

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**PENGARUH *ANGER MANAGEMENT TRAINING* TERHADAP PENURUNAN
PERILAKU AGRESI PADA SISWA PENGGUNA *GAME ONLINE* DI SMAN Z
PEKANBARU**

SKRIPSI**UIN SUSKA RIAU****OLEH:****KHAFIFAH DEWI KHAIRANI HF****NIM. 12160121812****PROGRAM STUDI PSIKOLOGI****FAKULTAS PSIKOLOGI****UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU****PEKANBARU****1447 H/2025 M**



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**PENGARUH *ANGER MANAGEMENT TRAINING*
TERHADAP PENURUNAN PERILAKU AGRESI PADA
SISWA PENGGUNA *GAME ONLINE* DI SMAN Z
PEKANBARU**

SKRIPSI

**Disusun Guna Memenuhi Persyaratan untuk Mendapat Gelar Sarjana
Psikologi (S. Psi)**



UIN SUSKA RIAU

OLEH:

KHAFIFAH DEWI KHAIRANI HF

NIM. 12160121812

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

PEKANBARU

1447 H/2025 M



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH *ANGER MANAGEMENT TRAINING* TERHADAP
PENURUNAN PERILAKU AGRESI PADA SISWA PENGGUNA *GAME*
ONLINE DI SMAN Z PEKANBARU**

Disusun Oleh:

KHAFIFAH DEWI KHAIRANI

NIM.12160121812

SKRIPSI

Telah diterima dan disetujui untuk dimunaqasyahkan dalam Sidang Panitia Uji
Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan
Syarif Kasim Riau

Pekanbaru, 15 Juli 2025

Pembimbing

Drs. Cipto Hadi, M.Pd

NIP. 196707081998021001



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PSIKOLOGI

كلية علم النفس

FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

PENGESAHAN PENGUJI

Nama Mahasiswa : Khafifah Dewi Khairani
NIM : 12160121812
Judul Skripsi : Pengaruh *Anger Management Training* Terhadap Penurunan Perilaku Agresi Pada Siswa Pengguna Game Online di SMAN Z Pekanbaru

Diterima dan disetujui oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada:

Hari / Tanggal : Kamis / 24 Juli 2025
Bertepatan dengan : Rabu / 28 Muharram 1447 H

TIM PENGUJI

Ketua

Indah Puji Ratnani, M.A
NIDN 2005117601

Sekretaris

Drs. Cipto Hadi, M.Pd
NIDN 2008076701

Penguji I

Yuli Widiningsih, M.Psi., Psikolog
NIDN 2019077601

Penguji II

Liliza Agustin, M.Psi., Psikolog
NIDN 2021028401

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau



Dr. Lisva Chairani, M.A., Psikolog
NIDN 2007127901

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Khafifah Dewi Khairani HF

NIM : 12160121812

Tempat/Tgl. Lahir : Saruas / 09 Oktober 2002

Fakultas/Pascasarjana : Psikologi

Prodi : Psikologi

Judul Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya*:

Pengaruh Anger Management Training Terhadap Penurunan
Perilaku Agresi Pada Siswa Pengguna Game Online di SMAN 2
Pekanbaru.

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Penulisan Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya* dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya* saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apa bila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya* saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikianlah Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 28 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Khafifah Dewi Khairani HF

NIM : 12160121812

*pilih salah satu sesuai jenis karya tulis

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang, melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Al-Baqarah: 286)

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”

(Al-Insyirah: 5-6)

“Kesuksesan adalah milik mereka yang tidak menunda. Gunakan pagi untuk bekerja, sebelum sore membawa penyesalan.”

(Orang tua)

“Apabila yang ada di depan membuatmu takut dan yang di belakang membuatmu luka, lihatlah ke atas, sungguh Allah tak pernah gagal menolongmu.”

(Khafifah Dewi Khairani)



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

LEMBAR PERSEMBAHAN



Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Karya tulis ini dipersembahkan dengan penuh cinta dan rasa syukur kepada:

Ayahanda Hendri S.Ag dan Ibunda Fitriana Dewi S.Ag

Terima kasih yang tak terhingga atas kesempatan, dukungan materi maupun moril yang tak akan pernah bisa terbalaskan. Terima kasih telah terus berjuang, mengupayakan yang terbaik demi kehidupan penulis. Arahkan, dukungan, dan doa yang tak pernah putus menjadi kekuatan utama dalam setiap langkah, hingga proses penelitian ini dapat diselesaikan. Semoga pencapaian ini menjadi kebanggaan bagi Ayah, Ibu, dan keluarga besar. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Ayah dan Ibu adalah fondasi dari setiap keberhasilan ini. Rasa syukur mendalam penulis panjatkan kepada Allah SWT atas kehadiran kalian sebagai cahaya dalam setiap perjalanan hidup.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh



KATA PENGANTAR

Assalamuailakum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Alhamdulillahillobbil 'alamin, segala puji dan syukur bagi Allah *subhanahu wata'ala* yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Anger Management Training* terhadap Penurunan Perilaku Agresi pada Siswa Pengguna *Game Online* di SMAN Z Pekanbaru”**. Sholawat serta salam kepada baginda Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi Wasallam yang senantiasa menjadi suri teladan bagi kita semua dan dinantikan syafa'atnya di hari akhirat nanti.

Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari berbagai tantangan yang dihadapi. Namun, berkat arahan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak, serta atas izin dan pertolongan Allah Subhanahu Wa Ta'ala segala rintangan tersebut dapat teratasi dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan memberikan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Leny Nofianti MS., S.E., M. Si., Ak, CA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau atas kesempatan kepada peneliti untuk menjalani perkuliahan di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Ibu Dr. Lisy Chairani, M.A., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau atas atas kesempatan kepada peneliti untuk menjalani perkuliahan di Fakultas Psikologi.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

3. Ibu Dr. Diana Elfida, S. Psi., M.Si., selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Ibu Dr. Sri Wahyuni, M.A., M. Psi., selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan Ibu Dr. Hijriyati Cucuani, M.Psi. selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan motivasi dan arahan kepada peneliti semasa perkuliahan.
4. Ibu Dr. Sri Wahyuni, M.A, M. Psi., Psikolog, selaku ketua prodi dan Ibu Ricca Anggreini Munthe, S.Psi., M.A., selaku sekretaris Prodi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Periode 2021-2025 atas arahan dan bimbingannya terkait proses akademik.
5. Bapak Dr. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si. selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah meluangkan waktunya bagi peneliti dalam memberikan arahan, dukungan, dan segala aktivitas akademik peneliti.
6. Bapak Drs. Cipto Hadi, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu sabar dan semangat memberikan arahan, bimbingan, dukungan, bantuan serta masukan yang membangun untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Ibu Yuli Widiningsih, M.Psi., Psikolog selaku narasumber I yang telah memberikan masukan dan kritik yang membangun selama sidang skripsi.
8. Ibu Liliza Agustin, M.Psi., Psikolog selaku narasumber II yang telah memberikan saran dan masukan yang membangun selama sidang skripsi.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

9. Ibu Indah Puji Ratnani, S. Psi., M.A selaku fasilitator dalam penelitian ini. Terima kasih banyak atas bantuan, waktu, dan ilmu yang diberikan kepada peneliti. Semoga semua kebaikan Ibu dibalas oleh Allah SWT.
10. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau yang telah menjadi pahlawan tanpa tanda jasa dengan memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat kepada peneliti mulai dari awal perkuliahan hingga masa penyusunan skripsi.
11. Seluruh staf akademik, Umum, Tata Usaha, dan Perpustakaan Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah membantu peneliti selama proses administrasi dalam penyusunan skripsi.
12. Peneliti menyampaikan terima kasih kepada SMAN Z Pekanbaru yang telah memberikan izin dalam proses penelitian ini.
13. Seluruh subjek yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengikuti pelatihan dan mengisi alat ukur hingga akhir penelitian.
14. Terima kasih paling istimewa kepada Ayahanda Hendri S.Ag., dan Ibunda Fitriana Dewi, S.Ag., selaku orang tua peneliti atas segala cinta dan kasih sayang, serta ketulusan dalam mendidik, membimbing, memotivasi, serta mendampingi peneliti sejak awal hingga mencapai tahap ini. Terima kasih atas setiap doa di setiap sujud yang telah menjadi cahaya dan kekuatan dalam setiap langkah peneliti selama menempuh pendidikan demi meraih gelar Sarjana. Tanpa doa dan restu dari Ayah dan Ibu, perjalanan ini tak akan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

mudah terwujud. Semoga Allah SWT senantiasa membalas segala kebaikan dan kasih sayang yang telah dicurahkan kepada peneliti.

15. Kepada Shafiyyah Dewi Fitri HF adik tersayang yang selalu ada untuk peneliti di setiap suka dan duka. Terima kasih atas semua dukungan, semangat yang tak pernah putus, serta tempat bercerita, berbagi keluh kesah, dan selalu percaya bahwa peneliti dapat sampai di titik ini. Dukunganmu sangat berarti dalam perjalanan ini.

16. Keluarga besar Bayani dan keluarga besar Janik, ucapan terima kasih yang tulus peneliti sampaikan atas segala bentuk perhatian, semangat, serta dukungan yang telah diberikan selama peneliti menempuh pendidikan. Semoga segala kebaikan dan ketulusan yang diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.

17. Peneliti juga menyampaikan terima kasih kepada rekan satu bimbingan, khususnya Ria Resti Rahmadhini dan Ayu Sumbari, serta tujuh teman yang tidak dapat disebutkan satu per satu lainnya, atas kebersamaan dan semangat juang yang telah dibagi selama proses penyusunan skripsi. Dukungan dan kerja sama yang terjalin menjadi bagian penting dalam perjalanan meraih gelar Sarjana ini.

18. Kepada sahabat tercinta: Azizah Zalfira, Nadya Rahma Putri, Rahmadhani Aulia Putri, Fajrun Marjana, Nur Afni, Iis Anisa Idah, dan Widya Hartantri. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, serta kehadiran yang senantiasa menjadi tempat berbagi cerita suka maupun duka. Kehadiran kalian telah



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

memberikan warna dan kekuatan tersendiri dalam perjalanan akademik ini. Semoga ikatan persahabatan yang terjalin dapat terus terjaga, dan segala kebaikan yang telah diberikan menjadi amal yang dibalas berlipat oleh Allah SWT.

19. Seluruh teman kelas D angkatan 2021 yang selalu bersama-sama dalam suka maupun duka selama perkuliahan di Pekanbaru ini. Terimakasih atas doa, dukungan, semangat dan kebersamaannya dari awal hingga akhir masa studi ini. Semoga kita semua menjadi pribadi yang sukses, baik di dunia maupun di akhirat.

20. Kepada diri sendiri, Khafifah Dewi Khairani HF terima kasih karena telah memilih untuk tidak berhenti. Meski proses ini tak selalu mudah, kamu membuktikan bahwa usaha dan doa berjalan beriringan. Ini bukan hanya tentang gelar, tapi tentang perjalanan menjadi versi terbaik dari dirimu.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak hal yang perlu dipelajari dan diperbaiki. Dengan penuh kerendahan hati, peneliti menerima segala bentuk kritik, saran, dan masukan. Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dan bermanfaat, khususnya dalam pengembangan ilmu pengetahuan, terutama di bidang Psikologi. *Wasalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Pekanbaru, 21 Juni 2025

Khafifah Dewi Khairani HF



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
MOTTO.....	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Keaslian Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	10
1. Manfaat Teoritis.....	10
2. Manfaat Praktis.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Penjelasan Konsep Teoritis	12
1) Perilaku Agresi.....	12
2) <i>Anger Management Training</i>	21
B. Kerangka Berpikir	25
C. Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Desain Penelitian.....	30
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	31
C. Definisi Operasional.....	31
D. Prosedur Penelitian.....	33
E. Partisipan Penelitian	47
F. Metode Pengumpulan Data	49
G. Validitas dan Reliabilitas	52
H. Analisis Data	55



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

I.	Jadwal Penelitian.....	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		58
A.	Pelaksanaan Penelitian	58
1.	Persiapan Penelitian.....	58
2.	Pra Eksperimen.....	62
3.	Pelaksanaan Eksperimen	65
4.	<i>Post-test</i>	80
B.	Hasil Penelitian	81
1.	Data Demografi	81
2.	Analisis Statistik	83
3.	Uji Asumsi	92
4.	Uji Hipotesis	93
5.	Analisis Tambahan	94
C.	Pembahasan.....	96
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		106
A.	Kesimpulan.....	106
B.	Saran.....	106
DAFTAR PUSTAKA		108
LAMPIRAN.....		115



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	30
Tabel 3. 2 Rangkaian Kegiatan <i>Anger Management Training</i>	44
Tabel 3. 3 Data Jumlah Siswa SMAN Z Pekanbaru	48
Tabel 3. 4 Skor Skala Perilaku Agresi.....	50
Tabel 3. 5 <i>Blue print</i> Skala Agresi Sebelum <i>Try Out</i>	51
Tabel 3. 6 <i>Blue Print</i> Skala Agresi Setelah <i>Try Out</i>	51
Tabel 3. 7 Jadwal Penelitian.....	57
Tabel 4. 1 Rancangan Waktu dan Realisasi Waktu Pelaksanaan Eksperimen.....	65
Tabel 4. 2 Data Demografi	81
Tabel 4. 3 Skor Empirik Variabel Perilaku Agresi	84
Tabel 4. 4 Norma Kategorisasi.....	84
Tabel 4. 5 Kategorisasi Skor Perilaku Agresi <i>Pretest</i>	85
Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor Perilaku Agresi <i>Post-test</i>	85
Tabel 4. 7 Perbandingan Mean Skor Perilaku Agresi <i>Pretest</i> dan <i>Post-test</i>	86
Tabel 4. 8 Perbandingan Skor Subjek <i>Pretest</i> dan <i>Post-test</i>	87
Tabel 4. 9 Self-Monitoring Pra dan Pasca Perlakuan.....	89
Tabel 4. 10 Self-Monitoring Subjek.....	90
Tabel 4. 11 Uji Normalitas	92
Tabel 4. 12 Uji Hipotesis <i>Wilcoxon Posttest – Pretest (Ranks)</i>	93
Tabel 4. 13 Uji Hipotesis <i>Wilcoxon Posttest - Pretest</i>	93
Tabel 4. 14 Uji Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Post-test</i> Pada Dimensi Perilaku Agresi ..	94
Tabel 4. 15 Uji Perbedaan Pra dan Pasca <i>Anger Management Training</i>	95

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	29
Gambar 3. 1 Kerangka Eksperimen	46
Gambar 4. 1 Grafik Perbandingan Rata-Rata Skor Perilaku Agresi <i>Pretest & Post-test</i>	86
Gambar 4. 2 Grafik Perbandingan Skor Subjek.....	87
Gambar 4. 3 Grafik <i>Self-Monitoring</i> Pra dan Pasca Perlakuan.....	89
Gambar 4. 4 Grafik <i>Self-Monitoring</i> Subjek.....	90

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A Modul Penelitian, Lembar Tugas, dan Lembar Observasi	116
LAMPIRAN B Lembar Validasi Alat Ukur dan Modul.....	151
LAMPIRAN C Tabulasi Data, Reliabilitas, dan Daya Beda Aitem <i>Try Out</i>	172
LAMPIRAN D <i>Debriefing</i> dan <i>Informed Consent</i>	185
LAMPIRAN E Skala Penelitian.....	192
LAMPIRAN F Tabulasi dan Hasil Data <i>Screening</i>	197
LAMPIRAN G <i>Blueprint</i> Skala Perilaku Agresi	218
LAMPIRAN H Tabulasi Data Penelitian	220
LAMPIRAN I Kategorisasi, Uji Normalitas, <i>Wilcoxon</i> , & Analisis Tambahan .	222
LAMPIRAN J <i>Self Monitoring</i> dan Tabulasi Data <i>Self Monitoring</i>	225
LAMPIRAN K Hasil Rekap Lembar Kerja dan Evaluasi Pelatihan.....	229
LAMPIRAN L Surat-Surat Penelitian	237
LAMPIRAN M Dokumentasi	245
LAMPIRAN N Tampilan Skala <i>Google Form</i>	247

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PENGARUH *ANGER MANAGEMENT TRAINING* TERHADAP PENURUNAN PERILAKU AGRESI PADA SISWA PENGGUNA *GAME* *ONLINE* DI SMAN Z PEKANBARU

Khafifah Dewi Khairani

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

khafifah.khaf@gmail.com

ABSTRAK

Tingginya intensitas bermain *game online* yang mengandung unsur kekerasan berpotensi memicu perilaku agresi pada siswa, baik dalam bentuk fisik maupun verbal. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi marah turut memperkuat kecenderungan agresi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *anger management training* terhadap penurunan perilaku agresi pada siswa pengguna *game online* di SMAN Z Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen desain *one group pretest-posttest* dengan jumlah 9 partisipan yang memiliki tingkat agresi tinggi hingga sangat tinggi dan memenuhi kriteria sebagai pengguna aktif *game online*. Intervensi yang diberikan berupa *anger management training* selama empat sesi, yang mencakup aspek mengenali, mengendalikan, meredakan, dan mengungkapkan emosi marah secara asertif. Instrumen yang digunakan adalah skala perilaku agresi yang diadaptasi dari Buss dan Perry. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* dengan nilai sig 0,004. Temuan ini menunjukkan bahwa *anger management training* berpengaruh terhadap menurunkan perilaku agresi pada siswa pengguna *game online*. Pelatihan ini juga terbukti membantu siswa mengembangkan keterampilan manajemen marah dengan baik.

Kata Kunci: Perilaku Agresi, *Anger Management Training*, *Game Online*, Siswa.



THE EFFECT OF ANGER MANAGEMENT TRAINING ON THE REDUCTION OF AGGRESSIVE BEHAVIOR IN ONLINE GAME-PLAYING STUDENTS AT SMAN Z PEKANBARU

Khafifah Dewi Khairani

Faculty of Psychology, State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

khafifah.khaf@gmail.com

ABSTRACT

The high intensity of playing online games containing violent elements has the potential to trigger aggressive behavior among students, both physically and verbally. The inability to manage anger further reinforces the tendency toward such aggression. This study aims to examine the effect of anger management training on reducing aggressive behavior among online game users at SMAN Z Pekanbaru. A quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach was employed, involving 9 participants who exhibited high to very high levels of aggression and met the criteria as active online game users. The intervention consisted of four sessions of anger management training, which covered recognizing, controlling, calming, and assertively expressing anger. The instrument used was an aggression behavior scale adapted from Buss and Perry. Data analysis was conducted using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed a significant difference between the pretest and posttest scores, with a p-value of 0.004. These findings indicate that anger management training has an effect in reducing aggressive behavior among student online game users. The training also proved effective in helping students develop proper anger management skills.

Keywords: Aggressive Behavior, Anger Management Training, Online Games, Students.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi internet saat ini memberikan kemudahan dalam meningkatkan pengetahuan, komunikasi, serta mencari informasi yang sulit ditemukan dalam waktu yang singkat (Marwah, dkk., 2022). Selain manfaat tersebut, teknologi internet juga menawarkan berbagai bentuk hiburan yang populer, salah satunya adalah *game online*. Fenomena bermain *game online* sangat diminati dari berbagai kalangan usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa (Hasibuan, dkk., 2022). Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Safitri dan Fikrie (2022) mengenai usia pemain *game online*, yaitu berada pada rentang usia 15 hingga 29 tahun dan didominasi oleh anak muda yang berusia 18 hingga 22 tahun. Selain itu, Safitri dan Fikrie (2022) juga menemukan bahwa rata-rata jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* adalah 20 jam dalam satu minggu.

Game online adalah *game* yang diakses secara *online* oleh banyak pemain dengan menggunakan jaringan internet (Hasibuan & Anggreni, 2022). *Game online* sebagai salah satu jenis hiburan yang menawarkan berbagai fitur terbaru yang membuat orang-orang tertarik memainkannya sehingga menyebabkan popularitas *game online* semakin tinggi (Adam & Rahman, 2023). Diperkirakan sekitar 2,95 miliar pengguna *game online* aktif di seluruh dunia (Gilbert dalam Susanti, dkk., 2023). Sementara itu, di Indonesia, 94,9% pengguna internet yang bermain *game*



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

online, dengan total pemain *game online* di Indonesia mencapai 73,7 persen atau sekitar 196,7 juta orang (Susanti, dkk.,2023).

Selain itu, survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun (2023) menunjukkan bahwa mayoritas pengguna *game online* di Indonesia adalah sebesar 42,23%, menghabiskan lebih dari 4 jam per hari untuk bermain. Sebanyak 27,46% bermain selama 3-4 jam sehari, 11,94% bermain selama 2-3 jam, dan 11,10% bermain selama 1-2 jam. Sementara itu, kelompok yang bermain kurang dari 1 jam sehari hanya sebesar 7,26%. Sejalan dengan data tersebut, Gurusinga (2021) juga mengungkapkan bahwa di Indonesia, remaja yang berusia 15-18 tahun mengalami kecanduan bermain *game online*, dengan 77,5% atau sekitar 887.003 dari mereka adalah remaja laki-laki dan 22,5% atau sekitar 241.989 adalah remaja perempuan.

Terdapat beberapa jenis *game online* yang paling sering dimainkan oleh generasi Z dan milenial pada tahun 2023 berdasarkan hasil survei Lembaga Penelitian Populix yaitu seperti *Mobile Legends*, *PUBG*, *Free Fire* (Databoks, 2023). *Game-game* tersebut dikenal dengan *game* bertema kekerasan yang dapat mempengaruhi perilaku pemain, terutama di kalangan remaja. Berdasarkan hasil data tersebut menunjukkan bahwa *game online* bertema kekerasan menjadi *game* yang sering dimainkan dan pemainnya banyak berasal dari kalangan remaja karena mereka menganggap *game online* sebagai sarana hiburan saat waktu luang. Biasanya, remaja menghabiskan sekitar 3-4 jam dalam sehari atau lebih lama untuk bermain *game online* (Amanda, 2016).



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Masa remaja adalah periode yang dinamis, dimana individu mengalami perubahan fisik, kognitif, sosial dan emosional yang signifikan. Periode ini biasanya dimulai pada usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir sekitar usia 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2007). Pada masa ini, remaja mengalami berbagai perubahan, terutama pada aspek sosial dan emosional, membuat remaja rentan terhadap pengaruh lingkungan, termasuk paparan konten kekerasan dalam *game online*. Menurut teori pembelajaran sosial Bandura, remaja cenderung meniru perilaku yang mereka amati, terutama jika perilaku tersebut dikaitkan dengan hasil yang positif (Ainiyah, 2017). Melalui proses observasi dan imitasi, remaja yang sering bermain *game online* yang berunsur kekerasan dapat mengembangkan skrip kognitif yang menghasilkan agresivitas (Santoso, dkk., 2024). Selain itu, dengan melihat tokoh-tokoh dalam *game online* yang bertindak kasar secara berulang-ulang dan “menang” serta penggunaan *game* yang terlalu lama juga menjadi penguat dan pemicu kecenderungan remaja untuk berperilaku agresif (Amalia, dkk., 2015).

Di usia remaja, emosi cenderung tidak stabil, sehingga paparan konten kekerasan dari *game online* dan proses pembelajaran sosial yang menyimpang, dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku agresif (Hollingdale, dalam Santoso, dkk., 2024). Remaja yang sedang berjuang untuk membangun identitas diri, mengelola emosi, dan menjalin hubungan sosial yang sehat, mungkin lebih mudah terpengaruh oleh model-model agresif yang mereka temui dalam *game online*. Hal ini dikarenakan mereka mencari cara untuk mengatasi tantangan-tantangan yang mereka hadapi, dan remaja mungkin berasumsi bahwa agresivitas adalah cara cepat untuk menyelesaikannya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut Buss dan Perry (1992) mendefinisikan agresi sebagai tindakan yang bertujuan menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun psikologis. Berkowitz (dalam Ferdiansa & Neviyarni, 2020) membedakan agresi menjadi dua jenis, yaitu fisik dan verbal. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi, dkk., (2018) menemukan bahwa siswa yang kecanduan *game online* cenderung menunjukkan perilaku agresi baik secara fisik maupun verbal. Hasil wawancara yang peneliti lakukan dalam pra riset dengan guru BK di SMAN Z Pekanbaru juga mengkonfirmasi temuan ini, dimana siswa yang sering bermain *game online* seperti *Mobile Legends*, *PUBG*, *Free Fire*, dan lainnya lebih sering terlibat dalam perilaku agresi, baik di dalam maupun di luar kelas. Perilaku agresi yang sering muncul adalah agresi verbal, seperti mengucapkan kata-kata kasar atau mengancam. Selain itu, kadang-kadang terjadi juga perilaku agresi fisik, seperti melempar kursi akibat diganggu teman saat bermain *game*.

Guru BK menyampaikan bahwa beberapa siswa menunjukkan kesulitan dalam mengontrol emosi ketika mengalami kekalahan dalam permainan, dan emosi tersebut kerap dilampiaskan dalam bentuk kemarahan terhadap teman sebaya maupun sikap tidak kooperatif di kelas. Guru BK juga menjelaskan bahwa hingga saat ini belum tersedia program pendampingan atau intervensi psikologis yang secara khusus dirancang untuk menangani perilaku agresi akibat kecanduan *game online*. Penanganan yang dilakukan masih terbatas pada teguran atau sanksi disipliner, tanpa strategi khusus yang berfokus pada pengelolaan emosi secara sistematis. Kondisi ini memperjelas bahwa agresi akibat *game online* bukan hanya

masalah perilaku sesaat, melainkan dapat berkembang menjadi isu emosional yang serius apabila tidak segera ditangani.

Perilaku agresi yang dipicu oleh *game online* dapat memiliki dampak jangka panjang yang serius. Wiyono dan Ellisiya (2024) mencatat bahwa individu yang sering terlibat dalam perilaku agresi cenderung memiliki kesulitan dalam mengendalikan amarah mereka. Ivonika dan Verauli (2020) menjelaskan bahwa emosi marah yang tidak terkendali dapat memicu keinginan untuk melampiaskan amarah tersebut. Ketika seseorang tidak dapat mengelola emosi marah dengan baik, mereka cenderung mengekspresikannya melalui tindakan agresi, baik secara fisik maupun verbal. Nasrizulhaidi, dkk., (2015) mencatat bahwa ekspresi kemarahan yang negatif dapat berdampak buruk pada diri sendiri dan orang lain. Wiyono dan Ellisiya (2024) menemukan bahwa individu yang sering terlibat dalam perilaku agresi memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan emosi seperti depresi dan kesulitan mengendalikan kemarahan.

Dalam konteks pendidikan, guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran penting dalam mencegah dan mengatasi perilaku agresi pada siswa. Guru BK dapat membantu siswa memahami akar penyebab perilaku agresi mereka, mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik, serta mengajarkan teknik pengelolaan emosi yang efektif sehingga BK dijadikan sebagai tempat perlindungan yang aman bagi siswanya yang mengalami masalah (Ginting dkk., 2021). Salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan perilaku agresi adalah dengan pelatihan manajemen marah (*anger management training*), seperti yang disarankan oleh Saputra, Khumas dan Ridfah (2022). Pelatihan ini

dapat membantu siswa mengidentifikasi pemicu emosi marah, belajar mengekspresikan emosi secara sehat, dan mengembangkan strategi mengatasi konflik.

Emosi marah memainkan peran penting dalam memicu perilaku agresi. Buss dan Perry (1992) mengungkapkan bahwa kemarahan menghubungkan aspek instrumental dengan aspek kognitif dalam perilaku agresi. Selain itu, emosi marah juga menjadi faktor utama yang memicu tindakan kekerasan, terutama pada remaja (Valizadeh, dkk., 2010). Untuk mengatasi hal ini, diperlukan kemampuan manajemen marah yang baik. Bhave dan Saini (dalam Nasrizulhaidi, dkk., 2015) mendefinisikan manajemen marah (*anger management*) sebagai kemampuan mengekspresikan amarah dengan cara yang tepat. Sementara itu, Goleman (dalam Saputra, dkk., 2022) menekankan pentingnya pelatihan manajemen marah (*anger management training*) untuk mengatur perasaan, menenangkan diri dari cemas, kemurungan, atau ketersinggungan untuk keseimbangan emosi.

Kemampuan manajemen marah yang baik dapat membantu individu menghindari perilaku agresi yang dapat berdampak negatif pada hubungan sosial dan kesejahteraan mental. Melalui *anger management training*, individu dapat belajar untuk mengidentifikasi pemicu emosi marah, mengembangkan strategi mengatasi yang sehat, dan mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang konstruktif. Pradnyasari dan Tjakrawiralaksana (2021) dan Sari (2019) menemukan bahwa *anger management training* dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola emosi marah dan mengurangi perilaku agresi. Hal ini menunjukkan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bahwa *anger management training* dapat berpotensi dalam mengurangi perilaku agresi.

Berbeda dengan penelitian terdahulu yang lebih fokus pada efek umum pelatihan manajemen marah, penelitian ini secara khusus ingin menguji pengaruh *anger management training* terhadap penurunan perilaku agresi pada siswa pengguna *game online*. Dengan memberikan *anger management training*, diharapkan siswa dapat lebih efektif dalam manajemen emosi marah mereka dan mengurangi perilaku agresi. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *anger management training* terhadap penurunan perilaku agresi pada siswa pengguna *game online* di SMAN Z Pekanbaru.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu apakah terdapat pengaruh *anger management training* terhadap penurunan perilaku agresi pada siswa pengguna *game online* di SMAN Z Pekanbaru?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini sejalan dengan permasalahan yang telah dirumuskan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *anger management training* terhadap penurunan perilaku agresi pada siswa pengguna *game online* di SMAN Z Pekanbaru.

D. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu yang mempunyai karakteristik yang relatif sama dalam hal tema kajian, meskipun

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terdapat perbedaan dalam hal kriteria subjek, jumlah dan posisi variabel penelitian atau metode analisis yang digunakan. Berdasarkan penelitian terdahulu terdapat beberapa kesamaan dan perbedaan yang memberikan keterbaruan pada penelitian ini, berikut penjelasannya:

Wiwin Saputra, Asniar Khumas, dan Ahmad Ridfah (2022) dalam penelitian berjudul “Efektivitas *Anger Management Training* untuk Menurunkan Perilaku Agresi Verbal Remaja Pengguna *Mobile Legends*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *anger management training* efektif menurunkan agresi verbal pada remaja pengguna *game online mobile legends* di Kota Makassar. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu fokus pada *anger management training* untuk mengurangi perilaku agresi di kalangan remaja pengguna *game online*. Namun, terdapat beberapa perbedaan yaitu pertama pada fokus penelitian yaitu berfokus untuk menurunkan perilaku agresi verbal, sedangkan penelitian ini berfokus pada agresi fisik dan verbal. Kedua, perbedaannya dalam cakupan sampel penelitian. Penelitian oleh Wiwin Saputra, Asniar Khumas, dan Ahmad Ridfah hanya melibatkan remaja laki-laki pengguna *Mobile Legends*, sedangkan penelitian ini melibatkan remaja pengguna berbagai *game online* yang mengandung unsur kekerasan, seperti *PUBG*, *Free Fire*, dan lainnya.

Putu Ayu Pradnyasari dan Mita Aswanti Tjakrawiralaksana (2021) dalam penelitian “Efektivitas Penerapan *Anger Management* Dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Pada Remaja Laki-Laki”. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa pelatihan manajemen kemarahan (*anger management*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

training) dapat meningkatkan kemampuan remaja laki-laki dalam mengelola emosi marah. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan dalam fokus pada manajemen kemarahan. Namun terdapat beberapa perbedaan yaitu pertama, perbedaannya terletak pada keterikatan yang diteliti. Penelitian oleh Putu Ayu Pradnyasari dan Mita Aswanti Tjakrawiralaksana menghubungkan standar manajemen kemarahan dengan kemampuan mengelola emosi marah, sedangkan penelitian ini menghubungkan manajemen kemarahan dengan perilaku agresi pada siswa yang merupakan pengguna *game online*. Kedua, jenis perlakuan yang diberikan juga berbeda yaitu menggunakan TAME (*Teen Anger Management Education*) vs. *anger management training*. Ketiga, kriteria subjek penelitian juga berbeda yaitu remaja laki-laki, sedangkan penelitian ini fokus pada siswa SMA yang merupakan pengguna *game online*, yang mungkin memiliki karakteristik dan tantangan emosional yang berbeda.

Claudia Carolina dan Mita Aswanti Tjakrawiralaksana (2021) dalam penelitian “Efektivitas Intervensi *Teen Anger Management and Education* dalam Mengatasi Kemarahan dan Agresivitas Remaja Perempuan”. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa intervensi *Teen Anger Management and Education* (TAME) belum cukup efektif dalam mengatasi masalah agresivitas dan emosi pada remaja perempuan. Penelitian ini memiliki kesamaan dalam fokus pada perilaku agresi, tetapi berbeda dalam subjek penelitian (remaja perempuan SMP di Depok vs. siswa SMA pengguna *game online* di Pekanbaru), yang memberikan konteks berbeda dalam memahami kemarahan dan agresi.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Zahrani dan Tri Kurniati Ambarini (2019) dalam penelitian “Pelatihan Kontrol Diri untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa”. Hasil penelitian menemukan bahwa pelatihan kontrol diri efektif untuk meningkatkan pengetahuan tentang kontrol diri, tetapi tidak signifikan terhadap perilaku agresif. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama meneliti perilaku agresif siswa. Perbedaan kedua penelitian ini yaitu terletak pada variabel independennya (x) yaitu pelatihan kontrol diri. Sedangkan variabel (y) penelitian ini adalah *anger management training* (AMT). Selain itu, perbedaan lainnya terdapat pada subjeknya yakni siswa SMP kelas 8 di Surabaya, sedangkan subjek penelitian ini adalah siswa SMA pengguna *game online*.

