

# Kontrol diri untuk mereduksi perilaku marah

Ziyadatul Khair<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Malang

## STUDI KASUS

### Abstract

Subyek berjenis kelamin perempuan dengan usia 28 tahun. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan tes psikologi (grafis). Intervensi dilakukan sebanyak tujuh sesi, yaitu menggunakan teknik kontrol diri. Setiap sesi dilakukan untuk melatih subyek agar bisa mengurangi ketegangan dan mengontrol perilaku marahnya. Setelah subyek melakukan serangkaian intervensi, subyek mengalami perkembangan dalam melakukan kontrol diri ketika akan marah. Adapun target intervensi yaitu subyek dapat mengurangi perilaku marahnya (berteriak dengan kasar dan keras, serta mengumpat) dengan teknik kontrol diri yang telah dipelajari ketika intervensi.

Keywords: Kontrol diri, perilaku marah

### Pendahuluan

Kemarahan adalah suatu emosi yang secara fisik mengakibatkan peningkatan denyut jantung, tekanan darah, serta tingkat adrenalin. Ekspresi luar dari kemarahan dapat ditemukan dalam bentuk raut muka, bahasa tubuh, respons psikologis, dan kadang-kadang tindakan agresi kepada orang lain. Kontak fisik jarang terjadi tanpa ekspresi kemarahan (Raymond, 2000).

Menurut penelitian bahwa rasa marah terjadi karena peristiwa-peristiwa yang telah terjadi pada pelaku. Ahli psikologi berpandangan bahwa orang yang marah sangat mungkin melakukan kesalahan karena kemarahan menyebabkan kehilangan kemampuan pengendalian diri dan penilaian secara objektif (Raymond, 2000).

Kemarahan dapat menjadi positif, namun dapat juga menjadi negatif. Kemarahan yang tak terkendali dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup pribadi dan sosial individu. Seperti halnya yang terjadi pada subyek, ketika subyek merasa terbebani dengan berbagai stressor yang dihadapi, dan berada pada situasi yang menekan serta menegangkan ia sering melampiaskan emosi kemarahannya kepada adiknya. Kemarahan subyek terjadi secara verbal dan nonverbal. Jika kemarahannya secara verbal dapat terjadi hampir setiap hari (7 hari dalam satu minggu), maka berbeda dengan kemarahan secara nonverbal (dalam satu minggu terjadi satu hingga dua kali).

Adanya penguatan dari lingkungan menyebabkan sebuah perilaku menjadi menetap. Karena itu dapat diubah dengan mengganti situasi positif yang direkayasa sehingga perilaku yang maladaptif berubah menjadi adaptif (Asnawati, 2013). Dalam pendekatan behavioral terdapat suatu teknik modifikasi perilaku yang dapat memperbaiki suatu perilaku (Martin & Pear, 2003). Salah satu teknik modifikasi tersebut yaitu metode kontrol diri. Hal ini dilakukan untuk mengurangi perilaku yang berlebihan (tidak diinginkan). Hal inilah yang mendasari bahwa metode kontrol diri tepat untuk mereduksi perilaku marah yang berlebihan dari subyek, yaitu sering mengumpat, bersuara keras, dan memukul.

### Metode dan Hasil Asesmen

#### Metode Asesmen

Prosedur asesmen psikologi untuk mengumpulkan data subyek dilakukan dengan metode observasi, wawancara, dan tes psikologi yaitu tes grafis. Wawancara dilakukan kepada ibu subyek,

### OPEN ACCESS

Volume  
4

Nomor  
2

\*Korespondensi penulis  
z-ya@ymail.com

Diterima 17 Mei 2016

Disetujui 2 Juni 2016

TERBIT  
Juli 2016

wali kelas, dan psikolog di tempat praktek. Tujuannya untuk mengumpulkan data-data terkait dengan masalah yang dialami subyek, sebagai penunjang dalam menegakkan diagnosa dari permasalahan subyek. Observasi dilakukan di rumah untuk mengamati perilaku yang nampak terkait permasalahan yang sedang dihadapi. Tes psikologi berupa tes grafis diberikan untuk mengetahui kepribadian dan gambaran diri subyek.

