi

Nama Lengkap:.....
Sesi
Nilai :

**SOAL POST TEST
MENGELOLA KEMARAHAN**

1. Apakah yang dimaksud dengan marah?
 - a. Suatu respon emosi alami atas beberapa reaksi pemicu atau ketidaknyamanan yang dialami
 - b. Suatu respon buatan atas beberapa reaksi pemicu atau ketidaknyamanan yang dialami
 - c. Respon kognitif dari suatu ketidaknyamanan atau reaksi pemicu yang timbul
2. Berikut termasuk mitos-mitos dalam kemarahan, kecuali.....
 - a. Marah merupakan suatu keturunan dan tidak bisa berubah
 - b. Respon marah merupakan suatu hal yang dipelajari dan dapat diubah
 - c. Agresi muncul secara otomatis ketika seseorang marah
3. Berikut ini adalah klasifikasi tanda-tanda munculnya marah:
 - a. Fisik, emosi, perilaku, sosial, kognitif
 - b. Fisik, sosial, perilaku, kognitif
 - c. Fisik, emosi, perilaku, kognitif
4. Berikut ini adalah bahaya – bahaya yang mungkin muncul apabila marah tidak terkontrol...
 - a. Bahaya fisiologis, bahaya psikologis, bahaya emosi
 - b. Bahaya fisiologis, bahaya psikologis, bahaya sosial
 - c. Bahaya fisiologis, bahaya lingkungan, bahaya emosi
5. Dalam situasi seperti apakah marah dapat menjadi masalah?
 - a. Terlalu intens, terlalu lama, dan diekspresikan sesuai norma
 - b. Terlalu intens, terlalu lama dan diekspresikan tidak sesuai norma
 - c. Terlalu intens, tidak lama dan diekspresikan tidak sesuai norma

Nama Lengkap:.....

Sesi

Nilai :

POST TEST

STRATEGI DASAR MENGELOLA KEMARAHAN

1. Apakah yang dimaksud dengan mengelola kemarahan?
 - a. Kemampuan untuk mengatur perasaan, menenangkan diri, dan melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, dengan tujuan untuk menyeimbangkan emosi
 - b. Kemampuan untuk mengelola keinginan dan ketersinggungan dengan tujuan untuk menyeimbangkan emosi
 - c. Kemampuan untuk menyelesaikan masalah terkait kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, dengan tujuan untuk menyeimbangkan emosi
2. Berikut adalah hal – hal yang harus dihindari ketika marah, kecuali.....
 - a. Memendam kemarahan
 - b. Meluapkan kemarahan dengan agresif
 - c. Menyelesaikan kemarahan
3. Apa sajakah tahapan siklus kemarahan?
 - a. *Explosion, escalation, postexplosion*
 - b. *Pra explosion, explosion, postexplosion*
 - c. *escalation, explosion, postexplosion*
4. Strategi pengelolaan amarah dengan metode *time out* adalah....
 - a. Keinginan seseorang untuk beristirahat
 - b. Langkah – langkah yang diambil seseorang untuk meninggalkan situasi yang menjadi sebab kemarahan
 - c. Langkah yang digunakan untuk beristirahat
5. Strategi pengelolaan marah dengan visualisasi adalah...
 - a. Upaya melihat sesuatu sebagai pengalih perhatian
 - b. Upaya menuangkan kemarahan dalam bentuk gambar
 - c. Upaya membayangkan sesuatu yang sangat menyenangkan dan menyejukan hati

Nama Lengkap:.....

Sesi

Nilai :

SOAL POST TEST

PERUBAHAN MENDASAR DALAM MENGELOLA KEMARAHAN

1. Dalam mengelola kemarahan mendasar, ada hal yang harus di ubah yaitu:
 - a. Situasi
 - b. Perilaku
 - c. Emosi
 - d. Keyakinan
 - e. Sikap
2. Manakah pernyataan berikut terkategori bukan *Irrational belief*:
 - a. "Saya sangat tidak berguna"
 - b. "Saya tidak akan pernah menjadi lebih baik"
 - c. "Saya sudah tidak tahan lagi"
 - d. "Dia semestinya melakukan hal itu"
 - e. "Dia mungkin kelelahan selama ini perjalanan"
3. Berikut manakah yang termasuk konsekuensi (C), dari kejadian:
 - a. Situasi pemicu
 - b. Emosi dan perilaku dari situasi
 - c. Keyakinan irasional
 - d. Pikiran negatif
 - e. Generalisasi pikiran
4. Berikut ini manakah yang bukan termasuk kedalam sangkalan(*Dispute*)
 - a. Menunjukkan bukti
 - b. penjelasan lain yang masuk akal
 - c. Mengubah sudut pandang
 - d. Situasi yang memicu
 - e. Mengklarifikasi keyakinan yang salah
5. Disebut apakah cara ketika kita berada dalam kemarahan kita berbicara pada diri sendiri
 - a. *Dispute* (sangkalan)
 - b. Keyakinan irasional
 - c. *Activating event* (kejadian pemicu)
 - d. *Self talk*
 - e. Konsekuensi

LAMPIRAN 13

KUNCI JAWABAN SOAL PRE DAN POST TEST MENGELOLA KEMARAHAN

1. A
2. B
3. C
4. B
5. B

KUNCI JAWABAN SOAL PRE DAN POST TEST STRATEGI DASAR MENGELOLA KEMARAHAN

1. A
2. C
3. C
4. B
5. C

KUNCI JAWABAN SOAL PRE DAN POST TEST PERUBAHAN MENDASAR DALAM MENGELOLA KEMARAHAN

1. D
2. E
3. A
4. D
5. D

Perpustakaan BNN

BNN RI

Berani
Nasionalisme
Netral
Responsif
Inovatif



Jl. MT Haryono No. 11 Cawang - Jakarta Timur
Call Center : 184 SMS Center : 1784
Faksimili : (62-21) 80885225, 80871591, 8087592, 80871593
E-mail : info@bnn.go.id Website : www.bnn.go.id



ISBN : 978-602-51550-7-9