Meskipun beberapa penelitian sebelumnya telah meneliti *anger management training* dalam menurunkan perilaku agresif, penelitian yang akan dilakukan memiliki keunikan tersendiri. Oleh karena itu, topik penelitian yang akan diteliti ini berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya.

E. Manfaat Penelitian

Keberhasilan penelitian ini akan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat dalam memberikan wawasan dan memperkaya pengetahuan kita tentang pengaruh *anger management training* terhadap penurunan perilaku agresif pada siswa SMA pengguna *game online*. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi sumber referensi yang berguna untuk memperluas pemahaman kita dalam bidang psikologi pendidikan.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi Peneliti

Manfaat penelitian ini bagi peneliti adalah dapat menambah wawasan dan pengetahuan terkait *anger management training* dan perilaku agresi pada siswa SMA pengguna *game online*.

b. Manfaat bagi Subjek

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi marah dalam kehidupan sehari-hari siswa SMA pengguna *game online* dan mengurangi munculnya perilaku agresi.

c. Manfaat bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan upaya pemecahan masalah sebagai alternatif solusi dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah dan mencegah perilaku agresi yang berlebihan.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penjelasan Konsep Teoritis

1) Perilaku Agresi

1.1 Pengertian Perilaku Agresi

Para ahli menggunakan istilah “agresi” sebagai suatu perilaku atau tindakan yang bertujuan untuk melukai secara fisik maupun secara verbal. Menurut Buss dan Perry (1992) menjelaskan bahwa perilaku agresi merupakan perilaku atau kecenderungan perilaku yang berniat untuk menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun psikologis untuk mengekspresikan perasaan negatifnya sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam hal ini, perilaku agresi dijadikan sebagai cara untuk mengekspresikan atau mengungkapkan ketidakpuasan atau frustrasi yang dirasakan oleh individu.

Murray (dalam Chaplin, 2004) menyatakan bahwa agresi mencakup dorongan untuk menyerang, memaksa, atau menyakiti individu lain dengan tujuan merendahkan, merugikan, mengganggu, membahayakan, merusak, melakukan penindasan, mengejek, mencemooh, atau menuduh dengan niat jahat, memberikan hukuman yang berat, atau melakukan tindakan sadis lainnya.

Sejalan dengan pendapat sebelumnya, Myers (dalam Ferdiansa & Neviyarni, 2020) menyatakan bahwa perilaku agresi adalah suatu tindakan atau perilaku yang dimaksudkan untuk mendominasi atau bertindak secara verbal



maupun fisik dengan tujuan untuk menyakiti atau melukai orang lain (dalam Amalia & Zulfiana, 2019).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli, dapat disimpulkan bahwa agresi merupakan perilaku atau kecenderungan perilaku yang disengaja untuk menyakiti, merugikan, atau melukai orang lain, baik secara fisik maupun verbal, sebagai bentuk ekspresi emosi negatif seperti kemarahan, frustrasi, atau ketidakpuasan.

1.2 Dimensi Perilaku Agresi

Dimensi perilaku agresi menurut Buss dan Perry (1992) diklasifikasikan menjadi empat jenis, yaitu sebagai berikut.

1. Agresi fisik (*Physical Aggression*), yaitu kecenderungan individu untuk melakukan serangan secara fisik sebagai ekspresi kemarahan, seperti memukul, menendang, mencubit, menampar, dan lainnya.
2. Agresi verbal (*Verbal Aggression*), yaitu kecenderungan untuk menyerang individu dengan memberikan stimulus yang merugikan dan menyakiti secara verbal, seperti mengancam, mengejek, menghina, penggunaan kata-kata kasar seperti mengumpat, memaki, membentak, dan mengolok.
3. Kemarahan (*Anger*), yaitu perasaan emosi yang kuat dan negatif, seringkali dipicu oleh ketidakpuasan, frustrasi, atau rasa ketidakadilan. Kemarahan dapat memicu perilaku agresi, baik dalam bentuk agresi fisik maupun verbal. Individu yang merasakan kemarahan cenderung kehilangan kendali diri dan bisa bereaksi secara impulsif, yang dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

4. Permusuhan (*Hostility*), yaitu sikap atau perasaan yang negatif dan antagonis terhadap orang lain. Individu yang menunjukkan permusuhan cenderung menunjukkan sikap bermusuhan, kebencian, atau keinginan untuk menyakiti orang lain. Hal ini dapat tercermin dalam perilaku agresi, seperti menghindari atau mengabaikan orang lain, atau dalam sikap yang tidak ramah dalam interaksi sosial.

Berdasarkan pemaparan dimensi perilaku agresi diatas, dapat disimpulkan bahwa dimensi-dimensi perilaku agresi meliputi agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan.

1.3 Jenis-Jenis Perilaku Agresi

Buss (dalam Dayakisni dan Hudaniah, 2006) mengkategorikan perilaku agresi manusia ke dalam 8 jenis, antara lain:

1. Agresi fisik aktif langsung: tindakan fisik agresi yang dilakukan oleh individu atau kelompok terhadap individu atau kelompok lain yang menjadi sasarannya, dan melibatkan kontak fisik langsung seperti melakukan pukulan.
2. Agresi fisik pasif langsung: tindakan fisik agresi yang dilakukan oleh individu atau kelompok terhadap individu atau kelompok lain, tanpa melibatkan kontak fisik langsung, seperti dalam bentuk demonstrasi.
3. Agresi fisik aktif tidak langsung: tindakan fisik agresi yang dilakukan individu atau kelompok terhadap individu atau kelompok lain tanpa berhadapan secara langsung, seperti merusak properti.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

4. Agresi fisik pasif tidak langsung: tindakan fisik agresi yang dilakukan oleh individu atau kelompok terhadap individu atau kelompok lain tanpa melibatkan kontak fisik langsung, seperti perilaku acuh tak acuh atau masa bodoh.
5. Agresi verbal aktif langsung: tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok terhadap individu atau kelompok lain, dengan berhadapan langsung, seperti menghina dan mencemooh.
6. Agresi verbal pasif langsung: tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok terhadap individu atau kelompok lain, tanpa kontak verbal langsung, seperti menolak bicara atau menjaga diam.
7. Agresi verbal aktif tidak langsung: tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok terhadap individu atau kelompok lain, seperti menyebarkan fitnah atau menimbulkan perpecahan.
8. Agresi verbal pasif tidak langsung: tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok terhadap individu atau kelompok lain tanpa kontak verbal langsung, seperti tidak memberikan dukungan.

Berdasarkan pemaparan jenis-jenis perilaku agresi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis perilaku agresi terbagi menjadi 8 yaitu: agresi fisik langsung, agresi fisik pasif langsung, agresi fisik aktif tidak langsung, agresi fisik pasif tidak langsung, agresi verbal aktif langsung, agresi verbal pasif langsung, agresi verbal aktif tidak langsung, dan agresi verbal pasif tidak langsung.

1.4 Faktor-Faktor Perilaku Agresi

Faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku agresi secara umum disebabkan oleh 2 faktor yaitu faktor internal yakni faktor yang berasal dari dalam diri, seperti mengalami frustrasi, depresi, dan keinginan yang tidak terpenuhi, dan faktor eksternal yang berasal dari luar diri, seperti pengaruh lingkungan (keluarga, masyarakat, sekolah), dampak media massa yang menampilkan konten kekerasan, serta penerapan hukuman fisik oleh orang tua yang menjadi contoh bagi anak (Akbar & Hawadi, 2001).

Menurut Myers (2010) ada beberapa hal yang mempengaruhi perilaku agresi diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Peristiwa yang tidak menyenangkan.

Penyebab timbulnya agresi seringkali bermacam-macam pengalaman yang tidak menyenangkan seperti sakit, panas, penyerangan, dan kesesakan.

- a. Sakit, baik secara fisik maupun emosional, dapat meningkatkan agresi.
- b. Panas dapat mempengaruhi tingkat kemarahan, meskipun korelasi suhu dan agresi belum terbukti.
- c. Penyerangan atau penghinaan dari orang lain dapat memicu respons agresi, serangan balasan mungkin terjadi.
- d. Kesesakan, diperkuat oleh frustrasi, suhu panas, dan penghinaan, menyebabkan perilaku agresi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Pengaruh media pornografi dan kekerasan seksual.

Para psikologi sosial menyatakan bahwa melihat gambaran tidak nyata seorang laki-laki yang menguasai dan membangkitkan gairah wanita, dapat, a) memutar balikan persepsi seseorang tentang reaksi wanita yang sesungguhnya terhadap seksual, b) meningkatkan kekerasan yang dilakukan lelaki terhadap wanita.

3. Pengaruh media televisi.

Seseorang yang sering menonton televisi akan cenderung untuk menirukan apa yang mereka lihat. Setelah menyaksikan ribuan tindakan kekerasan, terdapat alasan jelas akan munculnya kebebasan emosi.

4. Pengaruh media: *Games*.

Memainkan video game kekerasan dapat meningkatkan keterbangkitan fisik, perasaan agresi, perilaku agresi, dan mengurangi perilaku prososial.

5. Pengaruh kelompok.

Agresi yang dipicu oleh pengaruh kelompok merujuk pada situasi di mana individu cenderung menunjukkan perilaku agresi sebagai respons terhadap tekanan, norma, atau dinamika kelompok tempat mereka berada.

Menurut Koeswara (dalam Jannah, 2011) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku agresi, yaitu sebagai berikut:

1. Kemiskinan. Jika seorang anak dibesarkan dalam kondisi kemiskinan, maka secara alami perilaku agresi mereka dapat menguat.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

2. Suhu udara. Suhu udara yang tinggi dapat mempengaruhi perilaku sosial dengan meningkatkan tingkat agresivitas.
3. Peran belajar model kekerasan. Anak-anak dan remaja seringkali menyaksikan adegan kekerasan melalui media seperti televisi, permainan video, atau mainan bertema kekerasan. Proses peniruan ini dapat secara signifikan mempengaruhi tingkat agresivitas seseorang. Selain itu, pembelajaran model kekerasan dari lingkungan keluarga, sekolah, dan teman sebaya juga dapat memicu perilaku agresi.
4. Frustrasi. Terjadi ketika seseorang mengalami hambatan dalam mencapai tujuan, kebutuhan, keinginan, pengharapan, atau tindakan tertentu.
5. Kesenjangan generasi. Adanya kesenjangan antara generasi anak dengan orang tua dapat tercermin dalam kurangnya keterhubungan dalam hubungan komunikasi. Kegagalan komunikasi antara orang tua dan anak dianggap sebagai penyebab munculnya perilaku agresi pada anak.
6. Amarah. Merupakan emosi yang ditandai oleh aktivitas sistem saraf simpatik yang memunculkan perasaan sangat tidak suka terhadap hal yang dianggap salah atau tidak adil, seringkali memicu tindakan hinaan dan ancaman yang berujung pada perilaku agresi.
7. Proses pendisiplinan yang keliru. Pendidikan disiplin yang otoriter dengan penerapan hukuman fisik dapat memiliki dampak negatif pada remaja.
8. Faktor biologis. Struktur fisik tertentu, terutama di bagian otak, memiliki keterkaitan dengan tingkat agresivitas. Beberapa bagian otak, jika terkena stimulus tertentu, dapat memicu respon agresi.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku agresi secara umum disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Selain itu faktor yang mempengaruhi perilaku agresi yaitu peristiwa yang tidak menyenangkan (sakit, panas, penyerangan, dan kesesakan), pengaruh media (televisi, *games*), pengaruh kelompok, kemiskinan, suhu udara, peran belajar model kekerasan, frustrasi, kesenjangan generasi, amarah, proses pendisiplinan yang keliru, dan faktor biologis.

1.5 Pengukuran Perilaku Agresi

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur perilaku agresi dari Muchramati (2024) yang merupakan hasil adaptasi dari alat ukur yang disusun oleh Buss dan Perry (1992) yang terdiri dari 30 item yang mencakup empat dimensi: agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan. Alat ukur ini menunjukkan reliabilitas dan validitas yang baik, yaitu skor reliabilitas sekitar 0,847 sehingga dianggap sesuai untuk digunakan dalam penelitian ini.

1.6 Strategi Menurunkan Perilaku Agresi

Salah satu strategi untuk menurunkan perilaku agresi pada siswa menurut Handayani, dkk., (2019) adalah melalui *anger management training*. *Anger management training* adalah upaya atau tindakan yang membantu individu mengendalikan emosi dan mengelola situasi tertentu. *Anger management training* dapat menjadi salah satu strategi menurunkan perilaku agresi pada siswa



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pengguna *game online* karena dapat membantu mereka mengatasi kemarahan yang mungkin muncul selama atau setelah bermain *game online*. Dengan pelatihan ini, siswa akan belajar teknik regulasi emosi marah, restrukturisasi kognitif, dan resolusi konflik untuk mengelola kemarahan dengan lebih efektif. Dengan mengurangi perilaku agresi, pelatihan ini dapat menciptakan lingkungan bermain yang lebih positif dan aman bagi siswa. Selain itu, *anger management training* juga membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial yang sehat dan mengurangi konflik di antara mereka.

Pelatihan *anger management* pada siswa pengguna *game online* juga dapat membantu mengurangi konsekuensi negatif akibat perilaku agresi, seperti hukuman dari pihak sekolah atau bahkan tindakan hukum dari pihak berwenang. Dengan menghadirkan pelatihan ini dalam lingkungan sekolah, siswa dapat belajar untuk mengenali pemicu kemarahan, mengekspresikan emosi secara sehat, dan mengelola konflik dengan baik.

Pelatihan ini juga memberi kesempatan bagi siswa untuk meningkatkan keterampilan komunikasi dan pemecahan masalah, yang sangat berguna dalam kehidupan sehari-hari mereka. Selain itu, *anger management training* membantu siswa mengatasi ketegangan mental yang mungkin timbul saat berinteraksi dalam lingkungan *game online*. Dengan memahami dan mengontrol kemarahan mereka, siswa dapat meningkatkan kesejahteraan mentalnya dan menjadi langkah proaktif untuk menciptakan lingkungan yang lebih positif dan berdampak baik bagi perkembangan siswa secara keseluruhan.



2) *Anger Management Training*

2.1 *Pengertian Anger Management Training*

Menurut Bhawe & Saini (dalam Nasrizulhaidi, dkk., 2015) marah (*anger*) merupakan emosi yang bersumber dari internal dan eksternal sebagai reaksi yang wajar untuk keberlangsungan hidup. Sedangkan, *management* menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), adalah teknik, cara, dan perbuatan untuk mengendalikan, menyelenggarakan, mengurus, dan mengatur. Sementara itu, *training* menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) merupakan proses, cara, perbuatan, kegiatan, atau melatih seseorang agar mampu melaksanakan tugas tertentu.

Goleman (dalam Saputra, dkk., 2022) mendefinisikan *anger management training* adalah kemampuan atau teknik mengatur perasaan, menenangkan diri, dan melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, dengan tujuan untuk keseimbangan emosi antara perasaan dan lingkungan. Dengan memahami dan mengimplementasikan teknik *anger management* yang tepat, individu dapat mengembangkan kemampuan dalam manajemen marah yang lebih baik dan mengurangi dampak negatif dari reaksi marah dalam berbagai situasi kehidupan.

Menurut Alder (dalam Robikanwardani, 2011), *anger management training* adalah upaya yang membantu individu untuk mengendalikan emosi dan mengelola situasi tertentu. Keterampilan ini melibatkan kemampuan untuk tetap tenang, mengatasi kegelisahan, meredakan kesedihan, atau menghadapi situasi yang menjengkelkan. Individu yang mampu dalam mengelola emosi dapat



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengidentifikasi dan mengarahkan ekspresi perasaannya dengan baik. Pengelolaan emosi marah bertujuan untuk mencapai keseimbangan emosi, bukan menekan emosi tersebut. Setiap perasaan memiliki nilai dan makna, dan menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali adalah kunci untuk mencapai kesejahteraan emosi (Goleman, dalam Saputra, dkk., 2022). Fungsi manajemen marah (*anger management*) menurut Reilly dan Shopshire (2002) yaitu untuk menghindari akibat negatif seperti penangkapan atau penjara, mengalami cedera fisik, balas dendam, kehilangan orang yang dicintai, merasa bersalah, atau menyesal (dalam Nasrizulhaidi, dkk., 2015).

Berdasarkan pemaparan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *anger management training* merupakan teknik atau metode yang dilakukan untuk mengatur perasaan, menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan. Tujuannya adalah agar individu mampu mengekspresikan marahnya dengan cara yang tepat, menjaga keseimbangan emosi, mengelola situasi tertentu, dan menciptakan kenyamanan baik untuk diri sendiri maupun orang lain.

2.2 Aspek-Aspek *Anger Management*

Goleman (2002) menjelaskan bahwa aspek-aspek *anger management* atau mengelola emosi marah terdiri dari (dalam Saputra, dkk., 2022):

1) Mengenal Emosi Marah

Kemampuan untuk mengenali emosi marah mencakup keterampilan mengidentifikasi perasaan marah saat muncul, memungkinkan individu

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

untuk tetap menguasai diri tanpa terbawa oleh amarah. Hal ini dapat dicapai dengan memahami tanda-tanda awal yang menandai kehadiran kemarahan, efektif mengelola perasaan sendiri, serta memiliki kemampuan membaca dan menghadapi emosi marah dengan baik.

2) Mengendalikan Emosi Marah

Mengendalikan emosi marah berarti tidak membiarkan diri dikuasai oleh perasaan marah tersebut. Emosi marah yang tidak terkendali bisa memicu perilaku agresi, baik dalam bentuk verbal maupun non-verbal. Kontrol terhadap amarah melibatkan regulasi emosi dan menjaga keseimbangan emosi agar intensitas kemarahan tidak berlebihan.

3) Meredakan Emosi Marah

Meredakan amarah melibatkan kemampuan untuk menenangkan diri setelah mengalami kemarahan. Berbagai strategi dilakukan, seperti beraktivitas sendiri, berjalan-jalan, berolahraga, atau menerapkan metode relaksasi seperti pernapasan dalam untuk melemaskan otot. Aktivitas tersebut terbukti dapat menghambat dan mengalihkan pikiran-pikiran negatif yang mungkin memicu emosi marah.

4) Mengungkapkan Emosi Marah Secara Asertif

Marah secara asertif individu yang bersikap asertif mampu mengungkapkan perasaan marah dengan jujur dan tepat tanpa melukai perasaan orang lain. Ini berarti berkomunikasi secara efektif, mengekspresikan emosi dengan cara yang memperjelas tanpa menggunakan kata-kata atau tindakan yang merugikan pihak lain.

Berdasarkan pemaparan aspek-aspek mengelola emosi marah diatas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek mengelola emosi marah meliputi: mengenali emosi marah, mengendalikan emosi marah, meredakan emosi marah, dan mengungkapkan emosi marah secara asertif.

2.3 Keterampilan dalam *Anger Management Training*

Menurut Pradnyasari dan Tjakrawiralaksana (2021) mengemukakan bahwa terdapat 3 keterampilan yang diperoleh dari pemberian *anger management training* yaitu sebagai berikut.

1) Regulasi emosi

Keterampilan pengaturan emosi mencakup teknik relaksasi melalui pengaturan pernapasan, teknik menentang keyakinan atau pikiran yang cenderung agresi, dan teknik mengingatkan diri untuk mencegah respons agresi.

2) Restrukturisasi kognitif (penyusunan ulang kognitif)

Keterampilan penyusunan ulang kognitif melibatkan penilaian diri dengan mengenali pemicu, reaksi, dan konsekuensi dari kemarahan (penilaian diri terhadap kemarahan dan perilaku lainnya).

3) Resolusi konflik

Keterampilan penyelesaian konflik melibatkan pemecahan masalah dengan mempertimbangkan berbagai solusi yang dapat diterapkan untuk menyelesaikan masalah tanpa meresponsnya dengan kemarahan.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



B. Kerangka Berpikir

Perkembangan teknologi digital saat ini telah memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan remaja khususnya siswa, terutama dalam hal hiburan yang mereka konsumsi. Salah satu bentuk hiburan yang paling populer di kalangan siswa adalah *game online*. Berdasarkan hasil survei Populix (2023), *game* seperti *Mobile Legends*, *PUBG*, dan *Free Fire* menjadi jenis permainan yang paling banyak diminati karena kontennya yang menantang dan penuh aksi (Databoks, 2023). Namun, *game* ini mengandung unsur kekerasan yang cukup tinggi sehingga dapat mempengaruhi perilaku pemain, terutama siswa. Temuan tersebut diperkuat oleh data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2023 yang mencatat bahwa sebanyak 42,23% pengguna internet di Indonesia menghabiskan waktu lebih dari 4 jam per hari untuk bermain *game online*. Durasi bermain yang tinggi ini berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap perilaku siswa, salah satunya adalah perilaku agresi.

Menurut teori pembelajaran sosial Bandura, individu cenderung meniru perilaku yang mereka amati (Ainiyah, 2017). Melalui proses observasi dan imitasi, remaja yang sering bermain *game online* yang berunsur kekerasan dapat mengembangkan skrip kognitif yang menghasilkan perilaku agresi, baik secara fisik maupun verbal (Santoso, dkk., 2024). Selain itu, Amanda (2016) juga menyatakan bahwa individu yang bermain *game online* selama lebih dari 3 jam per hari cenderung mengalami penurunan kontrol diri dan peningkatan perilaku agresi dalam kehidupan nyata.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Perilaku agresi yang muncul pada siswa sering kali dipicu oleh emosi marah yang tidak dikelola dengan baik. Buss dan Perry (1992) menjelaskan bahwa kemarahan merupakan salah satu komponen utama dalam struktur agresi bersama dengan agresi fisik, agresi verbal, dan permusuhan. Ketika individu tidak mampu mengenali dan mengendalikan kemarahan, mereka cenderung melampiaskannya secara impulsive (impulsif) melalui perilaku agresi. Valizadeh, dkk. (2010) menyebutkan emosi marah yang intens dan tidak terkendali dapat mengarah pada perilaku agresi yang membahayakan diri sendiri maupun orang lain. Emosi marah yang tidak terkendali dapat berdampak buruk tidak hanya pada hubungan sosial, tetapi juga kesehatan psikologis individu, seperti memicu depresi dan kesulitan mengendalikan kemarahan (Wilyono & Ellisiya, 2024).

Perilaku agresi dapat dikelola melalui berbagai metode, salah satunya dengan pelatihan manajemen marah (*anger management training*). Goleman (dalam Saputra, dkk., 2022) mendefinisikan *anger management training* adalah kemampuan atau teknik mengatur perasaan, menenangkan diri, dan melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, dengan tujuan untuk keseimbangan emosi antara perasaan dan lingkungan. Pelatihan ini dirancang untuk membantu individu mengidentifikasi pemicu emosi marah, mengembangkan strategi pengendalian diri, serta mengekspresikan emosi dengan cara yang lebih sehat dan konstruktif. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian Pradnyasari dan Tjakrawiralaksana (2021) dan Sari (2019) bahwa *anger management training* dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola emosi marah dan mengurangi perilaku agresi.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut Goleman (2002), *anger management* terdiri dari empat aspek utama yang menjadi dasar dalam sesi pelatihan modul *anger management training* ini. Aspek pertama adalah mengenali emosi marah. Goleman (2002) menjelaskan bahwa mengenali emosi marah adalah kemampuan untuk mengenali emosi marah mencakup keterampilan mengidentifikasi perasaan marah saat muncul, memungkinkan individu untuk tetap menguasai diri tanpa terbawa oleh amarah. Aspek pertama ini menjadi sesi pertama dalam pelatihan, di mana sesi ini berfokus pada membangun kesadaran diri siswa terhadap keberadaan emosi marah. Siswa dilatih untuk mengidentifikasi pemicu kemarahan, mengenali perubahan fisik saat marah (seperti otot tegang, napas cepat, dan detak jantung meningkat), serta membedakan antara emosi marah dan tindakan agresi. Melalui sesi ini, siswa mulai menyadari bahwa mereka memiliki kendali terhadap emosinya dan belajar bahwa kesadaran emosional adalah langkah pertama menuju pengendalian diri, sehingga dapat menurunkan perilaku agresi secara bertahap dan lebih terkontrol (Zahrani & Ambarini, 2019).

Aspek kedua dari *anger management* adalah mengendalikan emosi marah. Goleman (2002) menjelaskan bahwa mengendalikan emosi marah berarti tidak membiarkan diri dikuasai oleh perasaan marah tersebut. Aspek ini menjadi sesi kedua dalam pelatihan yang berfokus pada teknik yang dapat digunakan untuk membantu siswa mencegah emosi marah berkembang menjadi perilaku agresi. Pada sesi ini, digunakan beberapa teknik pengendalian marah yang bersifat aplikatif dan mudah dipraktikkan oleh siswa, yaitu teknik pernapasan, berhitung mundur, menggunakan kata atau frasa yang menenangkan, dan lainnya. Tujuan dari sesi ini



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

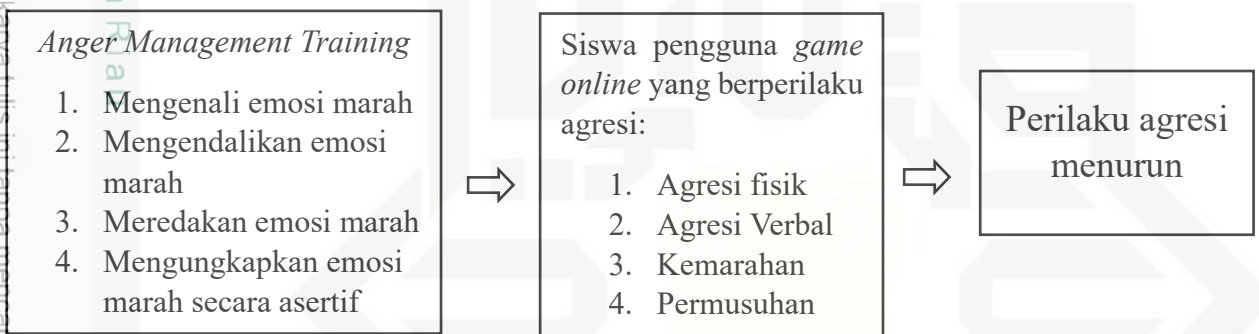
adalah untuk menurunkan intensitas emosi marah dan mencegah munculnya tindakan agresi fisik dan verbal. Dengan diterapkannya teknik-teknik pengendalian ini secara konsisten, siswa diharapkan mampu merespon situasi emosional secara lebih adaptif, sehingga perilaku agresi dapat ditekan secara signifikan (Goleman, 2002).

Aspek ketiga adalah meredakan emosi marah, yaitu kemampuan untuk menenangkan diri setelah mengalami kemarahan. Aspek ini menjadi sesi ketiga dalam pelatihan. Fokus pada sesi ini yaitu untuk meredakan emosi marah dengan kegiatan positif seperti beraktivitas sendiri, olahraga, atau menerapkan metode relaksasi seperti pernapasan dalam untuk melemaskan otot. Aktivitas tersebut terbukti dapat menghambat dan mengalihkan pikiran-pikiran negatif yang mungkin memicu emosi marah. Selain itu, siswa juga diajak mempraktikkan teknik relaksasi dan meditasi sederhana sehingga siswa memiliki keterampilan dalam meredakan kemarahan dengan baik secara mandiri. Melalui keterampilan ini, siswa tidak hanya belajar meredakan amarah dengan cara yang sehat, tetapi juga menjadi lebih mampu menjaga hubungan sosial dan menghindari konflik. Dengan demikian, penguasaan teknik meredakan emosi ini berperan penting dalam menurunkan perilaku agresi siswa secara bertahap (Saputra, dkk., 2022).

Aspek keempat dari *anger management* adalah mengungkapkan emosi marah secara asertif. Goleman (2002) menjelaskan bahwa marah secara asertif individu yang bersikap asertif mampu mengungkapkan perasaan marah dengan jujur dan tepat tanpa melukai perasaan orang lain. Dalam sesi terakhir ini berfokus untuk membantu siswa menyampaikan rasa tidak nyaman atau kemarahan secara sehat,

jujur, dan tidak menyakiti orang lain. Ini merupakan keterampilan sosial yang penting agar marah tidak ditekan (yang bisa menumpuk dan meledak) atau dilampiaskan secara kasar. Dengan komunikasi asertif, siswa tidak perlu menekan kemarahan, namun juga tidak mengekspresikannya dalam bentuk agresi (Zuyina, dkk., 2025). Selanjutnya untuk memperjelas disusun kerangka berpikir dalam bentuk gambar sebagai berikut:

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir



Berdasarkan gambar di atas, maka dapat dilihat bahwa siswa pengguna *game online* yang berperilaku agresi diberikan perlakuan yaitu *anger management training* sehingga diharapkan mampu menurunkan perilaku agresi pada siswa pengguna *game online*.

C. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban dugaan sementara terhadap rumusan dalam masalah penelitian, karena jawaban atas rumusan masalah dilakukan berdasarkan teori yang relevan dan logika berpikir belum dibuktikan berdasarkan fakta-fakta empiris (Abdullah, dkk., 2022). Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh *anger management training* terhadap penurunan perilaku agresi pada siswa pengguna *game online* di SMAN Z Pekanbaru.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian quasi eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Menurut Sugiyono (2013) pada desain ini memiliki pengukuran awal (*pre-test*) sebelum diberikan perlakuan (*treatment*), kemudian diberikan pengukuran kembali (*post-test*) setelah diberikan perlakuan (*treatment*). Sehingga hasil pemberian perlakuan (*treatment*) yang diperoleh dapat diketahui lebih akurat, karena hasil setelah diberi perlakuan dibandingkan dengan sebelum diberikan perlakuan (*treatment*).

Tabel 3. 1 Desain Penelitian

<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
O_1	X	O_2

(Sumber: Susanti & Fitriyani, 2015)

Keterangan: O_1 = Skala Agresi (*pretest*)

X = Perlakuan *Anger Management Training*

O_2 = Skala Agresi (*post-test*)

Berdasarkan gambar di atas, peneliti ingin mengidentifikasi pengaruh *anger management training* terhadap penurunan perilaku agresi pada siswa pengguna *game online* di SMAN Z Pekanbaru.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2013) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang dipilih oleh peneliti untuk diteliti bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang fenomena tersebut, yang kemudian akan digunakan sebagai dasar untuk membuat kesimpulan berdasarkan hasil temuan penelitian. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Menurut Abdullah, dkk., (2022) variabel bebas (*independent variable*) adalah variabel yang nilainya mempengaruhi perubahan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel terikat (*dependent variable*) adalah variabel yang nilainya dipengaruhi atau tergantung pada nilai variabel bebas (*independent variable*). Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

Variabel Bebas (x): *Anger Management Training*

Variabel Terikat (y): Perilaku Agresi

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi yang memiliki satu makna dan diterima secara objektif dalam situasi di mana indikatornya tidak terlihat (Azwar, 2017). Dengan demikian, definisi ini memberikan deskripsi yang konkrit dan terukur mengenai variabel-variabel yang diteliti, yang membantu peneliti menjelaskan secara rinci bagaimana variabel tersebut akan diukur atau diamati dalam setiap dimensinya. Untuk memperjelas dan mengurangi kemungkinan kesalahan dalam penelitian ini, peneliti merumuskan definisi operasional masing-masing variabel:



1. Perilaku Agresi

Perilaku agresi adalah suatu perilaku atau kecenderungan perilaku yang dilakukan oleh siswa dengan berniat menyakiti atau melukai orang lain, baik secara fisik maupun psikologis sehingga merugikan atau merendahkan orang lain untuk mengekspresikan perasaan negatifnya. Perilaku ini terbagi menjadi empat dimensi yang dikemukakan oleh Buss dan Perry (1992) yang akan diturunkan menjadi indikator berikut ini:

a. Agresi fisik, merujuk pada tindakan secara langsung dalam bentuk tindakan fisik seperti:

- 1) Memukul
- 2) Menendang
- 3) Mencubit
- 4) Menampar

b. Agresi verbal, merujuk pada penggunaan kata-kata seperti:

- 1) Mengancam
- 2) Mengejek
- 3) Menghina
- 4) Penggunaan kata-kata kasar (mengumpat, memaki, membentak, dan mengolok)

c. Kemarahan, merujuk pada perasaan emosional intens seperti:

- 1) Kecewa
- 2) Frustrasi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3) Ketidakpuasan

d. Permusuhan, mencerminkan sikap atau suasana hati yang merugikan orang lain seperti:

- 1) Menghindari atau mengabaikan orang lain
- 2) Tidak ramah dalam interaksi sosial

2. *Anger Management Training*

Anger management training adalah suatu program kegiatan yang membantu individu dalam mengatur dan mengelola emosi dalam situasi tertentu. Tujuannya adalah agar individu mampu mengekspresikan marahnya dengan cara yang tepat, menjaga keseimbangan emosi, mengelola situasi tertentu, dan menciptakan kenyamanan baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Terdapat empat aspek *anger management training* menurut Goleman (2002) sebagai berikut:

- a. Kemampuan mengenali emosi marah
- b. Kemampuan mengendalikan emosi marah
- c. Kemampuan meredakan emosi marah
- d. Kemampuan mengungkapkan emosi marah secara asertif.