### **Hasil Asesmen**

Subyek adalah anak ke satu dari empat bersaudara, subyek berjenis perempuan berusia 28 tahun. Subyek tinggal berdua bersama adik perempuannya, orang tua subyek dan kedua adiknya tinggal di luar kota. Subyek mengeluhkan bahwa ia terkadang tidak mampu untuk mengontrol emosi marahnya, hal ini sudah dirasakan subyek sejak Sekolah Menengah Pertama (SMP). Ketika subyek masih sekolah dan tinggal bersama orang tuanya, keinginan subyek selalu dipenuhi oleh orang tuanya. Jika tidak, subyek akan marah dan mengumpat, bahkan pernah hingga membuang perabotan di rumah.

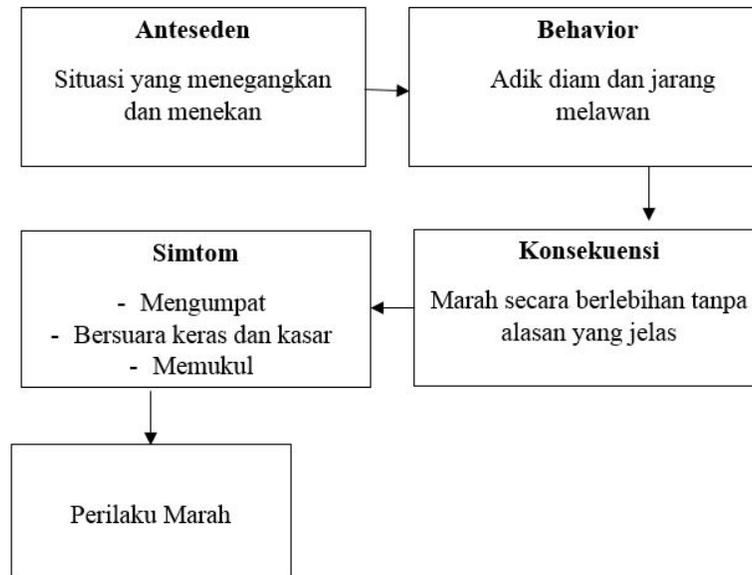
Ketika duduk di bangku SMP, subyek mengatakan ia memiliki teman-teman yang berbeda dengan sekolah sebelumnya. Masa-masa SMP subyek berbeda dengan masa-masa SD, jika ketika SD ia selalu juara kelas bahkan juara umum, namun ketika SMP ia hanya mendapat peringkat sepuluh besar di kelas. Subyek masuk di kelas unggulan sehingga teman-temannya merupakan anak-anak yang berprestasi. Subyek merasa kecil dan merasa tidak mungkin bisa juara seperti dulu.

Subyek merasa tidak bisa untuk mengungkapkan ekspresi kemarahannya ketika tidak suka dengan perilaku teman-temannya, yang sering bercanda melebihi yang sewajarnya. Sehingga subyek melampiaskannya kepada orang-orang terdekatnya, dalam hal ini adalah keluarga. Melihat perubahan sikap subyek, berulang kali subyek dinasehati ibunya, bahkan dimarahi oleh orang tuanya namun tetap sering melampiaskan kemarahannya tanpa tujuan yang jelas kepada anggota keluarganya. Apa yang terjadi ketika masa SMP dan SMA subyek, bahwa subyek sering melampiaskan kekesalannya kepada keluarga menjadi suatu kebiasaan hingga saat ini. Meskipun saat ini subyek telah mampu mengungkapkan ketidaksukaannya kepada teman-temannya, namun subyek mengakui bahwa kemarahannya cepat terjadi ketika bersama keluarga dan apabila ia dalam keadaan tegang (banyak tekanan). Subyek merasa belum mampu untuk menguasai atau mengontrol dirinya ketika merasa tegang dan akan marah.

Ketika subyek kuliah dan berpisah dari orang tuanya, subyek mengaku emosi kemarahannya cepat tersulut jika ada hal-hal yang tidak disukai atau ketika ia merasa terbebani dengan tugas kuliahnya. Ia melampiaskan kemarahannya dengan melempar barang-barang yang ada di kamarnya, seperti buku, bantal, dan sandal. Setelah barang-barang tersebut dibuang, subyek merasa menyesal dan merapikan kembali barang-barang tersebut. Hal ini terjadi hampir setiap hari, karena subyek mengaku sulit untuk tidak melampiaskan beban ketika merasa tertekan dengan ekspresi kemarahan. Perilaku subyek yang cepat marah, jarang ditunjukkan di depan teman-temannya. Subyek mengaku bahwa ia bisa mengendalikannya jika di depan orang lain. Subyek sering marah-maraha kepada keluarga saja. Saat ini, subyek tinggal berdua bersama adik perempuannya. Hampir tiap hari ia memarahi adiknya, seperti berteriak, mengumpat, bahkan pernah dua kali memukul adiknya. Terlebih ketika subyek merasa kelelahan dan beban kerja yang menumpuk, atau dalam keadaan tertekan, emosi marahnya cepat tersulut. Adik subyek selalu mengalah dan diam apabila subyek marah-maraha. Subyek pernah memukul adiknya dengan dompet dan menampar tetapi itu hanya terjadi dua kali dan tidak pernah diulangi oleh subyek. Sehingga hal ini sempat membuat adiknya menjauh dari subyek.