D. Prosedur Penelitian

Sebelum melakukan penelitian eksperimen, peneliti harus memperhatikan prosedur penelitian yang akan membantu kelancaran proses penelitian. Prosedur penelitian ini bertujuan untuk mengarahkan peneliti agar dapat menjalankan penelitian eksperimen dengan terencana, sistematis, dan sesuai dengan prosedur



yang ditetapkan. Adapun prosedur dalam penelitian eksperimen ini yaitu dilakukan melalui langkah-langkah berikut:

1. Tahap Persiapan Eksperimen

a. Kajian literatur dan pra riset

Penelitian dimulai dengan melakukan kajian literatur mengenai permasalahan fenomena perilaku agresi pada siswa pengguna *game online* dan intervensi yang akan diterapkan yaitu *anger management training*. Selanjutnya, peneliti melaksanakan pra-riset mengenai fenomena perilaku agresi pada siswa pengguna *game online* di SMAN Z Pekanbaru melalui wawancara dengan guru BK pada tanggal 10 Juni 2024.

b. Pengurusan Administrasi (Perizinan)

Pengurusan administrasi surat izin dimulai dari pengurusan surat pra riset dari fakultas psikologi pada 9 Maret 2025 melalui *website Siasy* Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau, kemudian diserahkan kepada kepala SMAN Z Pekanbaru.

Pengurusan administrasi surat izin *try out* dan riset penelitian dimulai dengan mengajukan surat ke fakultas psikologi melalui *website Siasy* Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau pada 9 April 2025, kemudian surat riset diserahkan ke Dinas Pendidikan Provinsi Riau pada 29 April 2025. Setelah mendapatkan surat persetujuan dari dinas pendidikan pada 5 Mei 2025, selanjutnya peneliti menyerahkan surat izin riset penelitian kepada kepala sekolah SMAN Z Pekanbaru.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penyusunan alat ukur dan modul

- 1) Penelitian ini menggunakan alat ukur perilaku agresi dalam proses *screening*, *pretest*, dan *posttest*. Alat ukur yang digunakan adalah alat ukur perilaku agresi dari Muchramati (2024) yang merupakan hasil adaptasi dari alat ukur yang disusun oleh Buss dan Perry (1992). Alat ukur ini terdiri dari 30 item yang mencakup empat dimensi: agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan. Alat ukur ini menunjukkan reliabilitas dan validitas yang baik, yaitu skor reliabilitas sekitar 0,816 sehingga dianggap sesuai untuk digunakan dalam penelitian ini.
- 2) Dalam penelitian ini, modul eksperimen yang digunakan adalah modul *anger management training* yang disusun mengacu pada teori *anger management* menurut Goleman (2002) yang terdiri dari empat aspek yaitu mengenali emosi marah, mengendalikan emosi marah, meredakan emosi marah, dan mengungkapkan emosi marah secara asertif. Aspek-aspek tersebut selanjutnya menjadi sesi dalam modul pelatihan.

Melakukan uji validitas

- 1) Alat Ukur

Uji validitas alat ukur agresi dari Muchramati (2024) yang merupakan hasil adaptasi dari alat ukur yang disusun oleh Buss dan Perry Buss dan Perry (1992) berdasarkan indikator-indikator yang diturunkan dari



dimensi-dimensi agresi. Alat ukur ini akan di validasi oleh *expert judgement* yaitu dosen pembimbing dan narasumber.

2) Modul

Sebelum melakukan eksperimen, penting untuk memastikan bahwa instruksi yang terdapat dalam modul pelatihan mudah dipahami. Oleh karena itu, dilakukan validasi modul oleh dosen pembimbing dan narasumber dengan menggunakan form validasi. Hal ini dilakukan untuk mengevaluasi kecocokan bahasa, instruksi, dan tugas yang terdapat dalam modul pelatihan *anger management training*.

Dalam konteks penelitian eksperimen, terdapat dua jenis validitas yaitu validitas internal dan validitas eksternal (Saifuddin, 2019). Berikut penjelasan dari masing-masing validitas:

1. Validitas Internal

Saifuddin (2019) menjelaskan bahwa validitas internal merupakan sejauh mana hubungan sebab dan akibat antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) yang ditemukan dalam sebuah penelitian eksperimen. Terdapat beberapa ancaman yang dapat mempengaruhi validitas internal dari suatu penelitian (Saifuddin, 2019), antara lain:

a) Sejarah (*history*)

Sejarah merupakan serangkaian kejadian masa lalu atau riwayat kehidupan yang dialami oleh subjek penelitian selama proses berlangsungnya rangkaian penelitian eksperimen dari awal hingga selesai.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Banyak hal yang mempengaruhi *history* subjek penelitian, seperti kondisi sosial, politik, ekonomi, pendidikan, dan lain-lain (Saifuddin, 2019).

b) Kematangan subjek penelitian (*Maturation*)

Perubahan internal dalam diri subjek (misalnya, emosi, kepribadian) dapat mempengaruhi hasil penelitian.

c) Pengujian (*Testing*)

Penggunaan alat ukur yang sama dapat menyebabkan subjek mengingat jawaban sebelumnya. Dalam penelitian ini, peneliti memberikan jeda waktu antara *pretest* dan *post-test* untuk mengurangi kemungkinan subjek mengingat jawaban sebelumnya.

d) Instrumen Pengukuran

Kualitas alat ukur yang buruk dapat mengurangi validitas internal. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

e) Keluarnya Subjek (*Experimental Mortality*)

Eksperimental mortalitas terjadi saat banyak subjek keluar dari penelitian, yang dapat mengganggu keseimbangan kelompok. Dalam studi satu kelompok, peneliti biasanya menyesuaikan jadwal serta memberikan informasi yang cukup guna mempertahankan partisipasi subjek.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

f) Bias dalam Seleksi (*selection*)

Perbedaan karakteristik dalam kelompok eksperimen dapat memengaruhi validitas hasil penelitian. Oleh karena itu, solusi yang digunakan adalah melakukan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang sama untuk mengontrol variasi tersebut.

g) Efek Eksperimenter (*Experimenter Effect*)

Atribut eksperimenter, seperti kepribadian dan harapan eksperimenter dapat mempengaruhi hasil penelitian. Untuk mengatasinya, eksperimenter harus menjaga objektivitas dan melibatkan pengamat tambahan dalam proses penelitian.

h) Regresi Statistik (*Statistical Regression*)

Skor subjek dapat mengalami pergeseran menuju nilai rata-rata karena rendahnya reliabilitas instrumen pengukuran. Untuk mengatasinya, digunakan alat ukur yang memiliki tingkat reliabilitas baik.

i) Efek interaksi (*Interaction Effect*)

Pengaruh sebuah ancaman dapat ditambahkan dengan pengaruh ancaman lain. Terdapat tiga jenis efek interaksi yang dapat mempengaruhi validitas internal penelitian eksperimen yaitu:

- 1) Interaksi perlakuan: Jika ada lebih dari dua perlakuan dalam penelitian.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2) Difusi perlakuan: Subjek kelompok eksperimen memberi informasi ke kelompok kontrol.

3) Kesalahan seleksi: Jika kelompok tidak dibagi secara acak.

j) Efek Partisipan (*Participant Sophistication*)

Subjek yang sadar terhadap tujuan penelitian dapat menunjukkan perilaku tertentu. Untuk mengatasi hal ini, peneliti dapat melibatkan pengamat dan menerapkan prosedur observasi yang sistematis.

k) Demoralisasi

Terdapat dua jenis demoralisasi yaitu: (1) *Compensatory equalization*: Kelompok kontrol mencoba mempelajari perlakuan secara mandiri. (2) *Resentful demoralization*: Kelompok kontrol merasa iri terhadap kelompok eksperimen.

2. Validitas Eksternal

Validitas eksternal merupakan validitas penelitian eksperimen yang berkaitan dengan sejauh mana hasil penelitian eksperimen yang telah dilakukan dapat digeneralisasikan pada populasi penelitian (Saifuddin, 2019). Terdapat tiga faktor yang mempengaruhi validitas eksternal menurut Christensen (dalam Saifuddin, 2019) antara lain:

a) Validitas populasi

Validitas populasi mengacu pada sejauh mana temuan penelitian dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Untuk menjamin validitas ini, peneliti memilih sampel yang mewakili populasi target.



b) Validitas ekologis

Apakah hasil penelitian dapat diterapkan pada kondisi yang berbeda.

Faktor yang memengaruhi yaitu:

- 1) *Hawthorne Effect*: Subjek sadar dirinya diteliti. Untuk meminimalkan hal ini, peneliti dapat membatasi informasi tentang tujuan penelitian.
- 2) *Multiple-Treatment Interference*: Pengaruh perlakuan yang lebih dari satu dalam penelitian.
- 3) *Pretesting Effect*: Subjek dapat bersikap defensif atau menjawab sesuai harapan sosial.
- 4) *Experimenter Effect*: Persepsi dari eksperimenter terhadap hasil penelitian eksperimen. Cara meminimalisirnya adalah dengan eksperimenter bersikap objektif.
- 5) *Interaction of History and Treatment Effects*: Bias akibat riwayat penelitian sebelumnya.

c) Validitas temporal

Sejauh mana hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada waktu yang berbeda. Tiga faktor yang mempengaruhi:

- 1) Variasi musiman: Perubahan yang terjadi pada waktu tertentu atau tidak terprediksi.
- 2) Variasi siklus: Perubahan dalam diri manusia yang berpengaruh pada variabel penelitian.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 3) Variasi personal: Karakter individu yang dapat berubah seiring waktu.

Try out dan Pilot Testing

- 1) *Try out* dilaksanakan untuk melihat reliabilitas dan validitas alat ukur agresi.
 - 2) *Pilot testing* dilakukan untuk memastikan apakah modul dan instrumen *anger management training* dapat dimengerti dengan baik oleh subjek penelitian dan untuk memastikan kelancaran pelaksanaan penelitian. *Pilot testing* dapat dilakukan dengan rekan penelitian lain dan peneliti sendiri dengan berkonsultasi kepada dosen psikologi.
- f. Menentukan Eksperimenter dan Observer
- 1) Eksperimenter dalam penelitian ini adalah seorang dosen fakultas psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau yang ahli dalam pelatihan mengenai emosi dan akan memberikan materi dalam program *anger management training* untuk menurunkan perilaku agresi siswa pengguna *game online*. Peneliti terlebih dahulu memberikan *informed consent* kepada eksperimenter sebagai persetujuan untuk menjadi eksperimenter dalam penelitian ini. Sebelum dilakukan pelatihan ini, peneliti bersama eksperimenter melakukan diskusi terkait prosedur pelaksanaan pelatihan untuk menyamakan persepsi agar pelatihan berjalan sesuai dengan tujuan penelitian.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 2) Observer dalam penelitian ini yaitu tiga orang mahasiswa psikologi yang telah menyelesaikan mata kuliah metode observasi dan eksperimen. Observer dalam penelitian ini adalah seorang asisten laboratorium psikodiagnostika dan dua mahasiswa aktif psikologi. Peneliti terlebih dahulu memberikan *informed consent* kepada observer sebagai persetujuan untuk menjadi observer dalam penelitian ini. Sebelum pelaksanaan, para observer diberi pengarahan terkait pelatihan yang akan dilakukan serta berdiskusi terkait metode observasi yang digunakan sebelum pelatihan dilaksanakan.

2. Tahap Kajian Etik Penelitian

Sebelum penelitian dilakukan, peneliti terlebih dahulu wajib melakukan kajian etik penelitian dengan Komisi Etik Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Izin etik diperlukan untuk mengukur kelayakan etik dari sebuah proses penelitian. Dalam kajian etik ini, peneliti membahas berbagai aspek yang berkaitan dengan perlindungan subjek, termasuk kerahasiaan data, persetujuan yang diinformasikan (*informed consent*), dan potensi risiko yang mungkin timbul selama proses penelitian dan setelah penelitian selesai. Dokumen yang diperlukan dalam proses ini meliputi: surat permohonan, identitas peneliti, proposal penelitian, alat ukur, modul, formulir kaji etik, *informed consent*, dan hasil *plagiasi checking*.



3. Tahap Pelaksanaan Eksperimen

a. Menentukan subjek penelitian

Penentuan subjek dilakukan melalui proses *screening* dengan menggunakan skala perilaku agresi serta hasil rekomendasi dari guru BK. *Screening* dilakukan dengan menggunakan skala perilaku agresi dari Muchramati (2024), yang merupakan hasil adaptasi dari alat ukur yang disusun oleh Buss dan Perry (1992). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN Z Pekanbaru dengan jumlah 1.112 siswa. Kemudian, *screening* dilakukan kepada siswa kelas X dan XI pada tanggal 19 Mei 2025 sebanyak 349 siswa.

Setelah data diperoleh dan dilakukan skoring, nilai yang dimiliki subjek akan dikategorisasikan. Subjek yang akan menerima *treatment* (perlakuan) adalah individu dengan skor perilaku agresi yang tergolong dalam kategori tinggi hingga sangat tinggi.

b. Pengumpulan data awal (*pretest*)

Pretest dilakukan untuk mengukur tingkat agresi sebelum intervensi diberikan. Sebelum melaksanakan *pretest*, terlebih dahulu siswa diminta mengisi formulir persetujuan (*informed consent*) kemudian diberikan skala agresi pada kelompok eksperimen.

c. Perlakuan

Perlakuan dalam penelitian ini berupa *anger management training* yang dilaksanakan dalam empat sesi selama dua kali pertemuan. Setiap pertemuan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terdiri dari dua sesi pelatihan, dengan durasi masing-masing sesi selama 60 menit dan diselingi istirahat selama 10 menit di antara dua sesi tersebut. Perlakuan diberikan oleh eksperimenter yang ahli di bidangnya, bukan oleh peneliti secara langsung. Hal ini bertujuan agar peneliti dapat fokus mengendalikan variabel non-eksperimental sehingga pelaksanaan perlakuan sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan (Saifuddin, 2019). Selama proses pelatihan berlangsung, peneliti dibantu oleh tiga orang observer yang bertugas mengamati perilaku partisipan sepanjang kegiatan pelatihan. Adapun rangkaian *anger management training*:

Tabel 3. 2 Rangkaian Kegiatan Anger Management Training

PERTEMUAN PERTAMA			
Sesi	Tujuan	Kegiatan	Waktu
Sesi 1: Mengenal emosi marah	Mengenal tanda-tanda kemarahan pada diri sendiri.	a. Pembukaan (5)	60 menit
		b. Video pemantik & diskusi (10)	
		c. Materi (20)	
		d. Analisis kasus (10)	
		e. Refleksi (10)	
		f. Penutup (5)	
BREAK (10 Menit)			
Sesi 2: Mengendalikan emosi marah	Keterampilan praktis yang dapat mereka gunakan saat merasa marah.	a. Pembukaan (5)	60 menit
		b. Materi teknik pengendalian diri: napas, berhitung, frasa (15)	
		c. Video kelola marah & diskusi (15)	
		d. Praktik teknik pengendalian diri (15)	
		e. Refleksi (5)	
		f. Penutup (5)	
PERTEMUAN KEDUA			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Sesi 3: Meredakan emosi marah	Meredakan emosi marah secara mandiri.	a. Pembukaan (5) b. Materi (15) c. Video relaksasi & meditasi (10) d. Praktik teknik relaksasi & meditasi (10) e. Diskusi teknik yang paling cocok (10) f. Refleksi (5) g. Penutup (5)	60 menit
BREAK (10 Menit)			
Sesi 4: Mengungkapkan emosi marah secara asertif	Mampu mengungkapkan emosi marah secara asertif.	a. Pembukaan (5) b. Materi (15) c. Video animasi marah dan diskusi kelompok terkait video (20) d. Analisis kasus (10) e. Refleksi (5) f. Penutup (5)	60 menit

d. Pengumpulan data akhir (*post-test*)

Setelah 1 minggu menyelesaikan *treatment*, peneliti melakukan pengukuran akhir (*post-test*) untuk melihat perubahan dalam perilaku agresi siswa sebelum dan sesudah menerima *treatment anger management training* pada kelompok eksperimen.

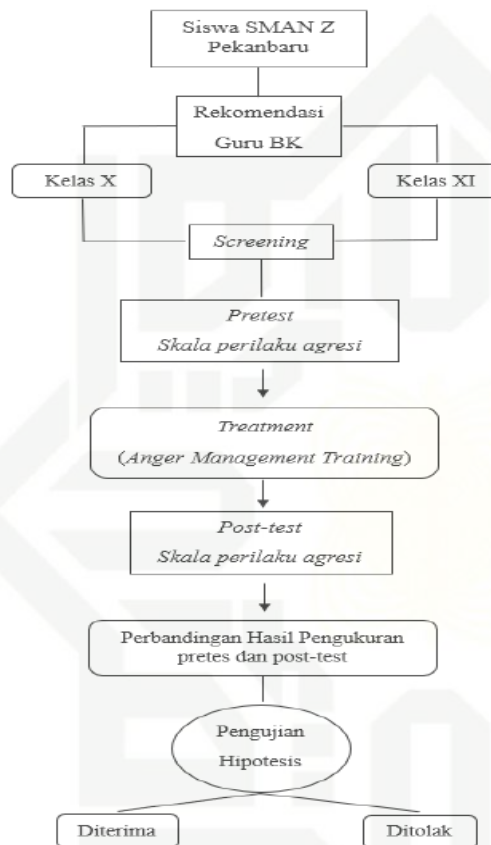
4. Tahap Pasca Eksperimen

Setelah *post-test* diberikan, peneliti memberikan evaluasi dan lembar *self-monitoring* kepada subjek untuk mengetahui pengaruh *anger management training* yang diberikan. Subjek akan diberikan *reward* sebagai bentuk penghargaan dari peneliti atas waktu dan partisipasi mereka dalam mengisi skala dan mengikuti pelatihan. Setelah itu, peneliti mengolah data dan melakukan analisis terhadap hasil data penelitian serta membuat kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Sebagai

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

langkah antisipatif dan bentuk tanggung jawab peneliti, peneliti juga menyediakan alamat email Fakultas Psikologi kepada subjek jika terjadi ketidaknyamanan saat mengisi skala dan pelatihan.

Gambar 3. 1 Kerangka Eksperimen



Berdasarkan gambar di atas, penelitian ini dilakukan terhadap siswa SMAN Z Pekanbaru yang terdiri dari siswa kelas X dan kelas XI. Proses pemilihan subjek dimulai dengan rekomendasi dari guru bimbingan dan konseling (BK), yang kemudian dilanjutkan dengan proses *screening* menggunakan skala perilaku agresi untuk mengidentifikasi siswa dengan tingkat agresi yang tinggi hingga sangat tinggi. Setelah subjek yang memenuhi kriteria diperoleh, dilakukan *pretest* menggunakan skala perilaku agresi untuk mengukur tingkat agresi awal sebelum



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

intervensi diberikan. Selanjutnya, subjek menerima *treatment* berupa *anger management training* yang dirancang untuk membantu menurunkan perilaku agresi.

Setelah pelatihan selesai, subjek kembali diberikan *post-test* dengan menggunakan skala perilaku agresi yang sama untuk mengukur perubahan yang terjadi setelah perlakuan diberikan. Data hasil *pretest* dan *post-test* kemudian dibandingkan untuk melihat adanya perubahan tingkat agresi. Hasil perbandingan ini digunakan dalam proses pengujian hipotesis. Apabila terdapat penurunan yang signifikan dalam perilaku agresi, maka hipotesis diterima, dan sebaliknya, jika tidak terdapat perubahan yang signifikan, maka hipotesis ditolak.

E. Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian adalah semua individu yang berpartisipasi atau ikut serta dalam kegiatan penelitian. Partisipan merupakan subjek yang dilibatkan dalam aktivitas mental dan emosional secara fisik sebagai informan untuk memberikan respons terhadap kegiatan yang dilakukan. Mereka mendukung pencapaian tujuan penelitian dan bertanggung jawab atas keterlibatan mereka (Suriani, dkk., 2023).

1) Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah secara umum yang mencakup subjek maupun objek dengan kualitas serta ciri khusus yang peneliti tetapkan untuk diamati dan dipelajari, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasi pada penelitian ini yaitu siswa di SMAN Z Pekanbaru kelas X, XI, XII yang berjumlah 1.112. Berikut penjabarannya dalam bentuk tabel.

Tabel 3. 3 Data Jumlah Siswa SMAN Z Pekanbaru

No	KELAS	JUMLAH
1.	X	426
2.	XI	319
3.	XII	367
TOTAL		1.112

(Sumber: Tata Usaha SMAN Z Pekanbaru)

2) Sampel Penelitian dan Teknik Pengambilan Sampel Penelitian

Sampel penelitian adalah sebagian atau wakil dari populasi yang memiliki karakteristik yang serupa atau mewakili populasi secara umum (Amin, dkk., 2023). Dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2013), *purposive sampling* adalah metode pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Artinya, pemilihan sampel didasarkan pada kriteria atau pertimbangan khusus yang telah ditetapkan sebelumnya oleh peneliti. Kriteria sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Siswa berstatus aktif kelas X dan XI tahun pelajaran 2024-2025 di SMAN Z Pekanbaru. Sedangkan siswa kelas XII tidak diizinkan oleh pihak sekolah karena fokus menghadapi ujian akhir.
- Melewati tahapan *screening* dengan pengisian skala perilaku agresi
- Mengakses dan memainkan *game online* bertema kekerasan dengan durasi bermain minimal 3 jam per hari atau 20 jam dalam seminggu.
- Bermain *game online* menggunakan perangkat pribadi seperti *smartphone*/tablet /laptop.
- Memiliki tingkat agresi tinggi hingga sangat tinggi berdasarkan hasil *screening*.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Bersedia menjadi subjek penelitian dan setuju untuk ikut serta dalam seluruh proses pelaksanaan dengan bersedia dan disetujui oleh orang tua/wali murid dengan mengisi *informend consent*.

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini merujuk pada pendapat Roscoe (dalam Sugiyono, 2013) yang menyatakan bahwa untuk penelitian eksperimen sederhana, jumlah sampel antara 10 hingga 20 orang sudah dianggap memadai dan representatif. Selain itu, Holland dan Wainer (1993) berpendapat bahwa dalam eksperimen dengan kontrol yang ketat, jumlah subjek sebanyak 8 hingga 10 orang per kelompok sudah cukup untuk menghasilkan data yang akurat (dalam Alwi, 2015). Berdasarkan pertimbangan tersebut, jumlah sampel dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 9 orang siswa yang merupakan pengguna aktif *game online* bertema kekerasan.

F. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yaitu teknik atau cara yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data guna untuk mendapatkan informasi yang diperlukan sehingga mencapai tujuan penelitian (Priadana & Sunarsi, 2021). Metode yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data adalah menggunakan skala. Skala pengukuran adalah kesepakatan yang digunakan untuk menentukan panjang interval dalam alat ukur yang menghasilkan data kuantitatif saat digunakan untuk pengukuran (Sugiyono, 2013).

Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert*. Skala *likert* adalah alat pengukuran yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi individu atau kelompok mengenai suatu fenomena dalam

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

masyarakat (Abdullah, dkk., 2022). Variabel yang akan diukur diuraikan menjadi indikator variabel pada skala *likert*. Indikator ini kemudian digunakan sebagai dasar untuk merancang aitem-aitem instrumen yang dapat berbentuk pernyataan atau pernyataan (Sugiyono, 2013).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala perilaku agresi dari Muchramati (2024) yang merupakan hasil adaptasi dari alat ukur yang disusun oleh Buss dan Perry (1992) yang diberikan sebelum dan setelah perlakuan (*treatment*) dengan jumlah 30 aitem. Skala perilaku agresi disusun berdasarkan dari 4 dimensi perilaku agresi yaitu agresi fisik (*physical aggression*), agresi verbal (*verbal aggression*), kemarahan (*anger*), dan permusuhan (*hostility*). Skala *likert* memberikan lima alternatif pilihan jawaban, yaitu dari sangat sering (SS), sering (S), kadang-kadang (KK), jarang (J), dan sangat jarang (SJ). Alasan penggunaan lima alternatif jawaban ini yaitu untuk melihat kecenderungan ke arah sering atau tidak sering serta untuk menghindari terjadinya kecenderungan subjek menjawab netral. Berikut tabel skor skala *likert* yang digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 3. 4 Skor Skala Perilaku Agresi

Jawaban	Skor	Skor
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sering	5	1
Sering	4	2
Kadang-kadang	3	3
Jarang	2	4
Sangat Jarang	1	5

Tabel 3. 5 Blue print Skala Agresi Sebelum Try Out

No	Dimensi	Indikator Perilaku	Nomor Aitem		Total
			Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Physical Aggression</i> (Agresi Fisik)	Kecenderungan individu untuk melakukan serangan secara fisik sebagai ekspresi kemarahan	2, 7, 20, 23	17	5
	<i>Verbal Aggression</i> (Agresi Verbal)	Kecenderungan untuk menyerang individu dengan memberikan stimulus yang merugikan dan menyakiti secara verbal	3, 10, 13, 14, 15, 22, 28		7
2.	<i>Anger</i> (Kemarahan)	Perasaan emosi yang kuat dan negatif, seringkali dipicu oleh ketidakpuasan, frustrasi, atau rasa ketidakadilan	5, 11, 18, 29	4	5
	<i>Hostility</i> (Permusuhan)	Sikap atau perasaan yang negatif dan antagonis terhadap orang lain	1, 6, 8, 9, 16, 19, 21, 25, 26, 30	12, 24, 27	13
			25	5	
Total					30

Setelah dilakukan uji coba (*try out*), dari 30 aitem terdapat 10 aitem gugur dan 20 aitem valid. Rincian aitem valid setelah *try out* dapat dilihat pada tabel 3.6 berikut.

Tabel 3. 6 Blue Print Skala Agresi Setelah Try Out

No	Dimensi	Indikator Perilaku	Nomor Aitem		Total
			Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Physical Aggression</i> (Agresi Fisik)	Kecenderungan individu untuk melakukan serangan secara fisik sebagai ekspresi kemarahan	2, 5, 14		3
	<i>Verbal Aggression</i> (Agresi Verbal)	Kecenderungan untuk menyerang individu dengan memberikan stimulus yang merugikan dan menyakiti secara verbal	3, 7, 9, 10, 11, 16, 18		7
2.	<i>Anger</i> (Kemarahan)	Perasaan emosi yang kuat dan negatif, seringkali dipicu oleh ketidakpuasan, frustrasi, atau rasa ketidakadilan	8, 13, 19		3
	<i>Hostility</i> (Permusuhan)	Sikap atau perasaan yang negatif dan antagonis terhadap orang lain	1, 4, 6, 12, 15, 17, 20		7
			20		
Total					20



Setelah penghapusan aitem yang tidak reliabel, alat ukur ini menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik dengan nilai 0,878. Dengan demikian, hasil *try out* berkontribusi dalam menyempurnakan skala agar lebih akurat dan konsisten dalam mengukur konstruk agresi.

G. Validitas dan Reliabilitas

Pada penelitian kuantitatif, data yang dihasilkan harus memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas. Oleh karena itu, sangat penting untuk melakukan uji validitas dan reliabilitas (Sugiyono, 2013).

1. Validitas

Validitas adalah ketepatan dan kecermatan atau valid dan sahnya alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel tertentu (Machfoedz dalam Abdullah, dkk 2022). Suatu tes dianggap memiliki validitas yang tinggi jika mampu memenuhi tujuan pengukuran dan memberikan hasil yang tepat dan akurat sesuai dengan maksud penggunaannya.

a. Validitas Alat Ukur Perilaku Agresi

Penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*), yang merupakan salah satu validitas yang dijadikan sebagai kriteria dari alat ukur psikologis yang memiliki kualitas baik (Saifuddin, 2019). Validitas isi sebenarnya masih berkaitan dengan proses *review* penulisan aitem yang melibatkan berbagai pihak seperti sesama peneliti, para ahli, tata Bahasa, hingga kelompok yang sama dengan subjek penelitian. *Review* penulisan aitem yang dilakukan oleh ahli atau pakar pada bidang terkait selanjutnya



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

akan menghasilkan validitas isi atau validitas konten (Saifuddin, 2019). Proses ini juga disebut dengan *professional judgement* atau *expert judgement*. Pada penelitian ini, uji validitas ini dilakukan oleh *expert judgement* (dosen pembimbing dan narasumber). Setelah alat pengukur telah dinyatakan valid oleh ahli yang menguji, langkah selanjutnya adalah melakukan percobaan (*try out*), di mana hasilnya akan digunakan untuk mengevaluasi korelasi antara skor pada masing-masing variabel dengan menggunakan metode korelasi *Pearson Product Moment*.

Untuk menentukan kelayakan suatu aitem yang akan digunakan, biasanya dilakukan uji signifikansi koefisien korelasi pada tingkat signifikansi 0,05. Artinya, suatu item dianggap valid jika memiliki korelasi yang signifikan terhadap skor total. Dengan kriteria, jika $r \text{ hitung} \geq r \text{ tabel}$ (uji 2 sisi dengan sig. 0,05) maka instrumen atau item-item pertanyaan berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid) (Sanaky, dkk., 2021).

b. Validitas Modul *Anger Management Training*

Modul psikologi memerlukan uji validasi layaknya skala psikologi atau alat ukur psikologi untuk mengetahui seberapa valid modul yang telah disusun. Hal ini diperlukan agar modul yang telah disusun memiliki ketepatan sasaran dalam mengintervensi masalah penelitian (Saifuddin, 2019). Pembuatan modul *anger management training* dilakukan di bawah bimbingan dosen pembimbing dan diberikan perbaikan tambahan oleh

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dosen narasumber. Untuk memvalidasi modul *anger management training* dalam penelitian ini dilakukan validasi oleh *expert judgement* yaitu dosen pembimbing dan narasumber.

2. Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada konsistensi pengukuran dalam kuesioner dengan konstruk yang diukur (Agung, 2016). Pengukuran yang memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi dapat disebut sebagai pengukuran yang dapat diandalkan atau reliabel (Azwar, 2017). Sebuah instrumen dianggap reliabel ketika ketika digunakan berulang kali untuk mengukur objek yang sama, menghasilkan data yang konsisten setiap kali. (Azwar, 2017). Uji reliabilitas dihitung setelah pelaksanaan uji coba (*try out*), dengan menggunakan *Cronbach's Alpha* (α) dengan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 23 for Windows. Dengan kriteria ketika variabel memiliki nilai *Alpha Cronbach* $> 0,60$, maka variabel tersebut dapat dianggap reliabel atau konsisten dalam pengukurannya (Putri, dalam Dewi & Sudaryanto, 2020).

3. Uji Daya Beda Aitem

Daya beda atau diskriminasi aitem merujuk pada kemampuan suatu aitem untuk membedakan antara individu atau kelompok yang memiliki atribut yang diukur dengan yang tidak. Umumnya, korelasi aitem-total digunakan dengan batasan $r_{it} \geq 0,30$. Namun, jika jumlah aitem yang memenuhi kriteria masih kurang, batasan tersebut dapat diturunkan menjadi 0,25 agar jumlah aitem yang diperlukan dapat tercapai (Azwar, dalam Cahyanti, dkk., 2023). Dalam penelitian ini, batas koefisien korelasi aitem-total yang digunakan adalah 0,25.



H. Analisis Data

Dalam kajian statistik, terdapat dua jenis pendekatan analisis data, yaitu parametrik dan non-parametrik. Penentuan penggunaan uji parametrik atau non-parametrik didasarkan pada hasil uji asumsi, khususnya uji normalitas. Dalam penelitian eksperimen yang melibatkan satu kelompok subjek, seperti pada penelitian ini, uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas terhadap data *pretest* dan *post-test*. Hasil dari uji normalitas akan menentukan jenis uji hipotesis yang digunakan.

Jika data berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test* (uji t dua sampel berpasangan). Namun, jika data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* sebagai alternatif non-parametrik. Oleh karena itu, dalam penelitian ini yang menggunakan satu kelompok eksperimen, hanya dilakukan uji normalitas dan uji hipotesis, tanpa perlu melakukan uji linearitas (Saifuddin, 2019).

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan peran penting dalam statistik untuk meramalkan atau memprediksi peristiwa-peristiwa yang kompleks dan luas (Setyawan, 2021). Uji normalitas ini digunakan untuk melihat sebaran data, yaitu apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak (Agung, 2016). Distribusi normal dilakukan dengan cara membandingkan data yang diperoleh (*observed*) dengan data yang berdistribusi normal (*expected*). Untuk menguji normalitas data dapat

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menggunakan *kolmogorov-smirnov* atau *Shapiro-Wilk* dengan nilai signifikansi ($p > 0,05$).

b. Uji Hipotesis

Uji hipotesis diperlukan untuk menguji hipotesis dalam penelitian mengenai perbedaan perilaku agresi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa *anger management training*. Untuk uji hipotesis dalam penelitian ini digunakan uji non parametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk melihat perbedaan skor *pretest* dan *post-test* pada kelompok eksperimen (Saifuddin, 2019). Pengujian hipotesis bertujuan untuk menentukan apakah hipotesis yang diajukan dapat diterima atau ditolak. Keputusan diambil berdasarkan kriteria berikut: Jika nilai signifikansi ($\text{Sig.} \geq 0,05$), maka H_0 diterima dan H_1 ditolak; namun, jika nilai $\text{Sig.} < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima (Suryani, dkk., 2019).

I. Jadwal Penelitian

Jadwa penelitian akan dipaparkan pada tabel 3.6 berikut.

Tabel 3. 7 Jadwal Penelitian

No	Tahap Kegiatan Penelitian	Waktu Pelaksanaan
1	Pengajuan Judul Proposal	9 Februari 2024
2	Penyusunan Proposal Penelitian	22 Juli 2024
3	Penyusunan Modul	Minggu ke-1 Oktober 2024
4	Pengurusan surat pra-riset	21 Mei 2024
5	Pelaksanaan pra-riset	10 Juni 2024
6	Seminar Proposal Penelitian	22 Januari 2025
7	Kaji Etik Penelitian	8 Mei 2025
8	Pengurusan Administrasi <i>Try Out</i>	24 April 2025
9	<i>Try Out</i> Instrumen Penelitian (Skala Penelitian dan Modul)	15 Mei 2025
10	Pengurusan Administrasi Penelitian	5 Mei 2025
11	Pelaksanaan Penelitian (<i>Pre-test, Treatment, dan Post-test</i>)	22, 23 dan 26 Mei, 3 Juni 2025
12	Pengolahan Data dan Analisis Data Penelitian	4 Juni 2025
13	Penyusunan Laporan Hasil Penelitian	Juni 2025
14	Seminar Hasil	9 Juli 2025
15	Uji Turnitin	10 Juli 2025
16	Ujian Munaqasyah	24 Juli 2025
17	Penyusunan Akhir Skripsi	25 Juli 2025
18	Penggandaan Cetak/ Jilid Skripsi	28 Juli 2025

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

UIN SUSKA RIAU



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor perilaku agresi sebelum dan sesudah pelaksanaan *anger management training*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *anger management training* terhadap penurunan perilaku agresi pada siswa pengguna *game online* di SMAN Z Pekanbaru.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, berikut adalah beberapa saran yang dapat dipertimbangkan:

1. Bagi siswa: Diharapkan siswa dapat menurunkan perilaku agresi dengan menerapkan keterampilan *anger management training* dalam kehidupan sehari-hari baik di lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah dengan cara mengendalikan, meredakan, dan mengungkapkan emosi marah secara asertif sehingga siswa mampu mengelola marahnya dan mengurangi kecenderungan berperilaku agresi.
2. Bagi sekolah: Disarankan agar sekolah khususnya guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk menerapkan *anger management training* ke dalam program bimbingan dan konseling khususnya dalam bidang pribadi dan sosial. Hal ini bertujuan untuk membantu siswa dalam mengembangkan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

keterampilan regulasi emosi marah serta mengurangi munculnya perilaku agresi.

3. Bagi penelitian selanjutnya: Disarankan untuk penelitian selanjutnya melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan bervariasi dari segi latar belakang demografis agar hasil penelitian lebih representatif dan dapat digeneralisasikan. Selain itu, sebaiknya penelitian selanjutnya juga menggunakan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol untuk memperkuat validitas internal. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang mungkin berperan dalam memengaruhi perilaku agresi, seperti pola asuh orang tua, tingkat stres, pengaruh teman sebaya, pengaruh media sosial, atau faktor lingkungan sekolah.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., & dkk. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Adam, M.F., & Rahman, A. (2023). Dampak *Game Online* Bagi Pelajar. *PINISI Journal Of Art, Humanity & Social Studies*, 3(2), 402-406. <https://ojs.unm.ac.id/PJAHSS/article/view/44234/20737>
- Agung, I.V. (2016). *Aplikasi SPSS untuk Penelitian Psikologi*. Pekanbaru: Al-Mujtahadah Press.
- Ainiyah, Q. (2017). *Social Learning Theory* dan Perilaku Agresif Anak Dalam Keluarga. *Al-Ahkam: Jurnal Ilmu Syari'ah dan Hukum*, 2(1). <https://doi.org/10.22515/alahkam.v2i1.789>
- Akbar, R., & Hawadi. (2001). *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Alwi, I. (2015). Kriteria Empirik Dalam Menentukan Ukuran Sampel Pada Pengujian Hipotesis Statistika dan Analisis Butir. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 2(2). <http://dx.doi.org/10.30998/formatif.v2i2.95>
- Amalia, F., Nadjmir, N., & Azmi, SA (2015). Gambaran Tingkat Depresi Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUP DR. M.Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas* , 4 (1). <http://dx.doi.org/10.25077/jka.v4i1.209>
- Amalia, P., & Syam, H. M. (2017). Hubungan Intensitas Bermain Game Online Berunsur Kekerasan Dengan Perilaku Agresif Anak di Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik*, 2(3). <https://jim.usk.ac.id/FISIP/article/view/4199/2811>
- Amaliasari, R.D., & Zulfiana, U. (2019). Hubungan antara *Self Management* dengan Perilaku Agresi pada Siswa SMA. *Cognicia*, 7(3), 308-320. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i3.9257>
- Amanda, R. A. (2016). Pengaruh *Game Online* Terhadap Perubahan Perilaku Agresif Remaja di Samarinda. *Journal Ilmu Komunikasi*, 4(3), 290-304. [https://ejournal.ilkom.fisipunmul.ac.id/site/wpcontent/uploads/2016/08/JURNAL%20RIKA%20AGUSTINA%20AMANDA%20\(08-23-16-02-34-48\).pdf](https://ejournal.ilkom.fisipunmul.ac.id/site/wpcontent/uploads/2016/08/JURNAL%20RIKA%20AGUSTINA%20AMANDA%20(08-23-16-02-34-48).pdf)
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel Dalam Penelitian. *Pilar*, 14(1), 15-31. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/pilar/article/view/10624/5947>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

- APJII. (2024). Mayoritas Konsumen *Game Online* Utama Lebih dari 4 Jam Sehari. Diakses pada 21 Oktober. <https://databoks.katadata.co.id/layanan-konsumen/kesehatan/statistik/f84b9829c743733/mayoritas-konsumen-game-online-main-lebih-dari-4-jam-sehari>
- Araujo, L.L., dkk. (2024). Analisis Dampak *Game Online* Bagi Kehidupan Sosial Pada Masa Pertumbuhan dan Perkembangan Anak. *IKRAITH-HUMANIORA*, 8(2), 246-252. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v8i2>
- Aridhona, J., & Setia, R.D. (2022). Perilaku Agresi Verbal Pada Remaja. *Psikovidya*, 26(1), 11-15. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v26i1.196>
- Azwar. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, hlm 72.
- Batubara, H. H. (2020). *Media Pembelajaran Efektif*. Semarang: Fatawa Publishing.
- Beaton, D.E., dkk. (2000). Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-Report Measure. *Spine*, 25(24), 3186-3191. <https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014>
- Brannstrom, L., dkk. (2016). Aggression Replacement Training (ART) For Reducing Antisocial Behavior In Adolescents And Adults: A Systematic Review. *Aggression and Violent Behavior*, 27, 30-41. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2016.02.004>
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). Personality Processes and Individual Differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452-459. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.63.3.452>
- Cahyanti, I., Mulyani, I., & Ningrum, D. C. G. (2023). Analisis Daya Diskriminasi Aitem Dan Reliabilitas Skala School Well-Being Pada Siswa SMA. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 2(2), 54-61. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2023.v2i2.7696>
- Carolina, C., & Tjakrawiralaksana, M. A. (2021). Pengaruh Intervensi *Teen Anger Management and Education* Dalam Mengatasi Kemarahan dan Agresivitas Remaja Perempuan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(2), 200-210. <https://doi.org/10.22219/jipt.v9i2.14441>
- Chaplin, J. P. 2004. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Databoks. (2024). 10 *Game Online* yang Paling Banyak Dimainkan Gen Z dan Milenial Indonesia. Diakses 11 Desember. <https://databoks.katadata.co.id/teknologitelekomunikasi/statistik/d5b3645993afc7b/10-game-online-yang-paling-banyak-dimainkan-gen-z-dan-milenial-indonesia>
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2006). *Psikologi sosial*. Yogyakarta: UMM Press.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Dewi, S. K., & Sudaryanto, A. (2020). Validitas dan Reliabilitas Kuisiometer Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Pencegahan Demam Berdarah. Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta 2020.
<https://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/11916>
- Diamond, P. M., & Magaletta, PR (2006). Kuesiometer Agresi Buss-Perry Bentuk Pendek (BPAQ-SF) Sebagai Studi Validasi Dengan Pelaku Tindak Pidana Federal. *Penilaian*, 13(3), 227-240.
<http://dx.doi.org/10.1177/1073191106287666>
- Farisandy, E. D., & Hartini, N. (2020). The Effect Of Anger Management Training Toward Aggressive Behavior In Adolescents. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 95-107. <https://www.academia.edu/download/78435721/pdf.pdf>
- Ferdiansa, G., & Neviyarni, S. (2020). Analisis Perilaku Agresif Siswa. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 5(2), 8-12. <http://dx.doi.org/10.29210/3003618000>
- Franzoi, S.L. (2003). *Social Psychology, 3rd Edition*. New York: McGraw Hill.
- Ginting, R. A. Br., Hasanah, N., & Irwan. (2021). Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Agresi Siswa SMK Tunas Pelita Binjai. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 26-32.
<https://doi.org/10.37755/jsbk.v10i1.371>
- Gurusinga Fitri Mona (2021). Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di SMA Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Derli Serdang. *Penelitian Keperawatan Medik*. 2(2). 1- 8. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i2.194>
- Handayani, W., Nurhasanah, N., & Martunis. (2019). Penerapan Teknik Anger Management Untuk Menurunkan Perilaku Agresivitas Siswa SMAN 5 Banda Aceh. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 4 (2), 106-113. <https://jim.usk.ac.id/pbk/article/view/9046>
- Hasibuan, J., & Anggreni, A. (2022). Fenomena Kecanduan *Game Online* Pada Remaja Di Desa Deli Tuakecamatan Namorambe. *Jurnal Program Studi Pendidikan Masyarakat Universitas Mulawarman*, 3(1), 20-28.
<https://doi.org/10.30872/ls.v3i1.1148>
- Hasibuan, N. S. P., Djalal, I. D., & Hasibuan, M. A. (2022). Studi Kasus Dampak *Game Online* Terhadap Perilaku Agresif Anak di Kab Padang Lawas Sumatera Utara. *BUHUTS AL ATHFAL: Jurnal Pendidikan dan Anak Usia Dini*, 2(1), 103-116. <https://doi.org/10.24952/alathfal.v2i1.5130>
- Hindayani, M., dkk. (2020). Pengembangan Aplikasi Uji-t Satu Sampel Berbasis Web (*Development of Web-Based One-Sample t-Test Application*). *JUITA: Jurnal Informatika*, 8(2), 246-252.
<https://dx.doi.org/10.30595/juita.v8i2.8786>
- Ishar, M. (2021). Pengaruh Anger Management Training Terhadap Penurunan Perilaku Agresi Pada Siswa Bermasalah Di Smp X Bandung: He Effect Of

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Anger Management Training (AMT) To Decrease Agression Behavior At Junior High School “X” Bandung. *Jurnal Psychomutiara*, 4(1), 1-10. <https://doi.org/10.51544/psikologi.v4i1.1659>

Ivonika, G., & Verauli, R. (2020). Penerapan Group Anger Management dan Problem Solving Training Dalam Menurunkan Agresi Pada Remaja Di LPKA. *Jurnal Muara Sosial, Humaniora, dan Seni*, 4(1), 1-8. <https://doi.org/10.24912/>

Jannah. I. (2011). *Psikologi Harmoni Rumah Tangga*. Surakarta: Indiva Pustaka.

Karneli, Y., dkk. (2020). Pengembangan Modul Konseling Kreatif Dalam Bingkai Modifikasi Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 6(1), 43-49. <https://dx.doi.org/10.31602/jbkr.v6i1.1593>

Khan, R.I., Wulansari, W., & Sholihah, I. (2023). Pengembangan Alat Ukur Preferensi Perilaku Agesif Generasi Alpha. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 8(3), 206-215. <http://dx.doi.org/10.36722/sh.v8i3.2298>

Lestari, A., & Marjo, H.K. (2021). Pengaruh Teknik Anger Management Dalam Mengelola Emosi Marah Yang Dilakukan Melalui E-Counseling Di SMP Islam Al Izhar Rawamangun. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 14-22. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.101.03>

Lutfiwati, S. (2018). Memahami Kecanduan *Game Online* Melalui Pendekatan Neurobiologi. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 1(1), 1–16. <http://dx.doi.org/10.24042/ajp.v1i1.3643>

Marta, R.N., Hallen., & Mardison, S. (2022). Dampak Kecanduan *Game Online* Terhadap Anak. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 8(1), 66-76. <https://doi.org/10.15548/atj.v8i1.2349>

Marwah., Kholiq, A., & Chotimah, N. (2022). Analisis Dampak Penggunaan Internet Terhadap Perilaku Peserta Didik Kelas VIII di MTs Muhammadiyah Wuring. *Jurnal Nasional Holistic Science*, 2(1), 5-8. <https://doi.org/10.56495/hs.v2i1.107>

Matlock, ST, & Aman, MG (2011). Pengembangan skala permusuhan dan agresi pada orang dewasa: Reaktif-proaktif (A-SHARP). *Jurnal Amerika tentang disabilitas intelektual dan perkembangan*, 116(2), 130-141. <http://dx.doi.org/10.1352/1944-7558-116.2.130>

Mu'tadin, Zainun. (2002). Faktor Penyebab Agresi. <https://pdfcoffee.com/faktor-penyebab-perilaku-agresi-pdf-free.html> (diakses tanggal 8/3/2024)

Myers, D. (2010). *Psikologi Sosial (Edisi 10)*. Jakarta: Salemba Humanika.

Nasrizulhaidi., Minauli., & Yusuf, E.A. (2015). Pengaruh Anger Management Training Untuk Menurunkan Agresivitas Pada Remaja Disruptive Behavior

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Disorders. *Jurnal Psikologi*, 11(1), 12-18.
<http://dx.doi.org/10.24014/jp.v11i1.1390>
- Orpinas, P., & Frankowski, R. (2001). The Aggression Scale: A Self-Report Measure Of Aggressive Behavior For Young Adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 21(1), 50-67.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0272431601021001003>
- Pradnyasari, P. A., & Tjakrawiralaksana, M. A. (2021). Pengaruh Penerapan Anger Management Dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Pada Remaja Laki-Laki. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(1), 19-29.
<https://doi.org/10.17509/insight.v5i1.34134>
- Pratiwi, R. R., Yakub, E., & Umari, T. (2018). Students online game addiction and aggressive behavior at SMP Negeri 14 Pekanbaru. *JOM FKIP*, 5(1), 1-14.
<https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/article/download/19995/19334.%20Diakses%20pada%2018%20Desember%202018>.
- Priadana, M.S.P., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Tangerang: Pascal Books.
- Putra, A.S., & Soetikno, N. (2018). Pengaruh Intervensi Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Achievement Goal Pada Kelompok Siswi Underachiever. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1), 254-261.
<https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1514>
- Putri, P. W. (2017). Pengaruh Anger Management Training (AMT) Terhadap Penurunan Agresivitas Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin (Doctoral dissertation. Universitas 17 Agustus 1945).
<https://univ45sby.ac.id/ejournal/index.php/humanistik/article/download/149/146/>
- Ramadani, M. S., Afriyeni, N., & Amenike, D. (2022). Description Of Aggression Behavior On Student That Involved in Mass Brawl at SMK Y Padang City. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Sosial Humaniora*, 1(8), 1557-1566.
<https://doi.org/10.53625/jpdsh.v1i8.2391>
- Resiwi, G. G., Akhbar, M. T., & Prasrihamni, M. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran Course Review Horay terhadap Keterampilan Berbicara Siswa pada Pembelajaran Bahasa Indonesia Kelas IV Di SSDNdn 27 Gelumbang. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(2), 1026-1035.
<https://doi.org/10.23969/jp.v8i2.9728>
- Robiakanwardani. (2011). Skala Pengendalian Emosi (Ager Management). Artikel diakses: https://robikanwardani.blogspot.com/2011/11/skala-pengendalian-emosi-anger_02.html
- Sabella, A. A., Romiaty, R., & Sangalang, O. K. (2021). Pengaruh Penggunaan Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Education And Development*, 9(2), 501-505.
<https://doi.org/10.37081/ed.v9i2.2602>

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Safitri, S., & Fikrie. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Game Dengan Perilaku Agresif Verbal Pada User *Game Online*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 2(1), 28-33. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v2i1.4396>
- Safitri, S.S. (2020). *Game Online* dan Pengaruh Interaksi Sosial di Kalangan Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 4(2), 364–376. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v4i2.533>
- Saifuddin, A. (2019). *Penelitian Eksperimen Dalam Psikologi*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Sanaky, M. M., Saleh, L. M., Titaley, H. D. (2021). Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama MAN 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432-439. <https://doi.org/10.31959/js.v11i1.615>
- Santoso, T.R., Azzahra, A.H., & Rahmasari, F.A. (2024). Pengaruh Unsur Kekerasan Dalam Video Game Terhadap Perilaku Agresi Oleh Kalangan Muda. <http://dx.doi.org/10.30595/SOCIALpsychologyII.v16i2.3361>
- Santrock, Jhon, W. (2007). *Remaja jilid 2*. Terjemahan oleh Sherly Saragih. Jakarta: Erlangga.
- Saputra, W., Khumas, A., & Ridfah, A. (2022). Pengaruh Anger Management Training untuk Menurunkan Perilaku Agresi Verbal Remaja Pengguna Mobile Legends. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 4(2), 115-125. <https://doi.org/10.35905/ijic.v4i2.3511>
- Saragih, N. B. (2024). Kecerdasan Emosional sebagai Prediktor Keberhasilan Interpersonal. *Liternote*, 3(2), 1–9. <https://liternote.com/index.php/ln/article/view/256>
- Sari, A.P. (2019). Cognitive-Behavioral Anger Management Training (CB-AMT) Untuk Menurunkan Perilaku Agresi Pada Remaja Awal. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8 (2), 294-307. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2787>
- Sarwono, S.W. (2002). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sekar, P. R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Agresivitas Remaja. *Jurnal 165 Psyche*, 14 (1), 2502-8766. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i1.25>
- Setyawan, I. D. A. (2021). *Petunjuk Praktikum Uji Normalitas & Homogenitas Data dengan SPSS*. Surakarta: Tahta Media.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujatno, M. (2008). *Metodologi Penelitian Biomedis*. Bandung: Danamartha Sejahtera Utama (DSU).
- Suriani, N., Risnita., & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi Dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Ihsan:*

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24-36.
<https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Suryabrata. (2005). *Alat Ukur Psikologis*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Suryani, A. I., Syahribulan, K., & Mursalam, M. (2019). Pengaruh Penggunaan Metode Mind Mapping terhadap Hasil Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial Murid Kelas V SDN no. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar. *JKPD (Jurnal Kajian Pendidikan Dasar)*, 4(2), 741-753.
<https://doi.org/10.26618/jkpd.v4i2.2373>
- Susanti, M., Fitri, N., & Arjuna, A. (2023). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur, Konsentrasi Belajar Dan Prestasi Akademik Siswa Sma Negeri 1 Sungaiselan Kabupaten Bangka Tengah Tahun 2022. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 40-47. <https://doi.org/10.47560/kep.v12i1.469>
- Susanti, R., & Fitriyani, E. (2015). *Psikologi Eksperimen*. Pekanbaru: Al-Mujtahadah Press.
- Valizadeh, S., Davaji, R.B.O., & Nikamal, M. (2010). The Effectiveness of Anger Management Skills Training on Reduction Of Aggression In Adolescents, *Procedia Social and Behavior Sciences*, 5, 1195-1999.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.260>
- Webster, GD., dkk. (2015). Kuesioner agresi singkat: Struktur, validitas, reliabilitas, dan generalisasi. *Jurnal Penilaian Kepribadian*, 97 (6), 638-649.
<https://doi.org/10.1080/00223891.2015.1044093>
- Wiyono, H., & Ellisiya, E. (2024). Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(1), 117-124.
<https://doi.org/10.26714/jkj.12.1.2024.117-124>
- Yanti, N. F., Marjohan, M., & Sarfika, R. (2019). Tingkat Adiksi *Game Online* Siswa SMPN 13 Padang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 684-687. <http://dx.doi.org/10.33087/jiubj.v19i3.756>
- Yoven., Mayalianti, R.A., Chairunnisa, A., & Rochma, I. (2024). Literature Review: Efektivitas Anger Management Dalam Mengontrol Perilaku. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 6(3), 22-33. <https://doi.org/10.37776/jizp.v6i3.1449>
- Zahrani, Z., & Ambarani, T. K. (2019). Pelatihan Kontrol Diri untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(2), 104-113.
<https://doi.org/10.31289/analitika.v11i2.2798>
- Zulkipli, Z., Zulfachmi, Z., & Rahmad, A. (2024, September). Alasan Peneliti Menggunakan Analisis Statistik Wilcoxon (Non Parametrik). In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial dan Teknologi (SNISTEK)* (Vol. 6, pp. 119-125). <https://doi.org/10.33884/psnistek.v6i>
- Zuyina, R., dkk. (2025). Keterampilan Asertif: Upaya Mereduksi Perilaku Agresif Siswa. *Learning. Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2), 850-859. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i2.4349>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN A

MODUL PENELITIAN, LEMBAR TUGAS, LEMBAR OBSERVASI



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

MODUL

ANGER MANAGEMENT TRAINING



Oleh

Khafifah Dewi Khairani

Drs. Cipto Hadi, M.Pd

Yuli Widiningsih, M. Psi., Psikolog

Indah Puji Ratnani, S.Psi., M.A

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

2025



A. PENDAHULUAN

Anger management training merupakan teknik atau metode yang dilakukan untuk mengatur perasaan, menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan. Tujuannya adalah untuk membantu peserta pelatihan dalam mengenal dan mengelola emosi marah dengan tepat. Emosi marah adalah hal alami, namun bila tidak dikendalikan, dapat berdampak negatif bagi diri sendiri dan lingkungan. Dengan memahami dan mengimplementasikan teknik *anger management* yang tepat, peserta pelatihan dapat mengembangkan kemampuan dalam mengenali, mengendalikan, meredakan, dan mengekspresikan emosi marah secara sehat, yang berguna untuk membangun hubungan sosial yang lebih positif.

Modul *anger management training* ini disusun berdasarkan aspek-aspek *anger management training* menurut Goleman (2002), yang terdiri atas empat tahapan yaitu:

1. Sesi Pertama: Mengenali emosi marah

Peserta diajak mengenali tanda-tanda dan pemicu kemarahan melalui video, diskusi, dan analisis kasus. Fokus utama sesi ini adalah membantu peserta memahami tanda-tanda fisik dan psikologis kemarahan, pemicunya, serta dampak dari emosi marah yang tidak terkendali. Tujuannya agar peserta lebih mudah mengenali tanda-tanda kemarahan pada diri sendiri dan memahami pemicu serta reaksi terhadap kemarahan sehingga dapat meningkatkan kemampuan mengenal emosi dengan baik.

2. Sesi Kedua: Mengendalikan emosi marah

Peserta diperkenalkan teknik-teknik dasar pengendalian diri seperti pernapasan dalam, berhitung mundur, dan afirmasi positif. Kegiatan mencakup pemutaran video edukatif, latihan teknik secara langsung, dan refleksi pengalaman pribadi. Tujuan dari tahap ini adalah membekali peserta dengan keterampilan praktis yang dapat mereka gunakan saat merasa marah, sehingga tidak langsung meledak dalam tindakan impulsif.

3. Sesi Ketiga: Meredakan emosi marah

Peserta berlatih teknik relaksasi dan meditasi untuk menenangkan diri setelah marah melalui dua video praktik dan simulasi langsung. Sesi ini berfungsi memperkuat regulasi emosi dan mencegah akumulasi kemarahan dalam diri peserta. Tujuannya agar peserta mampu meredakan emosi marah secara mandiri.

4. Sesi Keempat: Mengungkapkan emosi marah secara asertif.

Tahap akhir pelatihan berfokus pada pengungkapan emosi secara sehat dan sopan. Peserta belajar menyusun kalimat asertif untuk menyampaikan kemarahan tanpa menyakiti orang lain, melalui latihan kelompok, dan analisis kasus. Peserta diharapkan dapat mengungkapkan emosi marah secara asertif sehingga menjalin komunikasi yang lebih sehat dan membangun hubungan interpersonal yang lebih positif.

B. TUJUAN

Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta pelatihan dalam manajemen emosi marah, mengenal dan mengelola emosi marah agar dapat merespons situasi pemicu marah secara sehat dan membangun, serta mengurangi kecenderungan perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.



C. MANFAAT

Manfaat yang akan diterima peserta melalui pelatihan *anger management* yaitu peserta diharapkan mampu dalam manajemen marah, mengenali emosi marah dan tanda-tandanya, menguasai teknik pengelolaan diri saat marah, dapat menenangkan diri dan menghindari tindakan impulsif, serta mampu mengekspresikan perasaan secara jujur dan tepat.

D. KARAKTERISTIK SUBJEK

Pelatihan ini akan diikuti oleh peserta SMA pengguna aktif *game online* bertema kekerasan dengan durasi bermain minimal 3 jam perhari atau 20 jam per minggu, dan melewati tahapan *screening* melalui pengisian skala perilaku agresi.

E. PROSEDUR PELATIHAN

Pelatihan ini terdiri dari empat sesi, dengan masing-masing sesi berdurasi 60 menit. Pelaksanaan pelatihan dilakukan dalam dua kali pertemuan di ruang X, SMAN Z Pekanbaru. Adapun rangkaian pelaksanaan dijabarkan dalam tabel berikut:

Sesi	Tujuan	Kegiatan	Waktu
PERTEMUAN PERTAMA			
Sesi 1: Mengenal emosi marah	Mengenali tanda-tanda kemarahan pada diri sendiri.	g. Pembukaan (5) h. Video pemantik & diskusi (10) i. Materi (20) j. Analisis kasus (10) k. Refleksi (10) l. Penutup (5)	60 menit
BREAK (10 Menit)			
Sesi 2: Mengendalikan emosi marah	Keterampilan praktis yang dapat mereka gunakan saat merasa marah.	g. Pembukaan (5) h. Materi teknik pengendalian diri: napas, berhitung, frasa (15) i. Video kelola marah & diskusi (15) j. Praktik teknik pengendalian diri (15) k. Refleksi (5) l. Penutup (5)	60 menit
PERTEMUAN KEDUA			
Sesi 3: Meredakan emosi marah	Meredakan emosi marah secara mandiri.	h. Pembukaan (5) i. Materi (15)	



- j. Video relaksasi & meditasi (10)
- k. Praktik teknik relaksasi & meditasi (10)
- l. Diskusi teknik yang paling cocok (10)
- m. Refleksi (5)
- n. Penutup (5)

BREAK (10 Menit)

Sesi 4:	Mampu mengungkapkan emosi marah secara asertif.	g. Pembukaan (5)	60 menit
Mengungkapkan emosi marah secara asertif		h. Materi (15)	
		i. Video animasi marah dan diskusi kelompok terkait video (20)	
		j. Analisis kasus (10)	
		k. Refleksi (5)	
		l. Penutup (5)	

F. Materi / Bahan Bacaan

Materi/ bahan bacaan dalam pelatihan ini akan dipaparkan lebih rinci dalam setiap sesi pelatihan.

G. Metode

Terdapat beberapa metode yang digunakan dalam pelatihan ini, antara lain:

- a. Ceramah
- b. Diskusi dan Tanya Jawab
- c. Penugasan
- d. Simulasi dan praktik teknik
- e. Refleksi diri

H. Media pelatihan

Terdapat beberapa media yang digunakan dalam pelatihan ini, antara lain:

- a. Modul pelatihan
- b. Video
- c. Powerpoint
- d. Infocus
- e. Laptop
- f. Alat tulis (kertas dan pena)
- g. Lembar observasi



PELAKSANAAN

SESI 1: MENGENAL EMOSI MARAH

1. Rasional

Mengenal emosi marah adalah langkah krusial dalam manajemen marah karena pemahaman yang mendalam tentang emosi ini memungkinkan individu untuk mengidentifikasi pemicu dan reaksi yang menyertainya. Dengan mengenali dan memahami emosi marah, individu dapat belajar untuk mengekspresikannya dengan cara yang baik, daripada merespon dengan perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Dengan demikian, mengenal emosi marah bukan hanya tentang mengendalikan amarah, tetapi juga tentang memanfaatkan emosi tersebut untuk pertumbuhan pribadi dan sosial yang positif.

2. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti pelatihan sesi satu ini, peserta diharapkan:

- a) Menjelaskan definisi marah
- b) Memahami tanda-tanda emosi marah
- c) Membedakan macam-macam ekspresi marah
- d) Memahami faktor penyebab marah
- e) Memahami dampak/ akibat emosi marah
- f) Mengetahui tujuan mengelola emosi marah dalam kehidupan sehari-hari

3. Manfaat

Peserta mampu mengenal dan memahami emosi marah secara mendalam, termasuk definisi, tanda-tanda, macam-macam, faktor penyebab, dan dampaknya sehingga mereka dapat mengelola amarah dengan lebih efektif.

4. Waktu pelatihan

Durasi pelatihan ini adalah 60 menit.

5. Metode pelatihan

Metode yang digunakan pada sesi satu ini yaitu ceramah, diskusi dan tanya jawab, serta penugasan.



6. Media pelatihan

Media yang digunakan pada sesi satu ini yaitu modul pelatihan, *powerpoint*, infocus, laptop, dan alat tulis (kertas dan pena).

7. Prosedur pelatihan

Prosedur pelatihan pada sesi satu ini mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

a) Tahap Pembukaan (5 menit)

Langkah-langkah	Intruksi
<i>Ice-breaking</i>	<i>"Sebelum kita mulai, saya ingin kalian menyebutkan satu hal kecil yang membuat kalian marah dalam seminggu terakhir. Tidak perlu panjang, cukup satu kalimat."</i>
Perkenalan	<i>"Nama saya [Nama Eksperimenter], saya di sini untuk belajar bersama kalian tentang cara mengelola emosi marah dengan baik."</i>
Kontrak sesi	<i>"Hari ini kita akan belajar cara mengenali emosi marah. Harapannya, kalian bisa memahami perasaan sendiri dan meresponsnya dengan lebih baik."</i>

b) Video Pemantik Emosi (10 menit)

Langkah-langkah	Intruksi
Pemutaran Video (5 menit)	<i>"Sekarang kita akan menonton video pendek. Perhatikan bagaimana reaksi seseorang saat kehilangan kendali emosi."</i>
Link Video	https://youtu.be/A8lZP9mrGzU (Video ini tentang perilaku agresi pemain game online)
Diskusi pasca video (5 menit)	<ol style="list-style-type: none"> <i>1. Apa yang kalian rasakan saat melihat video tadi?</i> <i>2. Menurut kalian, kenapa tokoh dalam video tadi bisa marah? Apa dampaknya bagi dirinya dan orang lain?</i>
Transisi ke materi	<i>"Nah, dari video tadi kita akan bahas bagaimana cara kita bisa mengenali dan mengelola emosi marah dengan lebih sehat."</i>

c) Tahap Penyampaian Materi (20 menit)

Eksperimenter memberikan penjelasan materi awal tentang pentingnya kemampuan mengenal emosi marah sebagai bagian dari kecerdasan emosional peserta. Eksperimenter memberikan arahan kepada peserta untuk memperhatikan pemaparan materi yang akan disampaikan menggunakan *PowerPoint*. Eksperimenter menyampaikan bahwa materi yang akan dibahas berkaitan dengan pengelolaan emosi marah, dan peserta diharapkan



menyimak dengan baik serta aktif bertanya atau berdiskusi jika ada hal yang belum dipahami.

“Baik, sekarang kita akan masuk ke bagian penyampaian materi. Saya akan menjelaskan beberapa hal penting mengenai tanda-tanda awal emosi marah. Silakan perhatikan penjelasan melalui PowerPoint yang akan saya tampilkan, dan kalau ada hal yang belum kalian mengerti, boleh langsung bertanya.”

d) Tahap Penugasan Analisis Kasus (10 menit)

Pada tahap ini, eksperimenter meminta peserta untuk melakukan analisa kasus dan menjawab pertanyaan yang terdapat pada lembar soal sesi 1 yang diberikan peneliti.