Menurut adik subyek, hampir setiap hari subyek marah-maraha. Namun perilaku memukulnya baru terjadi dua kali. Subyek pernah memukul adiknya dengan keras, sehingga membuat badan adiknya lebam, saat itu adik subyek mengatakan bahwa ia kesakitan. Setiap selesai marah ataupun memukul adiknya, subyek diam dan beberapa saat pasti meminta maaf sambil memeluk adiknya. Subyek merasa sangat menyesal dan sangat bersalah ketika ia memukul adiknya sendiri. Namun ia mengakui bahwa terkadang tidak mampu untuk mengontrol emosi kemarahannya.

Keluarga subyek sangat mendukung subyek untuk berubah, subyek sering berkomunikasi dengan keluarga perihal kesulitannya mengontrol emosi marahnya. Karena belum ada perubahan yang



**Figure 1.** Dinamika Psikologi.

signifikan, subyek akhirnya memutuskan untuk meminta bantuan dari orang lain dalam mengurangi perilaku marahnya, dalam hal ini adalah meminta bantuan terapis.

Perilaku manusia tidak terjadi begitu saja atau hasil dari kehendak bebas, namun ada yang menggerakkannya. Perilaku ditentukan oleh suatu stimulus atau keadaan yang mengikuti prinsip-prinsip tertentu, Skinner menyebutnya pengkondisian operan (operant conditioning). Skinner (dalam Feist & Feist, 2008) menyatakan bahwa suatu perilaku dapat ditunjukkan dengan model ABC. Model ABC atas perubahan perilaku merupakan gabungan dari 3 (tiga) elemen, yaitu antecedents, behaviour dan consequences. Antecedens (peristiwa yang mendahului perilaku), behavior (perilaku yang muncul), dan consequences (peristiwa yang mengikuti perilaku).

Ketika individu mencoba mempengaruhi perilaku sebelum perilaku itu terbentuk berarti individu tersebut telah menggunakan antecedents. Sementara itu, ketika individu berusaha mempengaruhi perilaku dengan melakukan sesuatu setelah perilaku itu terbentuk berarti ia menggunakan consequences. Jadi sebuah antecedents mendorong terbentuknya perilaku yang selanjutnya akan diikuti oleh sebuah consequences.

Dinamika yang dialami subyek dapat digambarkan melalui model teori ABC. Ketika subyek berada pada situasi yang membuatnya merasa tegang dan tertekan, subyek cenderung memperlihatkan perilaku marah yang berlebihan kepada adiknya, seperti mengumpat dan berteriak, serta pernah memukul. Namun perilaku yang ditunjukkan adik subyek, justru memperkuat intensitas terjadinya perilaku marah yang berlebihan oleh subyek. Dalam model ABC Skinner, penekanannya adalah pada perilaku dan konsekuensinya, individu akan merespon dengan cara tertentu untuk menghasilkan stimulus yang menguatkan (Feist & Feist, 2008). Untuk memodifikasi perilaku, individu mencari hal yang menguatkan bagi suatu perilaku yang diinginkan, dan kemudian segera memperkuat hal tersebut. Kemudian dapat dilihat tingkat respon dari perilaku yang diinginkan. Saat perilaku berikutnya terjadi harus diberi penguat kembali hingga tingkat respon yang diinginkan frekuensinya meningkat. Manipulasi seperti ini dapat dilakukan pada setiap perilaku yang mampu dilakukan oleh individu (Hergenhann & Mathew, 2008). Kasus yang dialami subjek dapat dijelaskan dengan Gambar 1.