“Sekarang, saya ingin kalian mengerjakan tugas analisis kasus yang sudah diberikan. Silakan baca kasusnya dengan cermat, lalu jawab pertanyaan yang tersedia. Manfaatkan pemahaman yang telah kita bahas untuk menjawabnya. Jika ada pertanyaan, jangan ragu untuk bertanya kepada saya.”

e) Tahap Refleksi dan Penutup (15 menit)

Langkah-langkah	Intruksi
Refleksi diri (10 menit)	<i>“Sekarang tuliskan dalam lembar refleksi: Apa yang kamu pelajari hari ini? Apa perasaanmu selama sesi ini?”</i>
Penutup sesi 1 (5 menit)	<i>“Terima kasih sudah aktif untuk sesi 1 ini, silahkan istirahat terlebih dahulu dan 10 menit setelahnya kita lanjutkan dengan sesi ke dua ya.”</i>

8. Materi / bahan bacaan

Materi pelatihan yang disampaikan meliputi:

a) Definisi marah

Marah merupakan potensi perilaku, yakni emosi yang dirasakan dalam diri seseorang. Marah adalah ketika seseorang menghadapi suatu situasi yang tidak sesuai, perasaan frustrasi maupun kecewa dan ketika memiliki keinginan tidak terpenuhi (Bhave dan Saini, dalam Zahrani & Ambarini, 2019). Jadi marah adalah respons emosional yang intens terhadap situasi atau rangsangan yang dianggap mengancam, tidak adil, atau melanggar nilai-nilai pribadi seseorang. Jika kemarahan tidak dikelola dengan baik, maka dapat menimbulkan dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental (Zahrani & Ambarini, 2019).



b) Tanda-tanda emosi marah

Ekspresi marah bisa bervariasi dari orang ke orang, namun secara umum, terdapat beberapa tanda yang sering muncul ketika seseorang merasa marah.

Tanda-tanda fisik:

- Denyut jantung yang meningkat.
- Napas menjadi cepat atau terengah-engah.
- Ketegangan pada otot, terutama di rahang, leher, atau bahu.
- Wajah memerah atau terasa panas.
- Tangan gemetar atau menggepal.

Tanda-tanda Emosional dan Mental:

- Perasaan frustrasi, kesal, atau terganggu.
- Pikiran negatif yang berulang-ulang, seperti menyalahkan orang lain atau diri sendiri.
- Kehilangan fokus atau sulit berpikir jernih.

Tanda-tanda Perilaku:

- Berteriak atau menjerit
- Menghentikan kaki atau mengepalkan tangan
- Menghindar atau mengisolasi diri
- Menjadi agresif, baik secara verbal maupun fisik
- Menunjukkan ekspresi wajah yang mengancam seperti melotot atau menyeringai.
- Membuat gestur tubuh yang agresif, seperti menunjuk atau mendorong.

c) Macam-macam ekspresi marah

Menurut Spielberger (dalam Cahyani, Alsa, & Heimi, 1999) ekspresi marah terdiri dari tiga macam, yaitu sebagai berikut:

- 1) *Anger in*, yaitu ekspresi kemarahan yang ditujukan ke dalam atau perasaan marah yang ditekan atau disimpan. Orang yang cenderung marah menyimpan akan menekan atau memendam emosi marahnya. Mereka tidak mengekspresikan kemarahan secara terbuka, melainkan menyimpannya dalam diri.

Ciri-ciri:

- Penghindaran: Mereka cenderung menghindari situasi yang memicu kemarahan.
- Penindasan: Mereka menekan perasaan marah hingga dalam diri.
- Pesimis: Seringkali memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri dan orang lain.

Konsekuensi:

- Masalah kesehatan: Dapat memicu berbagai masalah kesehatan seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, hingga penyakit jantung.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Depresi: Kemarahan yang terpendam dapat memicu perasaan sedih dan depresi.
- Hubungan sosial yang buruk: Kesulitan dalam menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain.

2) *Anger out*, yaitu ekspresi marah yang ditujukan kepada orang lain atau objek lingkungan. Kebalikan dari *anger in*, orang yang marah keluar akan mengekspresikan kemarahan mereka secara terbuka dan langsung. Mereka mungkin berteriak, membanting pintu, atau bahkan melakukan tindakan kekerasan.

Ciri-ciri:

- Agresif: Cepat marah dan seringkali bertindak impulsif.
- Dominan: Seringkali ingin mengendalikan situasi dan orang lain.
- Tidak sabar: Sulit untuk mengendalikan emosi dan seringkali meledak.

Konsekuensi:

- Kerusakan hubungan: Mengakibatkan kerusakan dalam hubungan dengan orang-orang di sekitar.
- Konflik: Sering terlibat dalam konflik dan perselisihan.
- Masalah hukum: Tindakan agresif yang berlebihan dapat berujung pada masalah hukum.

3) *Anger control*, yaitu usaha individu mengendalikan ekspresi marah. Orang yang memiliki pengendalian amarah yang baik mampu mengelola emosi marah mereka dengan sehat. Mereka dapat mengekspresikan kemarahan mereka dengan cara yang konstruktif dan tidak merusak.

Ciri-ciri:

- Tenang: Mampu menghadapi situasi yang memicu kemarahan dengan tenang.
- Asertif: Mampu menyampaikan perasaan marah dengan cara yang sopan dan tegas.
- Fleksibel: Mampu mencari solusi yang win-win dalam konflik.

Konsekuensi:

- Hubungan yang sehat: Mampu membangun hubungan yang sehat dengan orang lain.
- Kesehatan mental yang baik: Memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kesehatan mental yang lebih baik.
- Produktivitas yang tinggi: Mampu fokus pada tugas dan mencapai tujuan.

d) Faktor penyebab munculnya marah

Marah biasanya dapat disebabkan karena sesuatu hal yang tidak diinginkan, kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan, merasa tersakiti, merasa dipojokkan, diremehkan atau direndahkan, dikecewakan, dan frustrasi. Marah juga dapat disebabkan oleh stres, kurang tidur, perasaan



terancam, kecemasan, atau kenangan yang menyakitkan. Selain itu, menurut Mulyono (2006) (dalam Susanti, Husni, & Fitriyani, 2015), penyebab kemarahan dapat dikategorikan berdasarkan faktor fisik dan psikologis.

- 1) Faktor fisik, mencakup kelelahan berlebihan dan pengaruh hormon kelamin. Misalnya, saat menstruasi, perubahan kadar hormon estrogen dapat membuat perempuan menjadi lebih sensitif dan suasana hatinya mudah berubah, sehingga lebih rentan merasa marah.
- 2) Faktor psikologis, kemarahan dapat dipengaruhi oleh kepribadian seseorang, termasuk bagaimana ia menghadapi masalah serta pandangannya terhadap diri sendiri dan orang lain. Pada anak-anak, kemarahan seringkali muncul karena rasa tidak nyaman, luka emosional, atau keinginan yang tidak terpenuhi.

e) Dampak/ akibat emosi marah yang tidak wajar

Marah yang tidak wajar dapat berdampak bagi diri sendiri dan orang lain. bahkan, marah yang berlebihan dapat menimbulkan kekerasan verbal maupun kekerasan fisik. Selain itu, menurut Averill (dalam Susanti, Husni, & Fitriyani, 2015) marah dapat melumpuhkan akal sehat, menimbulkan kesusahan dan gangguan jiwa (Susanti, Husni, & Fitriyani, 2015). Sehingga sangat penting bagi anak-anak maupun orang dewasa memiliki kemampuan dalam mengelola emosi marah. Berikut adalah dampak atau akibat dari emosi marah yang tidak wajar dapat dikelompokkan berdasarkan aspek fisik, psikologis, sosial, dan perilaku:

a) Dampak Fisik

- Peningkatan tekanan darah: kemarahan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang berisiko pada kesehatan jantung.
- Ketegangan otot: otot menjadi tegang, terutama di bagian rahang, leher, dan bahu.
- Gangguan tidur: stres akibat kemarahan bisa menyebabkan sulit tidur atau insomnia.
- Masalah kesehatan kronis: jika tidak terkendali, kemarahan yang terus-menerus dapat meningkatkan risiko penyakit seperti migrain, gangguan pencernaan, dan penyakit kardiovaskular.

b) Dampak Psikologis

- Stres berlebihan: emosi marah yang tidak terkontrol dapat memicu stres berkepanjangan.
- Gangguan emosi: kemarahan yang tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi frustrasi, kecemasan, atau bahkan depresi.
- Kehilangan kendali: individu yang sering marah cenderung merasa sulit mengontrol pikiran dan tindakan mereka.



c) Dampak Sosial

- Keretakan hubungan: perilaku marah dapat merusak hubungan dengan keluarga, teman, atau rekan kerja.
- Isolasi sosial: orang yang sering marah mungkin dijauhi oleh lingkungan sosial karena dianggap sulit diajak berkomunikasi.
- Konflik dan kekerasan: kemarahan yang tidak terkendali dapat memicu konflik verbal atau fisik yang merugikan.

d) Dampak Perilaku

- Agresi: kemarahan yang tidak dikelola seringkali berujung pada tindakan agresif, baik verbal (menghina atau berteriak) maupun fisik (merusak barang atau menyerang orang lain).
- Keputusan tidak rasional: individu yang marah cenderung mengambil keputusan secara impulsif yang dapat berdampak negatif.
- Mengabaikan tanggung jawab: marah bisa membuat seseorang kehilangan fokus sehingga sulit menyelesaikan tugas atau tanggung jawabnya.

f) Tujuan mengelola emosi marah dalam kehidupan sehari-hari

Kemampuan mengelola emosi marah sangat penting untuk membantu individu berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari. Mengelola emosi marah bertujuan untuk mencapai keseimbangan emosional, bukan untuk menekan emosi. Setiap perasaan memiliki nilai dan makna, sehingga menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali adalah kunci menuju kesejahteraan emosional.

9. Evaluasi

1) Latihan / Analisa Kasus

Instruksi: Baca dan analisis kasus di bawah ini, kemudian jawab pertanyaan yang tersedia.

Kasus: Adit adalah peserta kelas XI yang sering bermain game online hingga larut malam. Suatu hari, ia merasa frustrasi karena kalah terus-menerus dalam permainan. Ketika ibunya menyuruhnya berhenti bermain untuk makan malam, Adit langsung marah, membanting pintu, dan berkata kasar kepada ibunya. Setelah itu, ia merasa menyesal tetapi tidak tahu bagaimana harus meminta maaf.

Pertanyaan:

1. Berdasarkan kasus di atas, ekspresi marah Adit termasuk ke dalam jenis apa? Jelaskan alasannya.
2. Identifikasi faktor-faktor penyebab kemarahan Adit.



3. Apa dampak emosi marah yang tidak dikelola dengan baik pada Adit dan ibunya?
4. Jika Anda adalah Adit, bagaimana Anda akan mengelola emosi marah agar lebih konstruktif?

2) Refleksi

Refleksi diberikan diakhir sesi setelah peserta selesai mengerjakan tugas yang diberikan eksperimenter. Pernyataan refleksi yaitu sebagai berikut:

1. Apa yang Anda rasakan dan pikirkan selama mengikuti pelatihan sesi 1 ini?
2. Apa yang Anda pelajari dari pelatihan ini tentang cara mengenal emosi marah?

10. Kunci Jawaban

- 1) Jenis Ekspresi: Anger out. Adit mengekspresikan kemarahannya secara langsung dan agresif kepada ibunya.
- 2) Faktor penyebab:
 - Psikologis: Frustrasi karena kalah dalam permainan.
 - Lingkungan: Interupsi dari ibunya saat sedang bermain.
 - Kebiasaan: Bermain game online hingga larut malam menyebabkan kelelahan fisik dan emosional.
- 3) Dampak pada Adit: Penyesalan, potensi hubungan yang terganggu dengan ibunya, serta stres tambahan. Dampak pada ibu: Perasaan tersakiti atau kecewa terhadap perilaku anaknya.
- 4) Cara Mengelola:
 - Mengambil waktu untuk menenangkan diri sebelum merespons.
 - Berbicara dengan sopan dan menjelaskan situasi kepada ibunya.
 - Mengatur waktu bermain game agar tidak mengganggu aktivitas lain.



SESI 2: MENGENDALIKAN EMOSI MARAH

1. Rasional

Mengendalikan emosi marah sangat penting dalam manajemen marah karena kemampuan ini berperan sebagai kunci dalam menjaga kesehatan mental dan hubungan interpersonal yang sehat. Mengendalikan emosi marah sangat penting karena membantu seseorang merespons situasi yang membuat marah dengan cara yang lebih baik dan bijaksana. Dengan cara ini, kita dapat menciptakan suasana yang lebih damai dan mendukung di sekitar kita. Selain itu, ketika kita bisa mengendalikan kemarahan, kita dapat lebih mudah mencari solusi untuk masalah yang ada, daripada hanya bereaksi dengan cara yang negatif. Hal ini tidak hanya membantu kita berinteraksi dengan orang lain secara lebih baik, tetapi juga mendukung perkembangan diri dan kesehatan mental kita secara keseluruhan.

2. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti pelatihan sesi dua ini, peserta diharapkan:

- Mampu memahami pentingnya mengendalikan diri saat marah.
- Menguasai teknik-teknik sederhana untuk menenangkan diri saat marah.
- Mampu mengenali teknik yang paling sesuai dengan diri masing-masing.

3. Manfaat

Peserta memahami dan memiliki keterampilan dalam menerapkan teknik-teknik mengendalikan diri saat marah.

4. Waktu pelatihan

Durasi pelatihan ini adalah 60 menit.

5. Metode pelatihan

Metode yang digunakan pada sesi satu ini yaitu ceramah, menonton video, diskusi dan tanya jawab, serta penugasan.

6. Media pelatihan

Media yang digunakan pada sesi satu ini yaitu modul, video, *powerpoint*, infocus, laptop, dan alat tulis (kertas dan pena).

7. Prosedur pelatihan

Prosedur pelatihan pada sesi dua ini mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

a) Tahap Pembukaan (5 menit)

Langkah-langkah	Intruksi
Pembukaan setelah istirahat sesi 1	<p><i>“Temannya, terima kasih sudah kembali dan menyempatkan istirahat selama 10 menit tadi. Sekarang kita akan melanjutkan ke Sesi 2 dari pelatihan hari ini.</i></p> <p><i>Tadi di sesi pertama kita sudah membahas bagaimana mengenali emosi marah, mulai dari tanda-tanda, pemicu, sampai dampaknya. Kalian juga sudah menonton video dan menganalisis kasus, luar biasa!</i></p> <p><i>Nah, di sesi ini kita akan lanjut ke langkah berikutnya, yaitu belajar bagaimana cara mengendalikan emosi marah. Kita akan mengenal teknik-teknik sederhana tapi sangat bermanfaat yang bisa kalian praktikkan kapan saja baik di rumah, di sekolah, atau saat main game.</i></p> <p><i>Saya harap kalian bisa tetap semangat dan aktif, karena di sesi ini kita akan mencoba langsung tekniknya, tidak hanya mendengarkan. Jadi, mari kita lanjut!”</i></p>

b) Tahap Penyampaian Materi (15 menit)

Eksperimenter menyampaikan bahwa materi pelatihan hari ini akan dibahas melalui tampilan *PowerPoint*. Eksperimenter menginstruksikan peserta untuk menyimak penjelasan dengan baik dan mempersilakan mereka untuk mencatat atau bertanya di akhir pemaparan.

“Sekarang saya akan menjelaskan beberapa teknik yang bisa kita gunakan saat sedang merasa marah, seperti latihan pernapasan, berhitung, dan frasa penenang. Silakan perhatikan materi yang ditampilkan lewat PowerPoint, dan jika ada yang ingin ditanyakan nanti, kita akan bahas bersama.”

c) Menonton Video “Belajar Kelola Marah” dan diskusi (15 menit)

Langkah-langkah	Intruksi
Sebelum menonton	<i>“Sekarang kita akan menonton video berjudul Belajar Kelola Marah. Perhatikan teknik apa saja yang ditampilkan, dan pikirkan mana yang menurut kalian paling cocok untuk digunakan.”</i>
Tautan video	https://youtu.be/vVyUCOVUIaQ (7 menit)
Diskusi	<i>“Setelah menonton video tadi, siapa yang bisa menyebutkan satu teknik yang menurut kalian mudah diterapkan?”</i>



Pertanyaan pemicu	<i>“Apakah ada teknik yang sudah pernah kalian gunakan sebelumnya? Teknik mana yang paling ingin kalian coba setelah sesi ini?”</i>
-------------------	---

Eksperimenter memfasilitasi diskusi dengan mendengarkan tanggapan peserta dan memberikan umpan balik, klarifikasi, atau penguatan sesuai kebutuhan.

d) Tahap Penugasan Praktik Teknik Pengendalian Diri (15 menit)

Pada tahap ini, peserta diminta untuk mempraktikkan teknik-teknik yang diajarkan selama pelatihan.

Intruksi: *“Sekarang kalian akan mencoba langsung tiga teknik sederhana yang sudah kita pelajari. Anda diminta untuk mempraktikkan teknik-teknik yang diajarkan selama pelatihan dan mengisi lembar evaluasi pengalaman pribadi dari masing-masing teknik di lembar kerja yang telah peneliti berikan pada masing-masing peserta.”*

Teknik	Intruksi Eksperimenter	Pertanyaan Refleksi Peserta
Berhitung Mundur	<i>“Coba tutup mata dan hitung pelan-pelan dari 10 hingga 1 secara perlahan dalam hati. Rasakan apa yang berubah dalam tubuh dan pikiran kalian.”</i>	1. Bagaimana perasaan Anda setelah latihan ini? 2. Apakah teknik ini membantu Anda merasa lebih tenang?
Pernapasan Dalam (5 kali)	<i>“Tarik napas dalam-dalam lewat hidung, tahan sebentar, lalu hembuskan perlahan lewat mulut. Ulangi sebanyak lima kali.”</i>	1. Apa yang Anda rasakan sebelum dan sesudah latihan? 2. Bagaimana latihan ini membantu mengurangi ketegangan?
Frasa Menenangkan	<i>“Pilih frasa menenangkan yang cocok untuk Anda, seperti ‘Saya bisa mengatasi ini’ atau ‘Tenang, semuanya akan baik-baik saja.’ Ulangi frasa tersebut sebanyak lima kali.”</i>	1. Apakah frasa ini membantu Anda merasa lebih tenang? 2. Dalam situasi apa Anda ingin menggunakan frasa ini di masa depan?

e) Tahap penutup (10 menit)

Setelah sesi penugasan, eksperimenter mengadakan sesi refleksi diri dan penutup.

Langkah-langkah	Intruksi
Refleksi (5 menit)	<i>“Tuliskan perasaan kalian setelah mencoba latihan tadi. Apa teknik yang paling efektif menurut kalian?”</i>



Penutup (5 menit)

"Kita telah belajar cara sederhana untuk mengendalikan emosi. Silakan praktikkan ini di rumah atau saat kalian merasa marah. Semakin sering dilatih, semakin kuat pengendalian diri kalian."

8. Materi / bahan bacaan / Video

1) Materi

Mengendalikan diri saat marah adalah keterampilan penting untuk menjaga kesehatan mental dan hubungan interpersonal. Mengendalikan emosi ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan pribadi, tetapi juga membantu menciptakan lingkungan sosial yang lebih harmonis. Dengan memahami dan menerapkan teknik-teknik tertentu, Anda dapat meredakan amarah secara efektif dan mengubah situasi yang berpotensi negatif menjadi peluang untuk pertumbuhan diri. Berikut teknik-teknik yang dapat Anda lakukan untuk mengendalikan diri saat marah dengan lebih baik yaitu sebagai berikut:

a) Berhitung dalam hati

Saat merasa marah, cobalah berhitung mundur dari 10 hingga 1. Jika Anda sangat marah maka Anda bisa menghitung dari 1 sampai 100. Pada saat Anda berhitung, detak jantung Anda akan melambat dan amarah Anda perlahan akan reda. Teknik ini memberi waktu bagi pikiran untuk tenang dan mencegah respons impulsif.

b) Menarik napas yang dalam

Lakukan pernapasan dalam dengan menarik napas perlahan melalui hidung, tahan sejenak, lalu hembuskan melalui mulut. Teknik pernapasan ini dapat menenangkan sistem saraf dan mengurangi ketegangan (Ma, X., et.,al (2017).

c) Luangkan waktu untuk beristirahat

Jika situasi memanas, ambil jeda sejenak dengan meninggalkan tempat atau melakukan aktivitas lain untuk menenangkan diri. Hal ini membantu mencegah reaksi yang tidak diinginkan.

d) Aktifitas fisik dan Olahraga

Cara mengendalikan emosi juga bisa dengan berolahraga secara teratur. Aktivitas fisik dapat menjadi saluran positif untuk melepaskan energi dan stres yang terkait dengan emosi. Olahraga mampu merangsang pelepasan endorfin, hormon yang dapat meningkatkan *mood* dan meredakan ketegangan emosional (Li, Huang, Si, & Shao, 2022).

e) Cari kata atau frasa yang menenangkan

Kata atau frasa dapat menjadi salah satu cara mengendalikan emosi. Carilah kata atau frasa yang membuat kamu menjadi tenang dan fokus kembali. Ulanglah kata-kata tersebut ketika



kamu marah. Seperti kata “Rileks”, “tenang saja”, dan “Kamu akan baik-baik saja” adalah beberapa contoh yang bagus.

f) **Luangkan Waktu untuk Beristirahat**

Jika situasi memanas, ambil jeda sejenak dengan meninggalkan tempat atau melakukan aktivitas lain untuk menenangkan diri. Hal ini membantu mencegah reaksi yang tidak diinginkan.

g) **Komunikasi yang efektif**

Berbicara secara terbuka dan jujur tentang perasaanmu dapat membantu mencegah penumpukan emosi yang tidak sehat. Praktikkan komunikasi yang efektif dengan orang-orang di sekitar, sehingga kamu dapat mengungkapkan diri tanpa menekan emosi yang mungkin merusak hubungan interpersonal.

2) **Video**

Video yang akan ditayangkan adalah video Belajar Kelola Marah, berikut link dari video tersebut <https://youtu.be/vVyUCOVUIaQ?si=y-NUR5rKuudxTadX>

9. Evaluasi

1) **Latihan / Analisa Kasus**

Latihan yang diberikan pada sesi 2 yaitu mempraktikkan teknik-teknik yang diajarkan selama pelatihan sesi 2 dan menjawab pertanyaan pada prosedur bagian penugasan.

2) **Refleksi**

Refleksi diberikan diakhir sesi setelah peserta selesai mengerjakan tugas yang diberikan eksperimenter. Pernyataan refleksi yaitu sebagai berikut:

1. Apa yang Anda rasakan dan pikirkan selama mengikuti pelatihan sesi 2 ini?
2. Bagaimana perasaan Anda setelah mencoba menerapkan teknik mengendalikan emosi marah yang diajarkan dalam sesi ini?

10. Kunci Jawaban

Pada sesi ini tidak ada kunci jawaban, karena peserta diminta untuk mempraktikkan teknik-teknik yang diajarkan selama pelatihan. Eksperimenter dan observer diminta untuk memperhatikan peserta melakukan latihan teknik mengendalikan emosi marah yang dilakukan peserta. Peserta mampu mempraktikkan teknik mengendalikan emosi marah sesuai dengan yang diajarkan pada saat pelatihan dan menuliskan hal yang dirasakan setelah mempraktikkan teknik yang diajarkan.



SESI 3: MEREDAKAN EMOSI MARAH

1. Rasional

Meredakan emosi marah sangat penting dalam manajemen marah karena dapat mencegah terjadinya reaksi impulsif yang seringkali merugikan diri sendiri dan orang lain. Ketika emosi marah dibiarkan membara, individu cenderung mengambil keputusan yang tidak rasional dan berperilaku negatif, yang dapat merusak hubungan sosial dan menimbulkan konflik. Dengan meredakan kemarahan, seseorang dapat berpikir lebih jernih dan menemukan cara yang lebih baik untuk menghadapi situasi yang memicu emosi tersebut. Selain itu, meredakan emosi marah juga berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan demikian, kemampuan untuk meredakan kemarahan adalah kunci untuk menciptakan interaksi yang lebih positif dan lingkungan yang lebih harmonis.

2. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti pelatihan sesi tiga ini, peserta diharapkan:

- a) Memahami dan mengembangkan kemampuan untuk menenangkan diri setelah mengalami kemarahan.
- b) Memiliki keterampilan dalam menerapkan teknik-teknik meredakan emosi marah.

3. Manfaat

Peserta memahami pentingnya meredakan emosi marah dan menguasai teknik-teknik yang efektif untuk menenangkan diri saat marah.

4. Waktu pelatihan

Durasi pelatihan ini adalah 60 menit.

5. Metode pelatihan

Metode yang digunakan pada sesi tiga ini yaitu ceramah, menonton video, simulasi atau praktek, diskusi dan tanya jawab.

6. Media pelatihan

Media yang digunakan pada sesi tiga ini yaitu modul, video, infocus, laptop, dan alat tulis (kertas dan pena).

7. Prosedur pelatihan

Prosedur pelatihan pada sesi tiga ini mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

a) Tahap Pembukaan (5 menit)

Langkah-langkah	Intruksi
Pengantar sesi 3	<i>“Selamat datang kembali. Hari ini kita akan lanjut ke sesi ketiga, yaitu bagaimana cara meredakan diri setelah merasa marah.”</i>
Menyambung sesi sebelumnya	<i>“Kalau kemarin kita belajar bagaimana mengendalikan reaksi saat marah, sekarang kita akan belajar bagaimana cara meredakan emosi setelahnya agar tubuh dan pikiran kembali tenang.”</i>

b) Tahap Penyampaian Materi (15 menit)

Eksperimenter memberi tahu peserta bahwa materi akan dijelaskan menggunakan PowerPoint, dan peserta diminta menyimak dengan baik.

“Saya akan menjelaskan teknik-teknik untuk menenangkan diri, seperti relaksasi pernapasan dan meditasi singkat. Silakan perhatikan penjelasan dari PowerPoint. Kita akan coba praktik langsung nanti.”

c) Video Relaksasi & Meditasi & Praktek (20 menit)

Langkah-langkah	Intruksi
Pengantar video	<i>“Sekarang kita akan menonton dua video: yang pertama tentang relaksasi pernapasan, dan yang kedua tentang meditasi singkat. Setelah itu, kita akan langsung praktikkan bersama-sama.”</i>
Tautan video 1 (relaksasi)	https://youtu.be/3fAnLe3VvXw
Tautan video 2 (meditasi)	https://youtu.be/Wv1Likejjho
Praktik langsung (10)	<i>“Sekarang mari kita praktikkan teknik relaksasi. Duduk tenang, tarik napas perlahan... dan ikuti instruksi dari video atau panduan suara saya.”</i>



d) Tahap Diskusi dan Tanya Jawab (10 menit)

Langkah-langkah	Intruksi
Ajak refleksi pengalaman	<i>“Apa yang kalian rasakan saat mencoba latihan tadi? Apakah tubuh kalian lebih rileks? Apakah pikiran jadi lebih tenang?”</i>
Diskusi terbuka	<i>“Teknik mana yang lebih cocok untuk kalian: relaksasi atau meditasi? Kapan kalian merasa ingin menggunakannya di kehidupan sehari-hari?”</i>

Eksperimenter mendorong peserta untuk jujur dan berbagi pengalaman sambil memperkuat konsep pentingnya keseimbangan emosi.

e) Tahap Refleksi dan Penutup (10 menit)

Langkah-langkah	Intruksi
Refleksi lisan atau tertulis (5)	<i>“Coba pikirkan dan tuliskan: Teknik mana yang paling membuat kalian merasa lebih tenang? Apa perasaan kalian setelah latihan hari ini?”</i>
Penutup (5)	<i>“Relaksasi dan meditasi bukan hanya untuk orang dewasa — ini adalah cara kita menjaga kesehatan emosi. Terima kasih sudah serius mengikuti latihan pada sesi 3 ini. Kita istirahat 10 menit.”</i>

8. Materi / bahan bacaan / Video

1) Materi

Materi pelatihan untuk meningkatkan kemampuan peserta mengelola emosi marah adalah memberikan teknik-teknik meredakan emosi marah.

a. Latihan relaksasi pernapasan

Latihan relaksasi berperan dalam mengatur emosi dan mempertahankan keseimbangan emosional, sehingga mencegah kemarahan menjadi berlebihan atau mencapai tingkat intensitas yang tinggi (Goleman, dalam Sumirta, Githa, & Sariasih, 2014).

b. Meditasi

Meditasi adalah praktik yang melibatkan membawa kesadaran dan fokus untuk menenangkan pikiran, seringkali dilakukan dengan mata tertutup sambil mengatur



pernapasan untuk menghilangkan emosi negatif. Teknik ini terkenal dapat menciptakan perasaan ketenangan, kenyamanan, dan meningkatkan produktivitas.

2) Video

Video yang akan ditayangkan adalah video relaksasi pernapasan dan video meditasi.

Berikut link dari video tersebut:

1. Relaksasi https://youtu.be/3fAnLe3VvXw?si=NATzeC_ylygJmzDX
2. Meditasi <https://youtu.be/Wv1Likejjho?si=fOe79v9j1PkviSBt>

9. Evaluasi

1) Latihan

Latihan pada sesi 3 ini adalah peserta mempraktekkan teknik relaksasi pernapasan dan meditasi.

2) Refleksi

Refleksi diberikan diakhir sesi setelah peserta selesai mengerjakan tugas yang diberikan eksperimenter. Pernyataan refleksi yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana pandangan dan perasaan Anda setelah mengikuti pelatihan sesi 3 ini?
2. Apa perubahan yang Anda rasakan setelah melakukan latihan tentang cara meredakan emosi marah hari ini?

10. Kunci Jawaban

Pada sesi ini tidak ada kunci jawaban, karena peserta diminta untuk mempraktikkan teknik relaksasi pernapasan dan meditasi yang diajarkan selama pelatihan. Peserta mampu meredakan emosi marah mereka dengan menerapkan salah satu atau kedua teknik meredakan emosi marah.



SESI 4: MENGUNGKAPKAN EMOSI MARAH SECARA ASERTIF

1. Rasional

Mengungkapkan emosi marah secara asertif sangat penting dalam manajemen marah yang efektif. Dengan mengomunikasikan perasaan marah dengan cara yang tegas namun sopan, kita bisa mencegah kemarahan yang berlebihan dan mencari solusi untuk masalah yang ada. Asertivitas membantu kita menyampaikan kebutuhan dan harapan tanpa menyalahkan orang lain, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung dalam hubungan interpersonal. Selain itu, dengan mengungkapkan emosi marah secara terbuka, kita juga dapat mengurangi stres dan kecemasan yang sering muncul ketika kita menyimpan emosi.

2. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti pelatihan sesi empat ini, peserta diharapkan:

- a) Mengetahui dan memahami langkah-langkah mengekspresikan emosi marahnya secara baik dan jelas.
- b) Memiliki keterampilan dalam mengungkapkan perasaan marah dengan jujur dan tepat.

3. Manfaat

Peserta memiliki pemahaman dan keterampilan dalam mengekspresikan emosi marah secara asertif, sehingga mereka dapat mengkomunikasikan kebutuhan dan harapan mereka tanpa menyakiti orang lain.

4. Waktu pelatihan

Durasi pelatihan ini adalah 60 menit.

5. Metode pelatihan

Metode yang digunakan pada sesi satu ini yaitu ceramah, menonton video, diskusi dan tanya jawab, serta penugasan.

6. Media pelatihan

Media yang digunakan pada sesi satu ini yaitu modul, video, *powerpoint*, infocus, laptop, dan alat tulis (kertas dan pena).

7. Prosedur pelatihan

Prosedur pelatihan pada sesi empat ini mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:



a) Tahap pembukaan (5 menit)

Peneliti membuka sesi terakhir:

“Teman-teman, terima kasih sudah kembali setelah istirahat tadi. Kita sekarang masuk ke sesi terakhir dari pelatihan hari ini. Tadi kita sudah belajar cara menenangkan diri dan meredakan emosi marah dengan teknik relaksasi dan meditasi. Sekarang kita akan lanjut ke tahap terakhir, yaitu bagaimana cara menyampaikan emosi marah secara asertif kepada orang lain.

Seringkali kita sudah bisa menahan emosi, tapi masih bingung bagaimana cara menyampaikannya tanpa menyakiti perasaan orang lain. Nah, di sesi ini kita akan belajar cara berbicara secara asertif/jujur tapi tetap sopan. Yuk, kita lanjut dan semangat sampai selesai!”

b) Tahap penyampaian materi (15 menit)

Eksperimenter memberikan penjelasan tentang cara mengungkapkan emosi marah secara asertif menggunakan *Powerpoint* dan meminta peserta menyimak dengan baik.

“Saya akan menjelaskan secara singkat tentang perbedaan antara cara marah yang pasif, agresif, dan asertif, serta bagaimana menyampaikan perasaan marah dengan cara yang sehat. Silakan simak PowerPoint yang akan saya tampilkan.”

c) Video Animasi marah dan diskusi kelompok (20 menit)

Eksperimenter menayangkan video animasi tentang yang ditampilkan menggunakan infocus. Peserta diminta untuk menonton dan memahami poin penting yang dijelaskan dalam video tersebut. Setelah menonton video, eksperimenter mengadakan diskusi dengan membagi peserta menjadi 3 kelompok.

Langkah-langkah	Intruksi
Video Animasi Tentang Marah	<p><i>“Sebelum kita masuk ke cara menyampaikan marah secara sehat, yuk kita tonton dulu video animasi pendek ini. Perhatikan apa yang terjadi saat seseorang marah dan bagaimana emosi itu berkembang.</i></p> <p>https://youtu.be/ezARHcwfedk</p>
Diskusi Kelompok (dibagi menjadi 3 kelompok dan)	<p><i>“Apa yang kalian pelajari dari video tadi?</i></p> <p><i>Apa dampak marah dalam video tesebut?</i></p>

d) Analisis kasus (10 menit)

mempresentasikan hasil diskusi)	Bagaimana cara Anda mengungkapkan perasaan marah Anda jika Anda berada dalam posisi bapak tersebut?"
Langkah-langkah	Intruksi
Analisis Kasus Mandiri (10 menit)	<p>"Sekarang kalian akan menganalisis satu kasus sederhana yang telah diberikan kepada Anda semua."</p> <p>Kasus: Ali sedang mengerjakan tugas kelompok di sekolah bersama empat temannya. Salah satu teman, Dedi, sering terlambat menyerahkan bagian tugas yang sudah disepakati. Ali merasa frustrasi karena hal ini sering mengganggu jadwal pengerjaan dan membuatnya stres. Ali ingin menyampaikan keluhan kepada Dedi, tetapi tidak ingin membuatnya merasa tersinggung atau memperburuk hubungan mereka."</p>
Tugas peserta	<p>"Silahkan jawab pertanyaan yang ada di bawah kasus tersebut sesuai dengan pemahaman yang telah anda dapatkan."</p> <p>1. Jika Anda berada di posisi Ali, Bagaimana Anda dapat mengungkapkan perasaan marah Anda secara asertif kepada Dedi tanpa terkesan marah atau menyalahkan Dedi?</p>

e) Tahap penutup (10 menit)

Langkah-langkah	Intruksi
Refleksi akhir (5 menit)	<p>1. Bagaimana pandangan dan perasaan Anda setelah mengikuti pelatihan sesi 4 ini?</p> <p>2. Apakah Anda merasa lebih percaya diri untuk mengungkapkan emosi marah secara asertif setelah mengikuti pelatihan ini? Jelaskan alasannya!</p>
Penutup (5 menit)	<p>"Ini adalah sesi terakhir pelatihan. Terima kasih atas keaktifan dan keterbukaan kalian semua. Semoga semua yang dipelajari bisa bermanfaat ke depannya."</p>

8. Materi / bahan bacaan / Video

1) Materi

Mengungkapkan emosi marah secara asertif adalah kemampuan individu untuk mengekspresikan kemarahan dengan jujur dan tepat tanpa melukai perasaan orang lain. Menurut Goleman (dalam Falentina, & Yulianti, 2012), individu yang asertif dapat menyatakan perasaan sebenarnya, mengungkapkan ketidaksenangan, dan menyampaikan pendapat pribadi sambil tetap mempertimbangkan perasaan serta hak-hak orang lain.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Jadi berperilaku asertif penting bagi remaja, terutama dalam hal pengungkapan emosi negatifnya yaitu marah. Dengan berperilaku asertif remaja dapat mengungkapkan emosi marahnya dengan wajar dan berdampak positif bagi dirinya dan orang lain yang menjadi objek kemarahannya serta dapat menyelesaikan masalah-masalah yang menimbulkan emosi marah pada diri remaja. Berikut langkah-langkah untuk mengungkap emosi secara asertif:

a) Pahami dan akui emosi

Identifikasi perasaan Anda (marah, sedih, kecewa, dsb.) dan akui bahwa emosi tersebut adalah hal yang wajar. Contoh: "Saya merasa marah karena situasi ini."

b) Ambil waktu untuk tenang

Sebelum berbicara, tenangkan diri agar pesan Anda tersampaikan dengan baik. Gunakan teknik pernapasan dalam atau hitung sampai sepuluh untuk mengelola emosi.

c) Gunakan pernyataan "Saya"

Hindari menyalahkan atau menyerang orang lain. Fokus pada perasaan Anda dan bagaimana situasi tersebut memengaruhi Anda. Contoh: "Saya merasa kesal ketika tugas ini tidak selesai tepat waktu karena saya harus menunda pekerjaan lain."

d) Berbicara dengan jelas dan spesifik

Sebutkan tindakan atau situasi spesifik yang memicu emosi Anda.

Contoh: Tidak spesifik: "Kamu selalu seperti ini."

Spesifik: "Saya merasa kecewa ketika kamu membatalkan janji tanpa memberi tahu sebelumnya."

e) Tetap tenang dan sopan

Jaga nada suara tetap tenang. Hindari nada tinggi atau bahasa tubuh yang agresif (seperti menunjuk atau melipat tangan).

f) Nyatakan keinginan atau harapan

Setelah menyampaikan perasaan Anda, sampaikan apa yang Anda inginkan atau harapkan untuk memperbaiki situasi.

Contoh: "Saya berharap ke depannya kita bisa berdiskusi lebih dulu sebelum membuat keputusan."

g) Dengarkan tanggapan orang lain

Setelah berbicara, berikan kesempatan kepada orang lain untuk merespons. Dengarkan dengan empati dan tanpa menghakimi.

h) Latihan secara berkelanjutan

Mengungkapkan emosi secara asertif memerlukan latihan. Mulailah dengan situasi sederhana sebelum menerapkannya dalam konflik yang lebih kompleks.



2) Video

Video yang akan ditayangkan adalah video animasi tentang marah dan video marah dengan elegan. Berikut link dari video tersebut:

1. Animasi marah <https://youtu.be/ezARHcwfdk?si=mdYmrTgIEPTiNZBD>
2. marah dengan elegan <https://youtu.be/qEuDwwF7Fw8?si=bko8iRO0Smxbxhbt>

9. Evaluasi

1) Latihan / Analisa Kasus

Latihan pada sesi ini adalah analisis kasus, berikut intruksinya:

Instruksi: Baca kasus di bawah ini dan identifikasi teknik-teknik asertif yang bisa digunakan untuk mengungkapkan kemarahan dengan cara yang sehat dan konstruktif.

Kasus: Ali sedang mengerjakan tugas kelompok di sekolah bersama empat temannya. Salah satu teman, Dedi, sering terlambat menyerahkan bagian tugas yang sudah disepakati. Ali merasa frustrasi karena hal ini sering mengganggu jadwal pengerjaan dan membuatnya stres. Ali ingin menyampaikan keluhan kepada Dedi, tetapi tidak ingin membuatnya merasa tersinggung atau memperburuk hubungan mereka.

Jawablah Pertanyaan di bawah ini !

1. Jika Anda berada di posisi Ali, Bagaimana Anda dapat mengungkapkan perasaan marah Anda secara asertif kepada Dedi tanpa terkesan marah atau menyalahkan Dedi?

2) Refleksi

Refleksi diberikan diakhir sesi setelah peserta selesai mengerjakan tugas yang diberikan eksperimenter. Pernyataan refleksi yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana pandangan dan perasaan Anda setelah mengikuti pelatihan sesi 4 ini?
2. Apakah Anda merasa lebih percaya diri untuk mengungkapkan emosi marah secara asertif setelah mengikuti pelatihan ini? Jelaskan alasannya!

10. Kunci Jawaban

Kunci jawaban pada sesi ini yaitu peserta mampu mengungkapkan perasaan marah secara asertif dari kasus yang diberikan.



LEMBAR KERJA & REFLEKSI PESERTA PELATIHAN SESI I

Nama :
Kelas :

A. ANALISIS KASUS

Instruksi: Baca dan analisis kasus di bawah ini, kemudian jawab pertanyaan yang tersedia!

Kasus: Adit adalah siswa kelas XI yang sering bermain game online hingga larut malam. Suatu hari, ia merasa frustrasi karena kalah terus-menerus dalam permainan. Ketika ibunya menyuruhnya berhenti bermain untuk makan malam, Adit langsung marah, membanting pintu, dan berkata kasar kepada ibunya. Setelah itu, ia merasa menyesal tetapi tidak tahu bagaimana harus meminta maaf.

Pertanyaan:

1. Berdasarkan kasus di atas, ekspresi marah Adit termasuk ke dalam jenis apa? Jelaskan alasannya.

Jawab:

2. Identifikasi faktor-faktor penyebab kemarahan Adit.

Jawab:

3. Apa dampak emosi marah yang tidak dikelola dengan baik pada Adit dan ibunya?

Jawab:



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Jika Anda adalah Adit, bagaimana Anda akan mengelola emosi marah agar lebih konstruktif?

Jawab:

B. REFLEKSI

1. Apa yang Anda rasakan dan pikirkan selama mengikuti pelatihan sesi 1 ini?

Jawab:

2. Apa yang Anda pelajari dari pelatihan ini tentang cara mengenal emosi marah?

Jawab:



LEMBAR KERJA & REFLEKSI PESERTA PELATIHAN SESI II

Nama :

Kelas :

A. Latihan/Praktik

Instruksi: Perhatikan dan lakukan intruksi berikut!

- **Berhitung Mundur:** Lakukan latihan dengan menghitung mundur dari 10 hingga

Bagaimana perasaan Anda setelah latihan ini?

Jawab:

2. Apakah teknik ini membantu Anda merasa lebih tenang?

Jawab:

- **Pernapasan Dalam:** Lakukan teknik pernapasan dalam sebanyak lima kali.

1. Apa yang Anda rasakan sebelum dan sesudah latihan?

Jawab:

2. Bagaimana latihan ini membantu mengurangi ketegangan?

Jawab:

- **Frasa / kata menenangkan:** Pilih dan tuliskan frasa menenangkan yang cocok untuk Anda untuk meredakan dan menenangkan diri Anda ketika Anda marah!

Tuliskan frasa/kata yang Anda pilih:

()

()



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Apakah frasa ini membantu Anda merasa lebih tenang?

Jawab:

Dalam situasi apa Anda ingin menggunakan frasa ini di masa depan?

Jawab:

B. REFLEKSI

Intruksi: Jawablah pertanyaan di bawah ini!

1. Apa yang Anda rasakan dan pikirkan selama mengikuti pelatihan sesi 2 ini?

Jawab:

2. Bagaimana perasaan Anda setelah mencoba menerapkan teknik mengendalikan emosi marah yang diajarkan dalam sesi ini?

Jawab:



LEMBAR REFLEKSI PESERTA PELATIHAN SESI III

Nama :
Kelas :

Intruksi: Jawablah pertanyaan di bawah ini!

1. Bagaimana pandangan dan perasaan Anda setelah mengikuti pelatihan sesi 3 ini?

Jawab:

2. Apa perubahan yang Anda rasakan setelah melakukan latihan tentang cara meredakan emosi marah hari ini?

Jawab:

LEMBAR KERJA & REFLEKSI PESERTA PELATIHAN SESI IV

Nama :

Kelas :

A. ANALISIS KASUS

Instruksi: Baca kasus di bawah ini dan teknik-teknik asertif apa yang bisa digunakan untuk mengungkapkan kemarahan dengan cara yang sehat dan konstruktif.

Kasus: Ali sedang mengerjakan tugas kelompok di sekolah bersama empat temannya. Salah satu teman, Dedi, sering terlambat menyerahkan bagian tugas yang sudah disepakati. Ali merasa frustrasi karena hal ini sering mengganggu jadwal pengerjaan dan membuatnya stres. Ali ingin menyampaikan keluhan kepada Dedi, tetapi tidak ingin membuatnya merasa tersinggung atau memperburuk hubungan mereka.

Pertanyaan:

1. Jika Anda berada di posisi Ali, Bagaimana Anda dapat mengungkapkan perasaan marah Anda secara asertif kepada Dedi tanpa terkesan marah atau menyalahkan Dedi?

Jawab:



B. REFLEKSI

1. Bagaimana pandangan dan perasaan Anda setelah mengikuti pelatihan sesi 4 ini?

Jawab:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Apakah Anda merasa lebih percaya diri untuk mengungkapkan emosi marah secara asertif setelah mengikuti pelatihan ini? Jelaskan alasannya!

Jawab:

© 2015 by De Gruyter
All rights reserved.

Nama Peserta : _____
 Hari/Tanggal : _____
 Nama Observer : _____
 Sesi : _____

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Amati subjek selama kegiatan *anger management training* dan catat secara naratif perilaku penting yang muncul. Tuliskan waktu, situasi, dan deskripsi perilaku secara objektif tanpa penilaian. Tambahkan catatan jika diperlukan untuk memperjelas konteks atau makna perilaku tersebut.

Catatan Observer:

Pekanbaru,2025

Observer

(.....)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN B

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR DAN MODUL



LEMBAR VALIDASI SKALA PERILAKU AGRESI (VALIDATOR DOSEN PEMBIMBING)

1. Definisi Operasional

Perilaku agresi adalah suatu perilaku atau kecenderungan perilaku yang dilakukan oleh siswa dengan berniat menyakiti atau melukai orang lain, baik secara fisik maupun psikologis sehingga merugikan atau merendahkan orang lain untuk mengekspresikan perasaan negatifnya.

Alat ukur yang digunakan adalah skala perilaku agresi dari Muchramati (2024) yang merupakan hasil adaptasi dari alat ukur yang dikembangkan oleh Buss dan Perry (1992) yang terdiri dari 30 item yang mengacu pada empat dimensi: agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan.

2. Skala yang Digunakan

- () Buat sendiri
- () Terjemahan
- () Modifikasi
- (✓) Adaptasi

3. Jumlah Pernyataan (aitem)

30 aitem

4. Format Respon

- a. Sangat Jarang (SJ)
- b. Jarang (J)
- c. Kadang-kadang (KK)
- d. Sering (S)
- e. Sangat Sering (SS)

5. Penilaian setiap Item

Pada bagian ini saya memohon kepada Ibu/Bapak agar bersedia memberikan penilaian pada setiap pernyataan yang ada di dalam skala ini. Skala ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *anger management training* terhadap penurunan perilaku agresi pada siswa SMAN Z Pekanbaru.



Ibu/Bapak dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan variabel yang diukur. Penilaian dilakukan dengan menilai salah satu dari alternatif yang disediakan yaitu Relevan (R), Kurang Relevan (KR), dan Tidak Relevan (TR). Untuk jawaban yang dipilih mohon Ibu/Bapak memberi tanda **checklist** (✓) pada kolom yang disediakan.

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban		
		Relevan	Kurang Relevan	Tidak Relevan
1	Sesekali saya tidak bisa mengendalikan keinginan untuk menyerang orang lain.	✓		

Jika Ibu/Bapak menilai bahan aitem tersebut relevan dengan indikatornya tanda **checklist** (✓) pada relevan. Demikian seterusnya untuk semua aitem.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR
(SKALA PERILAKU AGRESI)

Dimensi	Indikator	No	Pernyataan	Pilihan jawaban			Ket
				R	KR	TR	
Agresi Fisik (Physical Aggression)	Kecenderungan individu untuk melakukan serangan secara fisik sebagai ekspresi kemarahan	2	Saya tidak bisa menahan diri untuk memukul orang yang suka mengusik saya.	✓			
		7	Saya sering terlibat perkelahian.	✓			
		17	Setiap kali muncul keinginan untuk memukul seseorang, saya selalu memikirkan akibat dan dampak dari perbuatan tersebut.	✓			
		20	Terkadang saya harus menggunakan kekerasan demi mempertahankan hak-hak saya.	✓			
		23	Ketika ada orang yang memanggil saya dengan nama orang tua, saya akan memukulnya.	✓			
Agresi Verbal (Verbal Aggression)	Kecenderungan untuk menyerang individu dengan memberikan stimulus yang merugikan dan menyakiti secara verbal	3	Saya sering berteriak kepada teman ketika merasa jengkel.	✓			
		10	Ketika teman memancing amarah saya, saya membalas dengan kata-kata yang membuatnya sakit hati.	✓			
		13	Jika ada orang yang membentak saya, maka saya tidak segan-segan berbalik membentakinya.	✓			
		14	Saya tidak segan-segan mecaci-maki orang yang telah menjelek-jelekkan saya.	✓			
		15	Saya mencaci-maki orang yang membuat saya marah.	✓			



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau		22	Saat ada hal yang tidak berjalan sesuai keinginan saya, saya akan mengumpat.	✓			
		28	Ketika saya disalahkan, kadang saya merasa sangat marah dan akhirnya mengeluarkan kata-kata kasar kepada orang tersebut.	✓			
	Kemarahan (Anger)	4	Saya mampu mengendalikan amarah saya.	✓			
		5	Saya terkadang merasa mudah marah.	✓			
		11	Ketika frustrasi saya merasa mudah marah sehingga melampiaskannya kepada orang sekitar.	✓			
		18	Saya sulit mengendalikan diri ketika marah.	✓			
		29	Saya merasa kesulitan dalam mengendalikan amarah	✓			
	Permusuhan (Hostility)	1	Ketika orang memandang saya, saya merasa mereka sedang mengejek saya.	✓			
		6	Saya sering berdebat ketika orang lain tidak setuju dengan pendapat saya.	✓			
		8	Saya senang melihat teman dalam kesulitan.	✓			
		9	Saya merasa hidup saya terasa tidak adil dibandingkan dengan orang lain.	✓			
		12	Dalam keadaan apapun, saya selalu bersyukur atas apa yang menimpa saya.	✓			
		16	Saya suka menyembunyikan barang teman agar ia kesusahan dalam menemukan barangnya.	✓			
	Sikap atau perasaan yang negatif dan antagonis terhadap orang lain						

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

19	Saya merasa cemburu melihat teman-teman lebih pintar dari saya.	✓			
21	Saya merasa curiga ketika orang berperilaku baik kepada saya.	✓			
24	Saya memiliki sifat yang pemaaf.	✓			
25	Saya sangat suka mengganggu teman.	✓			
26	Kadang-kadang saya merasa sangat kesal apabila ditegur oleh pengasuh.	✓			
27	Saya tidak pernah berfikir negatif terhadap orang lain.	✓			
30	Saya merasa senang ketika melihat orang yang sering mengganggu saya dalam kesusahan.	✓			



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Catatan:

1. Isi (kesesuaian dengan indikator)

..... sesuai

2. Bahasa:

..... sesuai

3. Jumlah Item:

..... sesuai

Pernyataan/ Saran

Simpulan

Berdasarkan penilaian tersebut, disimpulkan bahwa skala ini

<input checked="" type="checkbox"/>	Layak digunakan
<input type="checkbox"/>	Layak setelah dilakukan perbaikan
<input type="checkbox"/>	Belum layak

Pekanbaru, 12 Maret 2025

Validator

Cipto Hadi

(Drs. Cipto Hadi, M.Pd)



LEMBAR VALIDASI SKALA PERILAKU AGRESI (VALIDATOR DOSEN NARASUMBER)

1. Definisi Operasional

Perilaku agresi adalah suatu perilaku atau kecenderungan perilaku yang dilakukan oleh siswa dengan berniat menyakiti atau melukai orang lain, baik secara fisik maupun psikologis sehingga merugikan atau merendahkan orang lain untuk mengekspresikan perasaan negatifnya.

Alat ukur yang digunakan adalah skala yang diterjemahkan dan diadaptasi dari teori Buss dan Perry (1992) yaitu mengacu pada dimensi-dimensi agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan.

2. Skala yang Digunakan

- () Buat sendiri
- () Terjemahan
- () Modifikasi
- (✓) Adaptasi

3. Jumlah Pernyataan (aitem)

30 aitem

4. Format Respon

- a. Sangat Jarang (SJ)
- b. Jarang (J)
- c. Kadang-kadang (KK)
- d. Sering (S)
- e. Sangat Sering (SS)

5. Penilaian setiap Item

Pada bagian ini saya memohon kepada Ibu/Bapak agar bersedia memberikan penilaian pada setiap pernyataan yang ada di dalam skala ini. Skala ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *anger management training* terhadap penurunan perilaku agresi pada siswa SMAN Z Pekanbaru.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Ibu/Bapak dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan variabel yang diukur. Penilaian dilakukan dengan menilai salah satu dari alternatif yang disediakan yaitu Relevan (R), Kurang Relevan (KR), dan Tidak Relevan (TR). Untuk jawaban yang dipilih mohon Ibu/Bapak memberi tanda **checklist** (✓) pada kolom yang disediakan.

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban		
		Relevan	Kurang Relevan	Tidak Relevan
1	Sesekali saya tidak bisa mengendalikan keinginan untuk menyerang orang lain.	✓		

Jika Ibu/Bapak menilai bahan aitem tersebut relevan dengan indikatornya tanda **checklist** (✓) pada relevan. Demikian seterusnya untuk semua aitem.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR (SKALA PERILAKU AGRESI)

Dimensi	Indikator	No	Pernyataan	Pilihan jawaban			Ket
				R	KR	TR	
Agresi Fisik (Physical Aggression)	Kecenderungan individu untuk melakukan serangan secara fisik sebagai ekspresi kemarahan	2	Saya tidak bisa menahan diri untuk memukul orang yang suka mengusik saya.	✓			
		7	Saya sering terlibat perkelahian.	✓			
		17	Setiap kali muncul keinginan untuk memukul seseorang, saya selalu memikirkan akibat dan dampak dari perbuatan tersebut.	✓			
		20	Terkadang saya harus menggunakan kekerasan demi mempertahankan hak-hak saya.	✓			
		23	Ketika ada orang yang memanggil saya dengan nama orang tua, saya akan memukulnya.	✓			
Agresi Verbal (Verbal Aggression)	Kecenderungan untuk menyerang individu dengan memberikan stimulus yang merugikan dan menyakiti secara verbal	3	Saya sering berteriak kepada teman ketika merasa jengkel.	✓			
		10	Ketika teman memancing amarah saya, saya membalas dengan kata-kata yang membuatnya sakit hati.	✓			
		13	Jika ada orang yang membentak saya, maka saya tidak segan-segan berbalik membentakanya.	✓			
		14	Saya tidak segan-segan mencaci-maki orang yang telah menjelek-jelekkan saya.	✓			
		15	Saya mencaci-maki orang yang membuat saya marah.	✓			



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Kemarahan
(Anger)

Permusuhan
(Hostility)

Perasaan
emosi yang
kuat dan
negatif,
seringkali
dipicu oleh
ketidakpuasa
n, frustrasi,
atau rasa
ketidakadilan

Sikap atau
perasaan yang
negatif dan
antagonis
terhadap oran
g
lain

22	Saat ada hal yang tidak berjalan sesuai keinginan saya, saya akan mengumpat.	✓			
28	Ketika saya disalahkan, kadang saya merasa sangat marah dan akhirnya mengeluarkan kata-kata kasar kepada orang tersebut.	✓			
4	Saya mampu mengendalikan amarah saya.	✓			
5	Saya terkadang merasa mudah marah.	✓			
11	Ketika frustrasi saya merasa mudah marah sehingga melampiaskannya kepada orang sekitar.	✓			
18	Saya sulit mengendalikan diri ketika marah.	✓			
29	Saya merasa kesulitan dalam mengendalikan amarah	✓			
1	Ketika orang memandang saya, saya merasa mereka sedang mengejek saya.	✓			
6	Saya sering berdebat ketika orang lain tidak setuju dengan pendapat saya.	✓			
8	Saya senang melihat teman dalam kesulitan.	✓			
9	Saya merasa hidup saya terasa tidak adil dibandingkan dengan orang lain.	✓			
12	Dalam keadaan apapun, saya selalu bersyukur atas apa yang menimpa saya.	✓			
16	Saya suka menyembunyikan barang teman agar ia kesusahan dalam menemukan barangnya.	✓			

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

19	Saya merasa cemburu melihat teman-teman lebih pintar dari saya.	✓			
21	Saya merasa curiga ketika orang berperilaku baik kepada saya.	✓			
24	Saya memiliki sifat yang pemaaf.	✓			
25	Saya sangat suka mengganggu teman.	✓			
26	Kadang-kadang saya merasa sangat kesal apabila ditegur oleh pengasuh.	✓			
27	Saya tidak pernah berfikir negatif terhadap orang lain.	✓			
30	Saya merasa senang ketika melihat orang yang sering mengganggu saya dalam kesusahan.	✓			



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Catatan:

1. Isi (kesesuaian dengan indikator)

.....
 cukup sesuai

2. Bahasa:

.....
 sesuai

3. Jumlah Item:

.....
 cukup

Pernyataan/ Saran

Simpulan

Berdasarkan penilaian tersebut, disimpulkan bahwa skala ini

<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

Layak digunakan

Layak setelah dilakukan perbaikan

Belum layak

Pekanbaru, 12 Maret 2025

Validator

(Yuli Widiningati, M.Psi, Psikolog)



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

LEMBAR VALIDASI MODUL *ANGER MANAGEMENT TRAINING* UNTUK SISWA SMA PENGGUNA *GAME ONLINE* (VALIDATOR DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI)

Nama Validator : Drs. Cipto Hadi, M Pd
NIDN/NIP/NIY : 196707081998021001
Jabatan : Dosen Pembimbing
Instansi : UIN Sultan Syarif Kasim Riau
Hari dan tanggal Validasi : 12 Maret 2025

A. Tujuan

Instrumen ini digunakan untuk menilai dan mengukur validitas produk atau media yang dikembangkan. Produk atau media tersebut berupa modul pelatihan *anger management training* yang dirancang sebagai bahan pembelajaran untuk siswa SMA pengguna game online di SMAN Z Pekanbaru. Instrumen validasi ini disusun berdasarkan pernyataan-pernyataan yang dirumuskan dalam lembar instrumen penelitian. Instrumen ini dikembangkan dengan mengacu pada aspek-aspek yang relevan dengan standar yang harus dipenuhi oleh suatu produk atau media.

B. Petunjuk Validasi

1. Mohon Bapak/Ibu melakukan penilaian pada butir-butir pernyataan sesuai dengan komponen dan penjabaran yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dan penilaian dalam memvalidasi butir-butir pernyataan.
2. Berikanlah penilaian pada kolom validasi terhadap pertanyaan sesuai dengan aspek yang dinilai dengan kriteria sebagai berikut:
 - a. Nilai 5 untuk kriteria **Sangat Baik** (tidak perlu direvisi)
 - b. Nilai 4 untuk kriteria **Baik** (sedikit revisi)
 - c. Nilai 3 untuk kriteria **Cukup Baik** (direvisi secukupnya)



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- d. Nilai 2 untuk kriteria **Kurang Baik** (banyak yang direvisi)
- e. Nilai 1 untuk kriteria **Sangat Tidak Baik** (harus di rancang ulang)
3. Penilaian dapat dilakukan dengan cara memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom yang sesuai
4. Setiap kolom mohon di isi sebagai penilaian. Apabila terdapat ketidaksesuaian atau kekurangan dalam rumusan pernyataan dan produk modul yang divalidasi, mohon untuk menuliskan saran pada kolom yang telah disediakan.
5. Atas kesediaan Bapak/Ibu dalam mengisi lembar validasi ini, saya sampaikan terimakasih.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Instrumen Penilaian

Dosen Pembimbing

No	Aspek yang dinilai	Skala penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Media yang akan digunakan dalam modul bermanfaat					✓
2.	Video pada modul tepat digunakan dalam pelatihan <i>anger management training</i>					✓
3.	Modul tepat digunakan dalam pembelajaran					✓
4.	Ukuran dan jenis huruf yang terdapat dalam modul yang akan digunakan dalam media pembelajaran mudah dibaca					✓
5.	Media dirancang sesuai dengan tingkat perkembangan dan kebutuhan peserta didik					✓
6.	Modul menyajikan tujuan pelatihan yang jelas dan terarah					✓
7.	Penerapan modul dapat membuat peserta didik menjadi antusias dalam mengikuti pelatihan <i>anger management training</i>					✓
8.	Modul pelatihan <i>anger management training</i> membantu peserta didik memahami materi secara interaktif					✓
9.	Komponen modul pelatihan <i>anger management training</i> disajikan secara sistematis					✓
10.	Modul pelatihan <i>anger management training</i> memenuhi kriteria kreatif dan dinamis					✓
11.	Penerapan modul pelatihan <i>anger management training</i> membuat peserta didik mudah dalam memahami materi yang disampaikan					✓
12.	Penerapan modul pelatihan <i>anger management training</i>					✓



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	membuat peserta didik bisa fokus saat belajar						✓
13.	Media mendukung peserta didik untuk belajar secara mandiri						✓

Keterangan:

- 1 = Sangat tidak baik (harus diulang)
 2 = Kurang baik (banyak direvisi)
 3 = Cukup baik (direvisi secukupnya)
 4 = Baik (sedikit direvisi)
 5 = Sangat baik (tidak perlu direvisi)

Pernyataan/ Saran

<input checked="" type="checkbox"/>	Layak digunakan
<input type="checkbox"/>	Layak setelah dilakukan perbaikan
<input type="checkbox"/>	Belum layak

Pekanbaru, 12 Maret 2025

Validator

[Signature]
 (Drs. Cleto Hadi, M.Pd)



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**LEMBAR VALIDASI MODUL *ANGER MANAGEMENT TRAINING* UNTUK
SISWA SMA PENGGUNA *GAME ONLINE*
(VALIDATOR DOSEN NARASUMBER)**

Nama Validator : Yuli Widiningih, M.Pd, Psikolog.
NIDN/NIP/NIY : 201907701 / 197607192007102004
Jabatan : Dosen Narasumber
Instansi : UIN Sultan Syarif Kasim Riau
Hari dan tanggal Validasi : 12 Maret 2025

A. Tujuan

Instrumen ini digunakan untuk menilai dan mengukur validitas produk atau media yang dikembangkan. Produk atau media tersebut berupa modul pelatihan *anger management training* yang dirancang sebagai bahan pembelajaran untuk siswa SMA pengguna *game online* di SMAN Z Pekanbaru. Instrumen validasi ini disusun berdasarkan pernyataan-pernyataan yang dirumuskan dalam lembar instrumen penelitian. Instrumen ini dikembangkan dengan mengacu pada aspek-aspek yang relevan dengan standar yang harus dipenuhi oleh suatu produk atau media.