## Diagnosis dan Prognosis

Berdasarkan hasil asesmen yang telah dilakukan kepada subyek, subyek dapat didiagnosa mengalami problem psikologi berupa perilaku marah yang berlebihan. Berdasarkan hasil asesmen

dan diagnosis, subyek memiliki prognosis yang baik, karena ada keinginan dari subyek untuk diterapi, subyek sangat kooperatif, dan ada dukungan dari keluarga subyek dalam proses perubahan perilaku bermasalah subyek. Mengingat subyek dapat mengontrol emosi marahnya ketika bersama orang lain (selain keluarga), maka ini dapat dijadikan contoh dan penguat agar subyek tetap termotivasi mengikuti terapi dari awal hingga akhir.

## **Intervensi**

Intervensi yang dilakukan menggunakan teknik kontrol diri yang diberikan pada subyek bertujuan untuk mengurangi perilaku marah seperti berteriak atau bernada keras dan mengumpat. Kontrol diri diharapkan dapat mengurangi perilaku marah pada subyek mengingat prosedur kontrol diri yang merupakan terapi perilaku berakar pada perilaku yang tampak. Metode ini berfokus pada perilaku saat ini dan sekarang. Kontrol diri merupakan suatu prosedur yang akan dilakukan subyek untuk mengarahkan dan mengontrol perilaku marahnya.

Intervensi dengan teknik kontrol diri ini sebanyak tujuh sesi, dengan pelaksanaan sebagai berikut: pada sesi 1 subyek diminta oleh terapis untuk mengidentifikasi dan mengungkapkan situasi apa yang dapat menimbulkan perilaku marahnya. Sesi 2 subyek diminta menuliskan keuntungan dan kerugian jika perilaku marah dapat dikontrol (target perubahan) dan pemberian tugas rumah berupa menempelkan list keuntungan dan kerugian tersebut. Sesi 3 subyek mendiskusikan perubahan yang telah dicapai dan kesulitan yang dialami, mencatat frekuensi kemunculan perilaku marahnya dengan melibatkan saudara, terapis memberikan latihan relaksasi kepada subyek dan memintanya melakukan sendiri di rumah.

Pada sesi 4, terapis mengevaluasi apakah subyek telah mampu melakukan relaksasi sendiri di rumah, dan perubahan yang dirasakan oleh subyek, yaitu subyek dapat menurunkan ketegangannya dengan melakukan relaksasi. Pada sesi 5, terapis melatih subyek melakukan instruksi diri dan manage situasi yang dapat memicu kemarahan subyek. Subyek menuliskan juga keberhasilan dan kegagalan yang dihadapi selama sesi 5. Sesi 6 dilakukan evaluasi tugas pada sesi 5, dan sesi 7 dilakukan evaluasi intervensi secara keseluruhan.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Hasil**

Setelah melakukan intervensi menggunakan metode kontrol diri selama tujuh sesi, subyek dapat mengurangi perilaku marah, seperti berteriak atau bernada keras dan mengumpat.

Grafik 1. Perilaku berteriak atau bernada keras dan kasar dari hari ke hari selama proses terapi

Intensitas perilaku berteriak atau bernada kasar yang terjadi pada subyek, mengalami penurunan setelah dilakukan intervensi. Hal ini dapat dilihat dari grafik yang menunjukkan perubahan (penurunan) intensitas perilaku saat baseline (sebelum dilakukan intervensi) dan setelah diberikan intervensi, yang diukur selama tujuh hari.

Grafik 2. (Perilaku mengumpat)

Setelah dilakukan intervensi, perilaku mengumpat yang dilakukan subyek dapat berkurang. Hal ini dapat dilihat dari grafik yang menunjukkan perubahan (penurunan) intensitas perilaku saat baseline (sebelum dilakukan intervensi) dan setelah diberikan intervensi, yang diukur selama tujuh hari.

### **Pembahasan**

Intervensi yang dilakukan selama tujuh sesi, dapat mencapai target intervensi yaitu subyek dapat mengurangi perilaku marahnya, seperti berteriak atau bernada keras dan mengumpat. Frekuensi kemarahan sebelum dan setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan. Artinya, setelah mendapatkan intervensi, subyek dapat mengontrol emosi kemarahannya, yang ditandai dengan semakin sedikitnya frekuensi kemarahan subyek setelah dilakukan intervensi.