B. Petunjuk Validasi

1. Mohon Bapak/Ibu melakukan penilaian pada butir-butir pernyataan sesuai dengan komponen dan penjabaran yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dan penilaian dalam memvalidasi butir-butir pernyataan.
2. Berikanlah penilaian pada kolom validasi terhadap pertanyaan sesuai dengan aspek yang dinilai dengan kriteria sebagai berikut:
 - a. Nilai 5 untuk kriteria **Sangat Baik** (tidak perlu direvisi)
 - b. Nilai 4 untuk kriteria **Baik** (sedikit revisi)
 - c. Nilai 3 untuk kriteria **Cukup Baik** (direvisi secukupnya)



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- d. Nilai 2 untuk kriteria **Kurang Baik** (banyak yang direvisi)
- e. Nilai 1 untuk kriteria **Sangat Tidak Baik** (harus di rancang ulang)
3. Penilaian dapat dilakukan dengan cara memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom yang sesuai
4. Setiap kolom mohon di isi sebagai penilaian. Apabila terdapat ketidaksesuaian atau kekurangan dalam rumusan pernyataan dan produk modul yang divalidasi, mohon untuk menuliskan saran pada kolom yang telah disediakan.
5. Atas kesediaan Bapak/Ibu dalam mengisi lembar validasi ini, saya sampaikan terimakasih.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Instrumen Penilaian Dosen Narasumber

No	Aspek yang dinilai	Skala penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Media yang akan digunakan dalam modul bermanfaat					✓
2.	Video pada modul tepat digunakan dalam pelatihan <i>anger management training</i>					✓
3.	Modul tepat digunakan dalam pembelajaran					✓
4.	Ukuran dan jenis huruf yang terdapat dalam modul yang akan digunakan dalam media pembelajaran mudah dibaca					✓
5.	Media dirancang sesuai dengan tingkat perkembangan dan kebutuhan peserta didik					✓
6.	Modul menyajikan tujuan pelatihan yang jelas dan terarah					✓
7.	Penerapan modul dapat membuat peserta didik menjadi antusias dalam mengikuti pelatihan <i>anger management training</i>					✓
8.	Modul pelatihan <i>anger management training</i> membantu peserta didik memahami materi secara interaktif					✓
9.	Komponen modul pelatihan <i>anger management training</i> disajikan secara sistematis					✓
10.	Modul pelatihan <i>anger management training</i> memenuhi kriteria kreatif dan dinamis					✓
11.	Penerapan modul pelatihan <i>anger management training</i> membuat peserta didik mudah dalam memahami materi yang disampaikan					✓
12.	Penerapan modul pelatihan <i>anger management training</i>					✓



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

	membuat peserta didik bisa fokus saat belajar					
13.	Media mendukung peserta didik untuk belajar secara mandiri					✓

Keterangan:

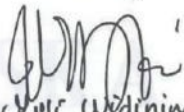
- 1 = Sangat tidak baik (harus diulang)
- 2 = Kurang baik (banyak direvisi)
- 3 = Cukup baik (direvisi secukupnya)
- 4 = Baik (sedikit direvisi)
- 5 = Sangat baik (tidak perlu direvisi)

Pernyataan/ Saran

✓	Layak digunakan
	Layak setelah dilakukan perbaikan
	Belum layak

Pekanbaru, 12 Maret 2025

Validator


(Ulr. Widningrih M. Pr, Psikolog)



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN C

TABULASI DATA, RELIABILITAS, DAN DAYA BEDA AITEM *TRY OUT*

TABULASI DATA SKALA (TRY OUT)

VARIABEL PERILAKU AGRESI

VARIABEL PERILAKU AGRESI																																		
No	Nama Subjek	Jenis Kelamin	Kelas	Pernyataan (No Item)																														Total
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	ADK	Perempuan	XI IPA 4	4	3	5	1	3	4	1	1	3	3	4	1	5	4	3	1	1	4	3	2	2	1	3	1	3	1	3	1	4	1	76
2	TM	Perempuan	XI IPA 4	3	3	5	2	3	3	2	1	3	3	2	3	4	4	2	4	1	2	2	2	3	2	2	1	5	5	3	2	3	5	85
3	RHP	Perempuan	XI IPA 4	4	2	3	2	3	1	1	1	3	1	3	4	4	1	1	2	1	5	5	1	5	2	1	3	3	1	3	2	3	3	74
4	RAP	Perempuan	XI IPA 4	4	1	2	3	3	2	1	1	3	2	2	3	3	3	4	1	2	4	3	2	3	3	1	3	2	4	3	2	3	76	
5	IAI	Perempuan	XI IPA 4	2	1	2	3	4	2	1	1	3	1	2	2	3	2	3	1	2	2	3	1	3	3	1	3	2	1	3	2	2	1	62
6	WH	Perempuan	XI IPA 4	1	3	3	3	3	1	1	1	2	2	1	2	3	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	3	3	2	4	1	1	3	58
7	FM	Perempuan	XI IPA 4	1	2	4	1	2	4	1	1	1	2	2	4	5	4	4	4	2	2	1	4	1	1	5	4	1	1	2	2	1	2	71
8	NA	Perempuan	XI IPA 4	4	5	4	3	4	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	1	5	2	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	84
9	ZP	Perempuan	XI IPA 4	3	2	2	3	3	2	1	5	1	1	1	2	3	1	1	1	1	2	5	2	3	1	5	3	2	1	4	2	2	2	67
10	MR	Perempuan	XI IPA 4	3	2	4	2	5	3	2	1	4	4	5	4	4	4	2	2	2	5	2	2	2	4	2	2	4	2	2	1	5	2	88
11	SHK	Perempuan	XI IPA 4	3	3	4	3	4	3	2	1	3	2	2	2	1	1	2	1	3	3	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	3	1	66
12	SS	Perempuan	XI IPA 4	1	1	1	4	2	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	3	1	1	2	1	1	1	43



2. Dianggap mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

13	NSF	Perempuan	XI IPA 4	2	2	3	2	3	1	1	1	3	1	2	3	3	2	2	1	2	4	3	1	3	1	2	3	2	1	4	1	4	1	64
14	HMI	Laki-laki	XI IPA 4	3	5	5	3	4	3	3	3	3	4	1	1	5	5	4	3	1	4	3	4	2	3	4	1	3	3	3	3	3	4	96
15	RS	Perempuan	XI IPA 4	2	2	3	3	4	4	1	1	1	2	1	2	3	2	1	1	1	3	3	1	3	2	1	2	3	2	4	2	2	1	63
16	MRK	Laki-laki	XI IPA 4	3	2	2	5	5	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	2	1	3	1	3	2	1	2	62
17	ASM	Perempuan	XI IPA 4	4	1	3	2	3	3	1	1	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	4	1	4	1	3	1	65
18	MDF	Laki-laki	XI IPA 4	3	3	2	3	5	3	2	1	3	2	1	2	2	1	2	3	2	2	3	2	3	2	1	1	3	1	3	1	2	1	65
19	RPS	Laki-laki	XI IPA 4	3	3	2	3	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	1	2	3	2	2	2	3	1	70
20	MR	Laki-laki	XI IPA 4	3	4	1	3	3	2	3	1	1	1	1	3	3	1	1	1	3	3	3	1	1	2	1	1	1	1	3	3	3	2	60
21	RH	Laki-laki	XI IPA 4	3	1	3	3	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	3	2	1	1	1	3	1	3	2	2	1	51
22	AQ	Laki-laki	XI IPA 4	2	2	2	1	5	2	1	1	3	2	3	2	4	4	4	3	2	2	4	3	3	3	2	1	5	1	4	4	3	2	80
23	RF	Laki-laki	XI IPA 4	1	1	1	4	5	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	47
24	ST	Laki-laki	XI IPA 4	3	2	2	3	4	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	4	2	3	2	1	2	2	2	4	3	3	2	70
25	SW	Perempuan	XI IPA 4	2	2	3	4	5	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	3	1	2	2	3	1	2	2	1	2	2	3	2	2	61
26	ASY	Perempuan	XI IPA 4	3	2	3	3	4	2	1	1	2	2	4	3	3	5	2	4	5	4	4	5	1	2	1	2	2	1	3	3	2	2	81
27	AP	Perempuan	XI IPA 4	1	1	1	3	4	3	1	1	3	2	2	1	4	2	1	1	1	2	3	1	1	2	1	2	1	2	4	1	3	1	56
28	DN	Perempuan	XI IPA 4	3	2	5	3	2	3	1	1	3	4	3	3	5	5	3	1	5	5	3	3	3	1	1	3	2	3	3	3	3	2	87
29	PR	Laki-laki	XI IPA 4	3	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	2	3	3	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	72



2. Dianggap mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan

b. Pengutipan tidak mengikis hak asasi yang wajar UIN Suska Riau.

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

1. Dianggap mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengemukakan dan menyebutkan sumber:

Sate Islamic U

30	NKS	Perempuan	XI IPA 4	4	1	1	2	2	3	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	5	4	1	1	4	4	1	2	4	1	5	3	4	3	68
31	RD	Laki-laki	XI IPA 4	3	5	3	2	5	5	1	1	2	5	1	3	3	2	2	2	4	2	3	5	3	3	3	1	2	2	5	1	3	3	85
32	ORT	Laki-laki	XI IPA 4	2	3	2	4	4	1	1	1	3	3	1	1	2	4	3	1	1	2	3	1	1	1	3	1	3	1	5	1	1	2	62
33	NA	Perempuan	XI IPA 4	2	3	3	1	1	1	1	1	5	4	1	4	5	5	2	3	1	3	1	1	5	3	1	1	3	1	1	5	3	1	72
34	FMA	Laki-laki	X.3	2	5	5	5	2	4	1	3	3	3	5	5	2	3	4	3	1	1	4	3	2	4	4	3	3	5	1	3	2	5	96
35	ME	Laki-laki	X.3	5	1	1	4	4	2	2	2	2	4	1	2	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	56
36	ARA	Laki-laki	X.3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	77
37	SAZ	Perempuan	X.3	3	1	2	3	4	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	3	3	1	3	1	1	2	3	1	3	1	2	1	54
38	ZNP	Perempuan	X.3	1	1	1	4	3	1	1	1	1	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	2	1	44
39	DV	Laki-laki	X.3	3	3	2	4	4	4	1	1	3	4	3	3	2	4	2	1	1	3	4	3	4	2	4	3	3	1	4	2	3	2	83
40	AFJ	Laki-laki	X.3	2	3	2	3	4	2	1	1	3	3	2	2	5	5	2	2	4	3	4	1	5	2	2	1	4	3	2	2	3	5	83
41	AK	Perempuan	X.3	3	5	5	2	3	3	1	3	5	3	4	1	1	2	1	1	4	3	3	2	3	3	2	1	3	2	2	3	3	3	80
42	FQ	Perempuan	X.3	1	1	1	4	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	3	1	1	1	3	1	4	1	1	1	47
43	HAS	Perempuan	X.3	3	2	3	2	4	4	1	1	3	1	4	3	4	3	1	1	1	3	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	3	3	69
44	RF	Laki-laki	X.3	2	4	1	2	5	1	2	1	2	2	1	2	3	4	3	2	3	2	2	3	2	1	4	1	3	1	4	2	2	1	68
45	FK	Perempuan	X.3	3	2	4	2	3	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	4	2	3	2	4	1	5	2	3	1	3	2	73
46	MNZ	Laki-laki	X.3	3	5	1	3	3	1	3	1	1	1	1	3	5	5	5	2	1	4	2	1	1	1	3	2	2	1	3	1	1	3	69



47	AA	Perempuan	X.3	3	3	2	4	5	1	1	1	2	2	1	3	3	2	2	3	2	1	3	3	3	1	1	2	3	1	5	1	1	2	67
48	MDAR	Laki-laki	X.3	1	1	2	3	4	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	3	1	1	1	2	1	1	1	3	1	4	1	1	1	48	
49	KA	Perempuan	X.3	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	5	2	4	1	1	1	1	4	1	4	1	2	2	55	
50	RSH	Laki-laki	X.3	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	2	3	2	3	4	1	3	1	2	1	1	1	53	
51	ATS	Laki-laki	X.3	2	2	2	5	5	2	1	1	3	1	2	1	2	2	1	1	1	3	2	2	3	2	3	1	2	1	2	1	2	3	61
52	RBA	Perempuan	X.3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	3	2	3	2	1	3	3	3	1	3	3	2	3	2	1	3	2	3	1	63
53	NN	Perempuan	X.3	3	3	3	2	3	2	1	1	3	2	2	2	4	4	3	2	1	4	2	2	4	2	4	1	2	3	2	3	3	3	76
54	AKD	Perempuan	X.3	3	2	3	2	3	3	2	1	4	2	4	3	4	4	2	1	2	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	83
55	CC	Perempuan	X.3	1	2	2	2	4	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	2	3	4	1	4	2	3	1	3	2	5	1	1	1	58
56	NNL	Perempuan	X.3	4	5	5	1	4	2	1	1	2	2	1	4	1	3	5	2	5	1	1	1	1	1	1	2	4	4	2	1	1	1	69
57	SKS	Perempuan	X.3	5	1	3	1	3	5	3	1	5	5	5	1	3	5	5	1	1	5	3	5	5	5	1	5	3	1	3	5	5	5	104
58	AAM	Perempuan	X.3	4	1	2	3	4	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	3	1	5	2	3	1	2	1	3	1	2	3	58
59	IA	Laki-laki	X.3	2	3	2	2	3	3	5	1	1	1	3	1	5	1	1	1	1	3	5	4	4	2	3	1	1	3	4	1	3	4	74
60	RFFA	Perempuan	X.3	3	1	1	2	4	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	2	5	1	1	3	1	1	1	3	3	3	1	3	1	54
61	ASN	Perempuan	X.3	3	5	5	1	3	1	1	3	4	5	1	1	5	5	5	3	3	5	1	5	5	3	5	1	3	1	4	5	5	5	102
62	NAQ	Perempuan	X.3	3	4	2	1	3	3	4	3	4	4	2	3	5	5	4	1	3	4	2	4	3	5	2	2	2	3	4	3	4	5	97
63	MKDS	Laki-laki	X.3	2	3	2	5	1	2	1	2	2	2	1	4	1	1	1	2	5	1	1	2	3	1	2	1	2	1	1	2	1	1	56



64	AAPE	Perempuan	X.3	4	3	3	3	4	2	1	1	4	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	75	
65	MSGN	Perempuan	X.3	3	3	4	1	2	3	2	1	4	3	2	4	5	5	2	1	3	5	2	1	1	1	1	1	3	4	4	4	5	2	82	
66	VA	Perempuan	X.3	1	1	1	3	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	41		
67	KAL	Perempuan	X.3	3	2	2	4	4	2	1	2	3	1	2	2	2	2	3	1	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	68	
68	MTE	Laki-laki	X.3	1	4	4	5	4	2	1	1	1	1	1	2	3	2	1	2	2	3	1	3	2	4	3	2	3	1	5	1	1	1	67	
69	NAZ	Perempuan	X.3	1	1	2	4	4	1	1	2	1	1	2	3	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	3	1	2	1	1	2	51	
70	MJH	Laki-laki	X.3	2	3	2	3	5	2	2	2	2	2	1	1	4	4	4	2	2	2	2	3	2	2	2	1	5	2	4	3	2	2	75	
71	MK	Perempuan	XI KESEHATA N	2	1	3	3	4	4	1	1	1	2	1	3	4	4	2	3	1	1	1	1	3	1	1	2	4	2	2	2	2	2	64	
72	SNQ	Perempuan	XI KESEHATA N	2	1	3	3	4	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	3	2	4	2	2	2	57	
73	NSH	Perempuan	XI KESEHATA N	2	2	3	2	3	3	1	1	4	4	4	3	3	3	3	1	2	4	5	2	4	3	1	3	2	3	4	2	4	4	85	
74	ZPL	Perempuan	XI KESEHATA N	2	4	4	3	4	2	1	1	3	3	2	1	1	4	1	3	3	1	3	3	2	2	1	1	4	2	3	1	1	2	68	
75	FF	Laki-laki	XI KESEHATA N	1	4	3	2	3	3	2	2	1	3	3	3	4	5	4	2	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	4	2	88	
76	DR	Perempuan	XI KESEHATA N	2	2	4	1	2	2	1	1	2	2	2	2	4	5	5	2	4	2	1	4	4	2	2	2	4	4	4	4	5	2	83	
77	SSD	Perempuan	XI KESEHATA N	3	2	3	3	3	2	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	67	
78	ABR	Perempuan	XI KESEHATA N	5	5	3	1	2	1	1	1	2	2	3	2	4	3	3	1	1	5	3	1	4	4	2	1	3	3	4	2	5	1	78	
79	CS	Perempuan	XI KESEHATA N	4	3	4	2	3	3	1	2	3	1	2	4	2	1	1	3	2	2	5	2	4	2	2	2	3	2	4	2	2	2	75	
80	SRS	Laki-laki	XI KESEHATA N	3	1	3	3	2	1	1	1	3	2	3	3	2	4	1	3	1	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3	3	2	3	3	69



81	IPS	Perempuan	XI KESEHATAN	3	2	2	3	4	3	2	5	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	4	3	2	82	
82	KYN	Perempuan	XI KESEHATAN	1	3	3	3	4	1	1	2	2	3	3	3	5	4	3	2	2	3	4	2	4	2	1	3	4	4	4	4	2	3	3	84
83	CF	Perempuan	XI KESEHATAN	3	2	3	3	3	3	1	1	1	1	1	4	4	5	2	1	2	1	3	1	3	2	3	1	1	2	2	3	1	2	65	
84	ZZRP	Perempuan	XI KESEHATAN	3	2	4	1	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	1	3	1	3	3	1	3	3	2	3	3	76	
85	KAC	Perempuan	XI KESEHATAN	3	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	2	3	4	1	2	1	4	3	1	4	2	1	2	2	1	3	1	4	3	63	
86	APR	Laki-laki	XI KESEHATAN	1	5	3	2	4	1	1	1	2	1	1	1	5	3	3	3	2	3	1	2	4	1	1	1	2	1	3	1	3	2	64	
87	NI	Perempuan	XI KESEHATAN	2	2	3	2	3	4	1	1	1	1	1	2	3	2	2	1	2	3	2	1	1	1	2	2	3	2	4	2	3	1	60	
88	ZMY	Laki-laki	XI KESEHATAN	2	2	2	3	3	3	1	1	3	2	2	2	2	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	1	2	4	2	2	1	61	
89	AR	Laki-laki	XI KESEHATAN	3	4	1	3	4	4	1	1	1	2	3	2	2	2	1	1	2	2	3	2	4	3	4	1	3	3	3	1	1	4	71	
90	ATR	Perempuan	XI KESEHATAN	2	1	2	5	4	2	1	1	2	1	2	2	2	3	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	52	
91	CZI	Perempuan	XI KESEHATAN	3	2	2	1	1	3	1	1	5	3	3	3	4	3	3	2	1	5	4	1	2	5	1	4	3	5	3	2	5	2	83	
92	AP	Perempuan	XI KESEHATAN	3	1	2	3	4	1	1	1	2	2	1	3	1	1	1	3	2	3	3	1	3	2	1	2	3	2	2	3	2	3	62	
93	ACD	Perempuan	XI KESEHATAN	3	2	3	3	2	3	1	1	2	3	3	4	3	3	3	4	2	2	4	2	5	2	2	4	4	3	4	2	3	5	87	
94	EHM	Perempuan	XI KESEHATAN	1	3	2	5	3	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	2	2	3	3	1	1	1	4	3	3	2	4	1	3	1	61	
95	ZAN	Perempuan	XI KESEHATAN	4	3	2	2	4	2	2	1	4	2	1	3	2	2	2	2	2	4	5	3	5	3	2	1	4	2	1	2	2	3	77	
96	HL	Perempuan	XI KESEHATAN	3	1	3	2	5	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	3	2	2	1	2	1	51	
97	VBS	Perempuan	XI KESEHATAN	1	1	1	3	1	3	1	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	5	1	2	2	1	1	2	2	3	2	2	3	59	



2. Ditaring mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

98	ZAA	Perempuan	XI KESEHATA N	1	2	3	3	3	2	1	2	1	2	3	3	3	4	1	3	1	3	1	1	3	1	1	3	1	4	1	3	4	65
99	IT	Perempuan	XI KESEHATA N	3	3	1	4	4	1	1	1	3	2	1	2	3	2	2	1	2	3	3	3	2	2	3	1	2	1	2	1	1	61
100	ARP	Perempuan	XI KESEHATA N	4	2	1	2	4	3	2	1	3	2	1	2	1	1	1	1	4	3	5	1	3	2	1	2	3	1	2	2	3	65
101	NS	Perempuan	XI KESEHATA N	3	2	2	2	3	2	1	1	3	2	3	2	2	1	1	1	4	2	3	3	3	2	1	2	2	2	4	3	3	68
102	MFA	Perempuan	XI KESEHATA N	2	2	4	2	2	4	1	1	4	3	1	3	5	2	1	1	1	4	4	1	3	1	1	2	2	2	4	2	4	74
103	SA	Perempuan	XI KESEHATA N	3	3	2	2	5	3	2	3	5	2	3	2	4	4	3	2	1	2	5	3	5	4	2	1	2	2	3	2	1	86
104	ME	Laki-laki	XI KESEHATA N	5	3	3	1	2	5	1	2	5	3	5	5	5	5	4	2	1	5	5	4	5	3	4	1	4	5	5	3	5	111
105	JLP	Perempuan	XI KESEHATA N	1	1	1	2	1	4	1	1	4	1	4	4	1	2	2	1	2	2	4	2	4	4	1	1	2	1	2	2	4	64
106	FZG	Laki-laki	XI KESEHATA N	3	3	1	4	5	4	2	1	1	2	3	3	2	2	1	1	2	4	1	3	4	2	2	3	2	3	4	2	4	77
107	MPN	Perempuan	XI KESEHATA N	3	3	4	1	3	3	1	1	4	3	3	3	3	3	2	1	1	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2	3	3	70
108	DUKN H	Perempuan	XI KESEHATA N	3	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	3	3	4	63
109	KPW	Perempuan	X.6	2	3	3	2	3	4	3	1	2	2	4	4	2	3	2	2	3	4	2	2	2	2	1	2	4	1	2	4	4	76
110	GPP	Perempuan	X.6	3	5	4	1	1	2	1	1	3	3	4	3	5	3	3	2	2	5	4	4	3	3	5	3	1	3	3	3	5	91
111	FWR	Perempuan	X.6	1	2	2	2	2	3	1	1	3	3	4	3	3	3	2	3	2	4	3	1	1	3	2	1	2	1	3	3	4	70
112	ARS	Perempuan	X.6	3	4	2	1	3	3	1	1	4	4	3	3	3	4	2	1	1	4	4	2	2	2	1	2	2	2	3	2	4	75
113	MM	Laki-laki	X.6	3	3	3	2	3	2	2	1	1	2	3	3	4	3	2	3	2	4	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	4	77
114	NKA	Perempuan	X.6	3	5	2	1	4	1	1	2	1	3	2	3	1	4	3	1	3	3	1	1	2	2	1	1	1	1	3	1	3	65



2. Dianggap mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

115	MZ	Laki-laki	X.6	1	3	1	2	5	3	1	1	3	1	1	3	3	1	1	2	4	1	1	3	1	3	2	2	3	2	3	2	1	5	65
116	MDA	Perempuan	X.6	3	3	1	2	3	1	1	4	3	1	1	2	3	5	3	2	3	3	3	1	3	2	2	1	2	3	4	2	2	4	73
117	AMR	Perempuan	X.6	3	1	3	3	4	4	1	1	1	2	2	2	5	4	3	1	2	2	4	2	4	2	1	1	3	3	3	3	3	3	76
118	BAN	Laki-laki	X.6	2	1	1	4	5	1	1	1	1	3	1	3	4	5	1	5	1	1	3	3	3	1	1	2	3	3	3	2	2	3	70
119	ARM	Perempuan	X.6	2	2	3	3	3	2	1	1	3	3	4	2	3	3	2	2	2	3	3	1	2	2	2	1	3	2	3	3	2	1	69
120	GCA	Laki-laki	X.6	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	75
121	NSPC	Perempuan	X.6	4	2	4	2	1	3	2	2	4	4	2	3	2	2	3	3	2	5	4	2	4	2	1	3	3	3	4	4	5	4	89
122	ZATP	Laki-laki	X.6	3	2	3	3	3	1	1	1	3	4	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	5	3	2	4	73
123	MAR	Laki-laki	X.6	3	3	2	4	5	3	1	1	1	3	1	1	5	5	2	3	1	2	3	2	4	2	1	4	2	3	3	2	1	5	78
124	BA	Laki-laki	X.6	3	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	51
125	IAP	Perempuan	X.6	4	2	2	2	4	2	2	1	5	2	3	1	3	3	2	1	2	2	5	2	1	3	1	1	3	5	4	3	2	3	76
126	MLA	Laki-laki	X.6	3	2	1	2	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	2	1	3	1	4	3	2	3	2	3	1	3	3	2	3	73
127	DP	Laki-laki	X.6	3	1	2	4	5	3	2	3	3	1	1	2	2	2	2	1	2	1	4	2	3	2	1	1	1	2	3	2	1	3	65
128	FEW	Laki-laki	X.6	2	1	3	3	4	3	1	1	3	2	1	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	1	2	3	3	3	2	2	3	70
129	SAM	Laki-laki	X.6	1	4	4	2	3	2	2	1	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	5	3	4	3	4	1	3	3	4	2	3	2	84
130	PNP	Perempuan	X.6	4	5	3	1	5	2	2	1	5	1	5	1	3	4	3	3	1	5	3	5	5	3	3	1	5	2	3	2	5	3	94
131	AN	Laki-laki	X.6	2	2	3	4	5	3	1	1	1	2	1	1	2	3	2	3	1	2	4	2	3	2	2	2	3	2	4	2	2	2	69



2. Dianggap mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

132	KMYK	Laki-laki	X.6	2	2	1	2	5	4	2	2	2	2	2	3	4	3	3	2	2	3	2	3	2	3	1	3	2	4	1	2	3	74	
133	NS	Perempuan	X.6	2	3	5	2	5	4	1	1	3	3	1	1	5	3	3	3	1	2	4	5	4	4	2	1	4	3	2	4	2	4	87
134	RZP	Perempuan	X.6	3	2	2	1	5	2	2	1	3	1	1	2	3	3	1	1	5	5	5	1	3	2	4	1	2	4	3	3	5	2	78
135	FNS	Perempuan	X.6	2	5	5	4	2	3	2	5	2	3	3	1	5	5	3	3	3	5	3	5	5	3	3	1	4	4	2	5	4	5	105
136	RST	Laki-laki	X.6	4	2	4	5	1	1	1	4	4	4	4	2	1	4	2	4	4	2	2	2	4	5	1	2	4	4	4	2	1	2	86
137	MRZ	Laki-laki	X.6	3	3	3	4	3	3	2	1	2	3	1	2	2	1	1	2	5	1	1	1	3	2	3	2	3	2	4	2	2	2	69
138	SNB	Perempuan	X.6	2	1	1	4	4	2	2	1	2	2	2	4	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3	2	1	3	2	2	3	2	1	63
139	VAP	Perempuan	X.6	2	2	3	2	4	2	2	2	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	5	3	2	2	2	3	3	2	2	2	76
140	KEP	Perempuan	X.6	2	4	2	2	3	4	3	1	3	2	3	2	4	4	3	3	2	4	4	2	4	4	1	1	4	2	3	3	3	2	84
141	AZA	Perempuan	X.6	1	1	5	3	4	3	1	2	5	3	1	1	4	1	1	1	5	1	3	3	4	1	1	2	1	5	1	5	1	1	71
142	RPH	Laki-laki	X.6	1	2	2	4	3	1	2	3	1	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	1	1	1	2	2	3	3	2	2	64



1. Reliabilitas dan Daya Beda Aitem Perilaku Agresi Sebelum Digugurkan

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.816	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem01	68.4296	158.800	.330	.811
aitem02	68.5563	152.788	.460	.805
aitem03	68.4155	153.195	.474	.805
<u>aitem04</u>	<u>68.2746</u>	<u>181.619</u>	<u>-.490</u>	<u>.840</u>
<u>aitem05</u>	<u>67.5282</u>	<u>176.606</u>	<u>-.328</u>	<u>.835</u>
aitem06	68.6197	156.989	.385	.809
aitem07	69.6056	163.006	.277	.813
aitem08	69.5986	161.788	.267	.813
aitem09	68.5211	153.826	.450	.806
aitem10	68.8169	151.995	.605	.801
aitem11	68.8662	154.925	.440	.806
<u>aitem12</u>	<u>68.6972</u>	<u>162.567</u>	<u>.189</u>	<u>.816</u>
aitem13	68.1831	151.058	.488	.804
aitem14	68.2535	148.290	.557	.800
aitem15	68.9014	152.714	.555	.802
aitem16	69.1408	159.838	.315	.811
<u>aitem17</u>	<u>68.7324</u>	<u>170.226</u>	<u>-.111</u>	<u>.828</u>
aitem18	68.2606	152.662	.465	.805
<u>aitem19</u>	<u>68.1761</u>	<u>159.196</u>	<u>.242</u>	<u>.814</u>
aitem20	68.9085	151.318	.557	.802
aitem21	68.1972	154.670	.420	.807
aitem22	68.8380	154.959	.498	.805
<u>aitem23</u>	<u>68.9930</u>	<u>160.135</u>	<u>.248</u>	<u>.814</u>
<u>aitem24</u>	<u>69.1901</u>	<u>164.254</u>	<u>.139</u>	<u>.817</u>
<u>aitem25</u>	<u>68.3380</u>	<u>161.091</u>	<u>.248</u>	<u>.814</u>
aitem26	68.9014	154.033	.491	.805
<u>aitem27</u>	<u>67.8380</u>	<u>165.654</u>	<u>.067</u>	<u>.819</u>
aitem28	68.8028	154.840	.488	.805
aitem29	68.4155	151.606	.516	.803
aitem30	68.5915	150.414	.541	.802

Aitem yang digaris bawah harus digugurkan karena nilai indeks beda aitemnya atau *Corrected Item-Total Correlation* tidak mencukupi 0,25.

2. Setelah Digugurkan

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.877	21

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem01	45.32	145.171	.324	.876
aitem02	45.45	139.469	.453	.872
aitem03	45.31	139.166	.493	.871
aitem06	45.51	143.202	.389	.874
aitem07	46.50	148.904	.287	.876
aitem08	46.49	148.351	.244	.878
aitem09	45.42	139.096	.495	.871
aitem10	45.71	138.420	.610	.868
aitem11	45.76	141.020	.452	.872
aitem13	45.08	136.256	.536	.869
aitem14	45.15	133.914	.593	.867
aitem15	45.80	138.759	.575	.868
aitem16	46.04	146.630	.287	.877
aitem18	45.15	137.877	.512	.870
aitem20	45.80	138.755	.523	.870
aitem21	45.09	141.119	.418	.873
aitem22	45.73	141.148	.507	.871
aitem26	45.80	140.972	.470	.872
aitem28	45.70	140.354	.527	.870
aitem29	45.31	136.769	.568	.868
aitem30	45.49	136.961	.543	.869

3. Hasil Akhir

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.878	20

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem01	43.94	139.592	.325	.877
aitem02	44.06	134.173	.448	.873
aitem03	43.92	133.817	.490	.872
aitem06	44.13	137.516	.396	.875
aitem07	45.11	143.363	.282	.877
aitem09	44.03	133.645	.496	.871
aitem10	44.32	133.043	.608	.868
aitem11	44.37	135.413	.458	.873
aitem13	43.69	130.683	.543	.870
aitem14	43.76	128.595	.593	.868
aitem15	44.41	133.378	.573	.869
aitem16	44.65	141.152	.283	.878
aitem18	43.77	132.194	.522	.870
aitem20	44.42	133.450	.518	.871
aitem21	43.70	135.699	.416	.874
aitem22	44.35	135.674	.508	.871
aitem26	44.41	135.676	.463	.873
aitem28	44.31	135.052	.520	.871
aitem29	43.92	131.051	.581	.868
aitem30	44.10	131.820	.534	.870

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN D
DEBRIEFING DAN INFORMED CONSENT



LEMBAR PENJELASAN SINGKAT PENELITIAN (DEBREAfING)

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Perkenalkan saya Khafifah Dewi Khairani Mahasiswa S1 Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Saat ini saya sedang melakukan penelitian skripsi, dengan dosen pembimbing Drs. Cipto Hadi, M.Pd. Penelitian ini berkaitan dengan pengalaman penilaian, pemikiran, dan keadaan individu yang sebenarnya. Partisipasi Anda dalam penelitian ini tidak akan memengaruhi nilai akademik atau aspek lain dalam kehidupan sekolah.

Pada penelitian ini Anda akan diminta untuk mengisi skala dan mengikuti pelatihan. Dalam pengisian skala, saya memohon kesediaan Anda untuk meluangkan waktu **3-5 menit**. Pernyataan-pernyataan yang diajukan tidak untuk mendiagnosis diri anda sendiri (*self diagnose*). Untuk itu, Anda hanya perlu mengisi skala dengan jujur dan sesuai dengan perasaan dan keadaan Anda yang sebenarnya karena tidak ada jawaban yang benar ataupun salah.

Sementara untuk pelatihan, peneliti menuliskan dan menjelaskan beberapa informasi yang sekiranya perlu Anda ketahui sebagai subjek penelitian. Berikut beberapa informasi tersebut:

Nama Pelatihan

Pelatihan yang akan dilaksanakan berupa *Anger Management Training* (pelatihan manajemen marah).

Tujuan Pelatihan

Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta pelatihan terkait setiap aspek manajemen emosi, khususnya dalam mengelola kemarahan. Diharapkan, peserta mampu mengekspresikan marahnya dengan cara yang tepat, menjaga keseimbangan emosi, mengelola situasi tertentu, menciptakan kenyamanan baik untuk diri sendiri maupun orang lain, serta berpartisipasi aktif dalam menciptakan lingkungan yang lebih positif

Keterlibatan Peserta Pelatihan

Peserta pelatihan akan menghadiri setiap sesi pelatihan dan mengikuti rangkaian kegiatan pelatihan secara aktif. Tugas pertama dari peserta pelatihan adalah mengisi skala *pre-*



test satu hari sebelum pelatihan dilaksanakan secara offline. Selanjutnya, peserta pelatihan akan mengikuti pelatihan selama 2 hari dengan rincian sebagai berikut:

Hari/Tanggal	Sesi	Waktu
Pertemuan Pertama	Sesi I: Kemampuan mengenal emosi marah	60 Menit
	Sesi II: Kemampuan mengendalikan emosi marah	60 Menit
Pertemuan Kedua	Sesi III: Kemampuan meredakan emosi marah	60 Menit
	Sesi IV: Kemampuan mengungkapkan emosi marah secara asertif	60 Menit

Setelah mengikuti sesi pelatihan, peserta pelatihan diminta untuk mengisi skala *post-test* satu minggu setelah hari pelatihan sesi terakhir diberikan.

Peneliti menghargai hak peserta jika merasa kurang nyaman atau ada hal lain, peserta dibebaskan untuk berhenti di tengah penelitian. Peneliti menegaskan bahwa keikutsertaan peserta pelatihan adalah secara sukarela dan dilakukan secara sadar. Namun, peneliti berharap peserta dapat mengikuti seluruh rangkaian pelatihan dengan sungguh-sungguh, mulai dari awal hingga akhir. Hal ini penting agar manfaat dari pelatihan ini bisa dirasakan secara maksimal dan tujuan pelatihan dapat tercapai. Peneliti juga berharap peserta bersikap aktif, antusias, dan terbuka dalam mengikuti setiap kegiatan yang telah dirancang, karena keberhasilan pelatihan ini sangat bergantung pada partisipasi aktif dari setiap peserta.