Metode kontrol diri sesuai untuk mengurangi perilaku marah terkait dengan adanya kurangnya pengendalian diri terutama terhadap impuls (dorongan-dorongan) dalam mengendalikan keinginan untuk marah (Tochkov, 2010). Martin & Pear (2003) juga menyebutkan bahwa terdapat beberapa masalah yang dapat diatasi melalui metode kontrol diri, dimana masalah-masalah tersebut bersumber di dalam diri sendiri misalnya untuk mengurangi perilaku yang berlebih seperti merokok, makan secara berlebihan, sering menonton TV, dan masalah penyalahgunaan obat.

Subyek mengungkapkan bahwa situasi yang dapat memicu ketegangan sehingga memunculkan perilaku marah subyek, yaitu ketika subyek pulang kerja, baru bangun tidur, dan ketika ingin berangkat kerja, situasi-situasi tersebut seringkali menjadi waktu dimana subyek selalu marah tanpa alasan yang jelas. Dalam intervensi ini melibatkan adik subyek dan sahabat yang sehari-hari bersamanya sebagai social support dan pengingat, sehingga perilaku subyek mendapatkan monitoring dari orang lain. Hal ini menjadi kelebihan dari metode intervensi ini. Kelebihan lainnya adalah dengan metode kontrol diri, target perilaku yang ingin ubah sangat jelas dan terperinci. Selain kelebihan, intervensi ini juga memiliki kelemahan yaitu waktu dan jumlah sesi yang tidak lama. Intervensi ini sebaiknya dapat dirancang lebih dari tujuh sesi, dengan tujuan agar pelaksanaan dan hasil atau target intervensi dapat terjadi lebih efektif.

Terapis juga memberikan keterampilan relaksasi kepada subyek dan adiknya. Sebelum dilakukan relaksasi terapis menanyakan derajat ketegangan subyek ketika akan marah (10 – 100), subyek mengakui bahwa ketika akan marah derajat ketegangannya bisa mencapai 90, namun ketika selesai marah ia mengaku derajat ketegangannya turun menjadi 50. Sehingga subyek merasa marah merupakan cara untuk mengurangi ketegangan ketika pada situasi yang tidak menyenangkan. Setelah bersama-sama melakukan relaksasi sebanyak dua kali, subyek merasa badan dan pikirannya mengalami perubahan, yaitu semakin rileks.

Subyek mengemukakan bahwa teknik relaksasi dapat mengurangi derajat ketegangannya (yang awalnya dapat mencapai 80 ketika akan marah, turun menjadi 60) sehingga perlahan-lahan juga mengurangi perilaku marahnya. Sebelum melakukan teknik kontrol diri, subyek membuat kesepakatan dengan terapis serta adiknya bahwa ia akan menerima negative reinforcement (berupa tidak boleh menonton TV selama satu hari penuh) jika subyek tidak dapat mengendalikan perilaku marahnya.

Ketika menjalani sesi enam, subyek pernah hampir akan memukul pundak adiknya, namun ia memilih untuk menghindar dan menjauh dari adiknya, sehingga perilaku marah dengan memukul dapat dihindari. Subyek mengakui bahwa ketika ia merasa ketegangannya tinggi, dan akan marah ia melakukan relaksasi, namun jika tidak berhasil menurunkan ketegangannya, subyek memilih untuk menghindari situasi atau lingkungan yang memicu kemarahannya.

## **Kesimpulan**

Kontrol diri mampu untuk mengurangi perilaku marah pada subyek, sesuai dengan target intervensi yaitu mengurangi perilaku marah (berteriak dengan kasar dan mengumpat). Hal ini ditandai dengan semakin sedikitnya jumlah frekuensi yang muncul terkait perilaku yang menjadi target intervensi. Intervensi ini sebaiknya dapat dirancang lebih dari tujuh sesi, dengan tujuan agar pelaksanaan dan hasil atau target intervensi dapat terjadi lebih efektif.

## **Referensi**

- Asnawati, D. (2013). Metode kontrol diri untuk mengurangi perilaku berjudi. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*. 1 (2): 167 – 178.
- Feist, J. & Feist, G.J. (2008). *Theories of personality*. Penerjemah: Yudi Santoso. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hergenhann, B.R., & Mathew H. (2008). *Teori Belajar*. Penerjemah: Tri Wibowo. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Martin, G., & Pear, J. (2003). *Behaviour modification: What it is and how to do it*. New Jersey: Pearson Prentice Hall.

Raymond W. N. (2000). Encyclopedia of Psychology. London: Oxford University Press.

Tochkov, K. (2010). Kontrol diri deficits and pathological gambling. International Journal of Psychological Studies. 2: 65-69.