Sebagai bentuk apresiasi dan ucapan terima kasih, peneliti akan memberikan *reward* karena telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

Jaminan Kerahasiaan Data

Peneliti menjamin bahwa seluruh data yang diberikan oleh peserta, baik berupa identitas pribadi maupun hasil pelatihan, hanya dapat diakses oleh peneliti dan dosen pembimbing. Setiap informasi yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan tidak akan disebarluaskan kepada pihak lain. Data yang dikumpulkan hanya digunakan untuk keperluan penyusunan skripsi dan tidak dipergunakan untuk tujuan lain di luar kegiatan penelitian ini. Jika Anda memiliki pertanyaan lebih lanjut atau ingin menyampaikan hal-hal tertentu terkait



pelatihan ini, silakan hubungi melalui email: fpsi@uinsuska.ac.id. Peneliti berharap kegiatan pelatihan ini dapat memberikan manfaat yang optimal bagi seluruh peserta. Terima kasih atas perhatian dan partisipasi yang telah diberikan.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Hak Cipta Ditudungi Undang-Undang

1. Dilindungi sebagai bagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

©Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau





PERSETUJUAN SUBJEK PENELITIAN (PRP) UNTUK IKUT SERTA DALAM PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertandatangan dibawa ini:

Nama :
Usia/Jenis Kelamin : Tahun (Pria/Wanita)*
Pendidikan Terakhir :
Agama :
No. Telephone :

Saya telah memperoleh penjelasan, sepenuhnya menyadari, mengerti, dan memahami tentang tujuan, jadwal penelitian, dan jaminan kerahasiaan data dalam penelitian serta telah diberi kesempatan untuk bertanya dan telah dijawab dengan memuaskan, juga sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dari keikut sertaannya, maka saya **setuju/tidak setuju***) ikut dalam penelitian ini.

Saya dengan sukarela memilih untuk ikut serta dalam penelitian ini tanpa tekanan/paksaan siapapun. Peneliti telah memastikan kepada saya jika saya mengalami dampak/risiko selama penelitian dan setelah penelitian, maka saya dapat menghubungi peneliti melalui email fakultas psikologi: fpsi@uinsuska.ac.id untuk mendapatkan penanganan profesional yang dibutuhkan.

Saya setuju:

Ya/Tidak*)

Pekanbaru,.....2025

Subjek Penelitian

Mengetahui/menyetujui

Orang Tua/Wali Murid

(.....)

(.....)



INFORMED CONSENT

Pernyataan Kesiediaan Berperan Aktif sebagai Instruktur Pelatihan (Eksperimenter)

Saya yang bertandatangan dibawa ini:

Nama :
 Usia/Jenis Kelamin : Tahun (Pria/Wanita)*
 Pendidikan Terakhir :
 Agama :
 No. Telephone :

Saya telah mendapatkan penjelasan menyeluruh tentang tujuan pelatihan, manfaat, dampaknya, serta jaminan kerahasiaan data yang hanya akan digunakan untuk keperluan pelatihan. Dengan ini saya menyatakan bahwa saya **(bersedia/tidak bersedia)*** untuk berperan aktif sebagai eksperimenter dalam pelatihan ini, serta memahami dan menyetujui bahwa:

1. Saya akan berperan sebagai eksperimenter/instruktur dengan mengamati dan mencatat data sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh peneliti.
2. Saya akan menjaga kerahasiaan seluruh informasi yang diperoleh selama proses pengamatan dan tidak akan menyebarluaskan informasi tersebut tanpa persetujuan peneliti.

Partisipasi saya dalam pelatihan ini dilakukan secara sukarela tanpa adanya tekanan atau paksaan dari pihak manapun. Saya memahami bahwa tujuan peran saya sebagai eksperimenter adalah untuk mendukung pelatihan dengan memberikan data yang objektif dan akurat sesuai prosedur yang telah disepakati.

Pekanbaru,.....2025
Eksperimenter/Instruktur

(.....)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



INFORMED CONSENT

(Pernyataan Kesediaan Berperan Aktif Sebagai Observer Penelitian)

Saya yang bertandatangan dibawa ini:

Nama :
 Usia/Jenis Kelamin : Tahun (Pria/Wanita)*
 Pendidikan Terakhir :
 Agama :
 No. Telephone :

Saya telah mendapatkan penjelasan menyeluruh tentang tujuan pelatihan, manfaat, dampaknya, serta jaminan kerahasiaan data yang hanya akan digunakan untuk keperluan pelatihan. Dengan ini saya menyatakan bahwa saya **(bersedia/tidak bersedia)*** untuk berperan aktif sebagai observer dalam pelatihan ini, serta memahami dan menyetujui bahwa:

1. Saya akan berperan sebagai observer dengan mengamati dan mencatat data sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh peneliti.
2. Saya akan menjaga kerahasiaan seluruh informasi yang diperoleh selama proses pengamatan dan tidak akan menyebarluaskan informasi tersebut tanpa persetujuan peneliti.

Partisipasi saya dalam pelatihan ini dilakukan secara sukarela tanpa adanya tekanan atau paksaan dari pihak manapun. Saya memahami bahwa tujuan peran saya sebagai observer adalah untuk mendukung pelatihan dengan memberikan data yang objektif dan akurat sesuai prosedur yang telah disepakati.

Pekanbaru,.....2025

Observer

(.....)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN E
SKALA PENELITIAN

UIN SUSKA RIAU

PETUNJUK PENGISIAN SKALA *PRE-TEST*

Data Identitas Diri

Nama / Inisial :
 Usia :
 Jenis Kelamin :
 Kelas :
 Nomor Hp/WA :

PETUNJUK UMUM

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Perkenalkan kami Khafifah Dewi Khairani dan Ria Resti Rahmadhini Mahasiswa S1 Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Saat ini kami sedang melakukan penelitian skripsi, dengan dosen pembimbing Drs. Cipto Hadi, M.Pd. Penelitian ini berkaitan dengan pengalaman penilaian, pemikiran, dan keadaan individu yang sebenarnya.

Pada penelitian ini Anda akan diminta untuk mengisi skala. Kami memohon kesediaan Anda untuk meluangkan waktu 3-5 menit untuk mengisi skala penelitian yang saya bagikan. Pernyataan-pernyataan yang diajukan tidak untuk mendiagnosis diri anda sendiri (*self diagnose*). Untuk itu, Anda hanya perlu mengisi skala dengan jujur dan sesuai dengan perasaan dan keadaan Anda yang sebenarnya karena tidak ada jawaban yang benar ataupun salah.

Skala ini dirancang untuk mengumpulkan data yang akan digunakan untuk tujuan ilmiah. Hasil pengukuran ini tidak akan memengaruhi kehidupan sehari-hari Anda atau aspek lain yang berkaitan dengan Anda. Kerahasiaan jawaban Anda akan dijaga dengan sangat baik. Jawaban anda tidak berhubungan dengan nilai akademik, jadi jawabanlah dengan sejujurnya. Pastikan untuk memeriksa kembali jawaban Anda sebelum menyerahkan skala ini, agar tidak ada pernyataan yang terlewatkan atau tidak dijawab.

PETUNJUK Pengerjaan

Dibawah ini terdapat pernyataan dan tersedia 5 (lima) respon jawaban, berilah tanda **checklist (✓)** pada salah satu pilihan yang sesuai dengan diri Anda. Respon jawaban yang tersedia yaitu:

SJ : Sangat Jarang
 J : Jarang
 KK : Kadang-kadang

S : Sering
 SS : Sangat Sering

Contoh Pengisian Skala:

No	Pernyataan	SJ	J	KK	S	SS
1.	Sesekali saya tidak bisa mengendalikan keinginan untuk menyerang orang lain.				✓	



SELAMAT MENGERJAKAN

SKALA PRE-TEST

No	Pernyataan	SJ	J	KK	S	SS
1	Ketika orang memandang saya, saya merasa mereka sedang mengejek saya.					
2	Saya tidak bisa menahan diri untuk memukul orang yang suka mengusik saya.					
3	Saya sering berteriak kepada teman ketika merasa jengkel.					
4	Saya sering berdebat ketika orang lain tidak setuju dengan pendapat saya.					
5	Saya sering terlibat perkelahian.					
6	Saya merasa hidup saya terasa tidak adil dibandingkan dengan orang lain.					
7	Ketika teman memancing amarah saya, saya membalas dengan kata-kata yang membuatnya sakit hati.					
8	Ketika frustrasi saya merasa mudah marah sehingga melampiaskannya kepada orang sekitar.					
9	Jika ada orang yang membentak saya, maka saya tidak segan-segan berbalik membentakinya.					
10	Saya tidak segan-segan mencaci-maki orang yang telah menjelek-jelekkan saya.					
11	Saya mencaci-maki orang yang membuat saya marah.					
12	Saya suka menyembunyikan barang teman agar ia kesusahan dalam menemukan barangnya.					
13	Saya sulit mengendalikan diri ketika marah.					
14	Terkadang saya harus menggunakan kekerasan demi mempertahankan hak-hak saya.					
15	Saya merasa curiga ketika orang berperilaku baik kepada saya.					
16	Saat ada hal yang tidak berjalan sesuai keinginan saya, saya akan mengumpat.					
17	Kadang-kadang saya merasa sangat kesal apabila ditegur oleh pengasuh.					
18	Ketika saya disalahkan, kadang saya merasa sangat marah dan akhirnya mengeluarkan kata-kata kasar kepada orang tersebut					
19	Saya merasa kesulitan dalam mengendalikan amarah					
20	Saya merasa senang ketika melihat orang yang sering mengganggu saya dalam kesusahan					

Pekanbaru,2025

Subjek

(.....)

PETUNJUK PENGISIAN SKALA *POST-TEST*

Data Identitas Diri

Nama / Inisial :
 Usia :
 Jenis Kelamin :
 Kelas :
 Nomor Hp/WA :

PETUNJUK UMUM

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Perkenalkan kami Khafifah Dewi Khairani dan Ria Resti Rahmadhini Mahasiswa S1 Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Saat ini kami sedang melakukan penelitian skripsi, dengan dosen pembimbing Drs. Cipto Hadi, M.Pd. Penelitian ini berkaitan dengan pengalaman penilaian, pemikiran, dan keadaan individu yang sebenarnya.

Pada penelitian ini Anda akan diminta untuk mengisi skala. Kami memohon kesediaan Anda untuk meluangkan waktu 3-5 menit untuk mengisi skala penelitian yang saya bagikan. Pernyataan-pernyataan yang diajukan tidak untuk mendiagnosis diri anda sendiri (*self diagnose*). Untuk itu, Anda hanya perlu mengisi skala dengan jujur dan sesuai dengan perasaan dan keadaan Anda yang sebenarnya karena tidak ada jawaban yang benar ataupun salah.

Skala ini dirancang untuk mengumpulkan data yang akan digunakan untuk tujuan ilmiah. Hasil pengukuran ini tidak akan memengaruhi kehidupan sehari-hari Anda atau aspek lain yang berkaitan dengan Anda. Kerahasiaan jawaban Anda akan dijaga dengan sangat baik. Jawaban anda tidak berhubungan dengan nilai akademik, jadi jawabanlah dengan sejujurnya. Pastikan untuk memeriksa kembali jawaban Anda sebelum menyerahkan skala ini, agar tidak ada pernyataan yang terlewatkan atau tidak dijawab.

PETUNJUK Pengerjaan

Dibawah ini terdapat pernyataan dan tersedia 5 (lima) respon jawaban, berilah tanda **checklist** (✓) pada salah satu pilihan yang sesuai dengan diri Anda. Respon jawaban yang tersedia yaitu:

SJ : Sangat Jarang
 J : Jarang
 KK : Kadang-kadang

S : Sering
 SS : Sangat Sering

Contoh Pengisian Skala:

No	Pernyataan	SJ	J	KK	S	SS
1.	Sesekali saya tidak bisa mengendalikan keinginan untuk menyerang orang lain.				✓	



SELAMAT MENGERJAKAN

SKALA POST-TEST

No	Pernyataan	SJ	J	KK	S	SS
1	Ketika orang memandang saya, saya merasa mereka sedang mengejek saya.					
2	Saya tidak bisa menahan diri untuk memukul orang yang suka mengusik saya.					
3	Saya sering berteriak kepada teman ketika merasa jengkel.					
4	Saya sering berdebat ketika orang lain tidak setuju dengan pendapat saya.					
5	Saya sering terlibat perkelahian.					
6	Saya merasa hidup saya terasa tidak adil dibandingkan dengan orang lain.					
7	Ketika teman memancing amarah saya, saya membalas dengan kata-kata yang membuatnya sakit hati.					
8	Ketika frustrasi saya merasa mudah marah sehingga melampiaskannya kepada orang sekitar.					
9	Jika ada orang yang membentak saya, maka saya tidak segan-segan berbalik membentakinya.					
10	Saya tidak segan-segan mencaci-maki orang yang telah menjelek-jelekkan saya.					
11	Saya mencaci-maki orang yang membuat saya marah.					
12	Saya suka menyembunyikan barang teman agar ia kesusahan dalam menemukan barangnya.					
13	Saya sulit mengendalikan diri ketika marah.					
14	Terkadang saya harus menggunakan kekerasan demi mempertahankan hak-hak saya.					
15	Saya merasa curiga ketika orang berperilaku baik kepada saya.					
16	Saat ada hal yang tidak berjalan sesuai keinginan saya, saya akan mengumpat.					
17	Kadang-kadang saya merasa sangat kesal apabila ditegur oleh pengasuh.					
18	Ketika saya disalahkan, kadang saya merasa sangat marah dan akhirnya mengeluarkan kata-kata kasar kepada orang tersebut					
19	Saya merasa kesulitan dalam mengendalikan amarah					
20	Saya merasa senang ketika melihat orang yang sering mengganggu saya dalam kesusahan					

Pekanbaru,2025

Subjek

(.....)

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN F
TABULASI DAN HASIL DATA *SCREENING*



TABULASI DATA SCREENING

NO	Nama Subjek	Usia	JK	Kelas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Total
1	RH	16	Lk	X.11	2	1	1	1	1	2	2	1	2	3	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	29
2	MYM	17	LK	X.11	1	5	2	2	2	5	5	3	5	5	5	1	5	1	1	1	1	1	5	5	61
3	WAR	16	LK	X.11	3	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	3	3	1	2	36
4	SA	15	PR	X.11	3	1	5	3	1	3	3	5	3	2	1	1	4	4	5	3	2	3	5	2	59
5	AA	16	PR	X.11	1	1	2	2	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	28
6	ZR	16	PR	X.11	2	2	3	1	1	2	2	3	2	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	33
7	A	16	PR	X.11	3	3	4	3	1	3	2	3	3	2	1	4	2	2	1	2	1	1	2	1	44
8	AB	16	PR	X.11	2	1	2	2	1	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	46
9	NA	16	PR	X.11	3	3	3	4	2	1	2	1	4	2	1	1	3	2	3	3	2	1	1	2	44
10	DA	16	LK	X.11	3	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	1	1	2	2	36
11	JKJ	16	PR	X.11	2	2	3	3	1	2	3	3	4	3	3	2	4	1	1	4	4	2	4	5	56
12	AR	16	LK	X.11	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	22
13	LL	15	PR	X.11	3	4	2	2	1	2	2	5	4	2	2	2	1	1	3	1	4	5	1	1	48
14	ZL	16	PR	X.11	3	4	4	3	2	1	4	4	4	4	2	2	4	1	2	3	2	4	4	2	59
15	M	17	PR	X.11	2	5	4	3	2	4	4	1	5	4	2	2	2	3	2	3	2	1	1	2	54
16	RZ	16	PR	X.11	2	1	3	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	3	31
17	S	15	PR	X.11	3	2	2	2	1	2	3	3	1	3	2	3	3	1	4	3	2	2	3	2	47
18	TAS	16	PR	X.11	5	3	4	3	1	4	3	4	4	4	1	1	4	2	2	1	4	1	4	1	56
19	KDA	16	PR	X.11	3	3	4	3	1	2	3	2	4	4	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	43



2. Diarung mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

20	NZR	16	Lk	X.11	3	1	1	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	1	3	3	1	2	37
21	ZN	16	PR	X.11	3	4	3	4	2	2	3	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	2	4	3	54
22	RP	16	PR	X.11	3	1	2	2	2	3	3	1	4	4	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	42
23	MAF	16	LK	X.11	3	2	3	2	1	1	2	1	2	1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	2	34
24	RF	15	LK	X.11	3	1	1	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	35
25	NA	16	PR	X.11	3	2	4	4	2	3	3	1	2	1	1	1	3	1	3	1	1	2	4	1	43
26	ANA	16	LK	X.11	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
27	MRA	16	LK	X.11	3	3	3	4	2	2	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	56
28	NAD	16	LK	X.11	1	2	1	2	2	1	3	1	3	3	2	1	3	2	3	2	1	2	3	1	39
29	SLM	16	PR	X.11	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	3	1	2	4	3	2	3	2	47
30	VM	17	LK	X.11	1	1	1	3	3	2	4	1	2	3	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1	36
31	NAP	16	PR	X.11	2	1	2	2	1	2	1	1	3	1	1	1	3	1	4	4	1	1	2	1	35
32	FM	16	LK	X.11	2	3	1	2	1	3	3	1	4	2	3	1	3	3	2	2	1	1	2	1	41
33	HZ	16	LK	X.11	2	3	3	4	2	3	3	2	4	2	2	1	3	4	3	2	1	1	3	1	49
34	RN	16	PR	X.11	3	1	1	3	1	2	1	3	1	2	2	1	4	1	3	2	3	1	4	2	41
35	RA	16	PR	X.11	2	3	4	1	2	3	1	5	4	5	3	1	5	2	2	2	1	1	5	3	55
36	KK	16	LK	X.8	1	3	2	3	3	1	1	3	3	3	3	2	3	4	3	1	1	3	2	1	46
37	FP	16	PR	X.8	1	2	3	3	1	2	3	4	4	4	2	1	1	2	1	3	3	2	2	2	46
38	CZM	16	PR	X.8	2	2	5	2	1	3	2	1	1	3	1	1	3	1	2	1	1	1	3	1	37
39	KR	16	PR	X.8	3	3	4	3	3	4	4	5	5	4	3	1	4	2	1	2	2	1	4	3	61
40	MA	16	PR	X.8	2	2	5	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	4	1	41



41	T	16	PR	X.8	3	4	2	2	1	2	2	2	3	1	1	2	2	2	4	3	2	2	2	1	43
42	TF	16	LK	X.8	3	4	2	4	2	4	1	3	4	4	4	1	3	2	5	3	1	1	3	3	57
43	DZ	16	LK	X.8	1	5	1	1	1	5	2	2	4	2	2	1	2	4	2	1	1	1	1	1	40
44	FR	16	LK	X.8	3	2	3	3	2	1	5	3	4	5	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	63
45	YS	16	LK	X.8	3	2	3	2	1	3	3	3	3	2	1	2	5	3	3	2	1	3	3	2	50
46	TH	16	PR	X.8	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	2	4	3	2	3	3	3	4	2	59
47	G	16	PR	X.8	2	1	2	3	1	3	1	2	2	1	1	1	2	1	3	2	3	3	2	3	39
48	D	16	PR	X.8	2	3	4	2	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	46
49	J	15	PR	X.8	3	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	28	
50	NRW	16	LK	X.8	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	4	4	1	1	2	35
51	RPP	17	LK	X.8	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	58
52	M	16	LK	X.8	5	1	4	3	1	4	3	4	4	1	1	4	2	1	4	2	4	2	4	4	58
53	HB	15	LK	X.8	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	58
54	MFPA	16	LK	X.8	3	2	3	1	1	3	3	1	4	3	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	49
55	A	16	PR	X.8	2	2	4	3	1	3	1	3	2	1	1	1	3	1	2	3	1	1	3	1	39
56	SW	16	PR	X.8	1	1	4	3	1	1	2	1	5	3	1	2	2	1	1	1	1	2	2	3	38
57	NSP	16	PR	X.8	2	2	3	4	1	3	3	3	4	3	2	1	3	2	3	1	3	2	2	2	49
58	KAA	16	PR	X.8	3	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	3	1	1	1	2	1	32
59	RR	16	LK	X.8	4	4	5	3	2	1	5	3	3	4	4	2	2	4	4	2	4	3	3	3	65
60	CA	17	PR	X.8	3	3	3	3	2	2	2	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	61
61	AZ	16	LK	X.8	3	3	1	3	1	3	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	3	1	1	1	36



62	I	16	PR	X.8	5	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	4	2	3	2	2	3	4	2	56
63	S	16	PR	X.8	5	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	1	3	2	3	2	2	3	3	2	50
64	B	16	LK	X.8	3	3	3	3	3	3	1	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
65	DR	16	LK	X.8	1	1	1	1	3	4	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
66	RFN	16	LK	X.8	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	2	3	2	2	1	2	3	40
67	AAAR	16	LK	X.8	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	31
68	FA	16	LK	X.8	3	2	4	3	2	2	2	3	3	1	1	1	3	5	4	2	3	3	3	1	51
69	AND	15	LK	X.8	1	3	3	3	2	3	2	4	3	4	3	1	3	2	2	1	1	3	3	4	51
70	YM	16	PR	X.8	3	3	5	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	1	3	1	4	1	2	3	50
71	AI	16	PR	X.10	2	1	3	3	1	1	2	1	3	1	2	3	1	1	3	1	2	2	3	3	39
72	CHY	15	PR	X.10	5	1	1	1	1	3	1	2	3	1	1	4	3	1	1	1	1	1	3	1	36
73	NZW	16	PR	X.10	3	2	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	4	3	2	60
74	FPC	16	PR	X.10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	23
75	MNFR	16	LK	X.10	2	2	4	4	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	39
76	NK	15	LK	X.10	1	5	5	5	3	1	4	4	4	4	4	1	5	3	5	5	5	5	5	5	79
77	RCP	16	PR	X.10	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	42
78	CE	15	PR	X.10	3	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	28
79	ND	15	PR	X.10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	2	1	1	2	1	26
80	H	16	LK	X.10	3	2	2	4	1	2	2	2	3	2	2	2	4	2	3	4	2	2	2	2	48
81	MTF	16	LK	X.10	3	1	3	3	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	31
82	J	16	PR	X.10	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	26



83	DNY	16	LK	X.10	3	4	4	3	1	3	2	2	4	4	4	1	2	3	3	2	2	1	3	1	52
84	ZF	16	PR	X.10	1	1	3	1	1	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26
85	NMS	16	PR	X.10	4	3	3	2	5	5	2	4	4	4	4	1	5	5	5	5	3	2	5	1	72
86	H	15	PR	X.10	2	1	3	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	3	2	1	1	2	1	32
87	Rafa	17	LK	X.10	4	3	4	3	4	4	4	4	3	1	3	3	3	1	3	3	2	3	4	1	60
88	NHM	16	PR	X.10	3	5	5	3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	93
89	RDH	16	LK	X.10	2	3	1	5	1	2	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	33
90	KRT	15	PR	X.10	2	2	3	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	3	2	1	1	3	1	32
91	A	16	LK	X.10	4	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	2	3	54
92	CA	15	LK	X.10	2	1	1	1	1	1	3	1	2	1	2	1	1	3	2	2	1	1	1	3	31
93	ADA	16	PR	X.10	1	1	2	2	1	2	3	2	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	29
94	RRP	16	PR	X.10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	24
95	SR	16	PR	X.10	3	1	1	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	28
96	MAA	16	LK	X.10	1	1	1	4	1	5	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	30
97	SS	17	PR	X.10	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	3	26
98	TH	15	PR	X.10	5	1	1	3	1	3	5	2	4	4	4	3	2	1	4	3	3	2	2	4	57
99	LUR	16	PR	X.10	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	25
100	RFA	16	LK	X.10	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37
101	A	17	PR	X.10	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	49
102	FYA	16	LK	X.10	3	3	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	1	1	1	2	40
103	MRY	17	LK	X.10	3	2	3	2	1	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	1	1	2	1	3	47



104	MEA	16	LK	X.10	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	52
105	AM	16	LK	X.10	3	5	2	4	3	3	3	5	4	3	3	3	5	4	3	3	3	3	5	1	68
106	ANW	17	PR	X.4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	4	3	46
107	DD	16	LK	X.4	3	1	2	2	1	3	3	3	2	2	2	3	3	2	5	4	3	4	3	3	54
108	A	16	PR	X.4	4	1	4	4	1	4	2	3	4	3	1	3	4	1	4	1	3	1	2	3	53
109	RI	16	PR	X.4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	3	2	38
110	NZW	15	PR	X.4	5	2	5	3	2	3	3	4	3	2	2	2	4	2	2	4	4	3	3	5	63
111	VMW	15	PR	X.4	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	3	1	3	1	2	1	4	1	32
112	MWR	16	PR	X.4	4	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	50
113	YKA	15	PR	X.4	3	2	3	2	1	3	3	3	4	5	3	1	3	3	4	2	3	3	3	1	55
114	APGR	15	PR	X.4	1	3	3	3	1	3	3	2	5	5	5	1	3	3	3	2	1	2	3	3	55
115	H	16	PR	X.4	3	1	1	1	1	3	2	2	3	3	2	3	4	1	3	2	2	2	3	3	45
116	AF	16	LK	X.4	1	4	1	2	1	2	2	1	4	2	1	1	3	3	2	2	2	2	3	3	42
117	AV	15	PR	X.4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
118	FH	16	LK	X.4	2	3	4	3	1	2	3	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	50
119	ND	15	PR	X.4	2	1	1	3	1	2	2	1	1	2	1	1	3	1	2	2	1	1	4	3	35
120	SKS	16	PR	X.4	3	5	4	3	3	1	1	1	5	5	2	1	1	4	1	1	3	4	3	1	52
121	K	16	PR	X.4	3	1	1	1	1	3	4	1	4	4	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	36
122	AA	16	PR	X.4	5	2	1	1	1	5	2	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	4	2	38
123	SC	15	LK	X.4	3	5	1	1	5	1	3	1	5	5	5	1	5	4	4	1	3	3	5	5	66
124	RQQ	16	PR	X.4	2	1	1	3	2	3	3	2	3	1	1	1	3	2	2	2	1	3	3	2	41



2. Diarag mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 b. Pengutipan tidak diperkenankan untuk memperbanyak atau menyebarkan secara luas, tanpa mencantumkan sumber:
 1. Diarag mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan sumber:
 Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Hak cipta milik UIN Suska Riau
 State Islamic U

125	R	17	LK	X.4	3	3	3	3	1	1	2	2	3	2	2	1	3	1	3	3	2	3	3	3	47
126	C	16	PR	X.4	3	1	3	1	1	4	1	2	3	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	35
127	MLQ	17	LK	X.4	5	1	3	3	1	2	3	1	4	3	3	1	3	1	3	1	1	2	3	3	47
128	FN	16	PR	X.4	2	1	3	2	1	3	2	1	2	3	2	1	3	1	1	1	1	2	3	1	36
129	MRP	16	LK	X.4	4	2	2	3	1	3	3	1	3	3	3	1	4	5	4	3	3	3	2	2	55
130	KIL	17	PR	X.4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	24
131	SY	15	PR	X.4	4	2	4	1	1	3	1	3	3	4	2	1	4	1	3	3	1	1	3	2	47
132	ZNPW	16	PR	X.4	2	4	4	3	1	3	1	1	4	4	1	1	1	1	3	1	1	1	3	3	43
133	AGP	16	PR	X.4	2	5	5	5	3	5	1	5	3	5	4	1	5	3	1	3	2	5	5	4	72
134	NVT	15	PR	X.4	1	3	3	4	2	2	4	3	3	5	2	2	3	3	1	1	1	1	3	1	48
135	NL	16	LK	X.4	3	1	4	3	1	2	4	1	3	5	4	3	1	3	2	1	1	1	1	2	46
136	RDA	16	LK	X.5	3	1	4	3	2	4	4	2	3	2	2	1	3	2	1	1	1	2	3	2	46
137	DK	17	LK	X.5	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	29
138	RS	17	PR	X.5	2	1	1	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	27
139	DK	15	LK	X.5	3	3	2	4	1	4	1	3	4	3	3	1	4	3	4	5	3	4	5	5	65
140	JKY	17	LK	X.5	1	2	2	3	1	3	2	3	2	1	1	3	2	3	5	4	2	3	2	2	47
141	FR	16	LK	X.5	3	3	4	3	1	1	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	57
142	YLA	17	PR	X.5	3	1	3	1	3	5	1	1	5	5	5	1	4	3	3	1	1	1	3	3	53
143	NSP	16	PR	X.5	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	4	34
144	FAF	18	LK	X.5	4	4	3	1	3	3	1	3	5	5	3	3	5	4	3	5	1	3	4	5	68
145	MQA	15	LK	X.5	3	3	4	3	2	3	4	4	4	4	3	3	5	3	3	4	3	3	5	4	70



146	ZKR	16	LK	X.5	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	52
147	SKP	16	PR	X.5	3	1	4	5	1	4	2	3	3	2	2	1	3	2	3	3	3	4	4	3	56
148	KSH	16	PR	X.5	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
149	MD	17	LK	X.5	5	5	5	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	5	1	1	1	5	1	43
150	CTR	17	PR	X.5	3	3	2	1	1	3	3	2	3	4	2	1	3	2	3	2	2	3	3	2	48
151	GH	16	LK	X.5	2	4	4	3	3	1	2	3	2	5	5	5	5	4	5	5	2	2	2	1	65
152	KL	16	PR	X.5	3	1	3	2	1	2	1	3	3	4	1	1	3	3	2	1	1	1	2	1	39
153	MFF	16	LK	X.5	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
154	PA	16	PR	X.5	1	1	3	1	1	3	1	4	2	2	1	1	3	2	1	2	1	1	4	1	36
155	SL	15	PR	X.5	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	24
156	KF	15	LK	X.5	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	1	2	2	3	2	2	3	2	1	34
157	BL	16	PR	X.5	5	1	3	3	1	3	2	3	3	1	1	1	3	1	1	3	1	3	3	1	43
158	ZM	15	LK	X.5	3	2	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	32
159	OG	17	LK	X.5	3	2	3	3	1	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	47
160	GKF	16	PR	X.5	1	3	4	4	1	1	2	1	2	2	1	1	4	3	1	3	1	1	4	1	41
161	TRC	15	PR	X.5	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	1	1	1	1	1	25
162	IN	16	PR	X.5	3	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	3	2	2	1	39
163	SK	16	LK	X.5	4	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
164	RRW	16	LK	X.5	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	44
165	AK	16	PR	X.5	2	2	1	1	1	3	1	1	1	4	2	1	3	1	1	1	1	1	2	1	31
166	NZW	16	PR	X.5	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	1	3	2	3	2	3	2	47



2. Diarag mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

167	KAW	15	PR	X.5	5	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	32
168	NRA	16	LK	X.5	4	3	4	4	2	4	4	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	3	61
169	LDP	16	PR	X.5	3	3	4	1	3	3	1	2	1	1	1	2	3	2	2	2	1	1	3	1	40
170	MW	17	PR	X.5	5	1	1	3	2	3	1	1	1	1	2	1	3	2	4	3	2	2	3	3	44
171	FAZ	16	LK	X.7	3	2	4	1	1	1	3	1	3	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	35
172	DS	16	PR	X.7	3	3	4	3	1	2	3	1	5	4	4	3	5	1	3	1	2	3	4	3	58
173	KS	16	PR	X.7	3	3	2	1	1	1	2	3	2	3	1	3	2	1	1	1	1	1	3	1	36
174	DMS	16	LK	X.7	3	2	3	2	1	3	3	1	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	1	3	50
175	KG	16	LK	X.7	5	1	5	5	1	2	1	3	3	1	1	1	5	5	5	4	1	1	5	5	60
176	IAP	16	PR	X.7	3	1	2	1	1	3	3	4	2	1	2	1	4	1	3	2	1	2	3	2	42
177	CEF	16	PR	X.7	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	1	4	3	4	2	2	2	4	3	56
178	GR	16	LK	X.7	1	2	1	2	2	2	1	1	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	42
179	FA	15	PR	X.7	3	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	2	3	1	3	2	2	1	2	1	34
180	ARP	16	PR	X.7	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	3	4	3	3	4	2	1	2	2	2	51
181	FCS	15	PR	X.7	1	1	2	2	1	3	1	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	30
182	CNAN	15	PR	X.7	3	1	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	3	2	45
183	SAS	16	PR	X.7	1	1	3	4	3	2	1	3	3	4	3	4	3	1	5	3	1	1	2	1	49
184	MZY	15	PR	X.7	2	1	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	2	1	3	1	36
185	ZM	15	LK	X.7	2	2	2	4	1	2	1	2	2	2	2	3	4	2	2	2	4	1	2	3	45
186	ASM	16	PR	X.7	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	32
187	RMF	16	LK	X.7	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	1	2	2	1	3	2	37



188	PAAD	16	LK	X.7	2	3	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	31
189	RDY	16	PR	X.7	3	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
190	KYL	16	PR	X.7	3	1	3	2	1	3	3	3	4	3	3	2	4	1	3	1	1	2	4	3	50
191	WC	17	PR	X.7	4	4	2	3	1	4	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	2	3	3	4	60
192	FA	16	LK	X.7	3	1	1	4	1	4	1	2	2	1	4	2	2	3	4	2	1	1	2	2	43
193	AP	16	LK	X.7	3	3	2	4	4	4	2	3	5	1	1	3	3	3	5	2	4	4	4	4	64
194	TGI	16	PR	X.7	3	4	3	5	2	3	2	3	3	4	3	4	4	3	5	2	1	1	2	3	60
195	KM	16	LK	X.7	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	2	2	3	3	3	53
196	QH	17	PR	X.7	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	51
197	GKM	15	PR	X.7	3	1	1	1	1	3	1	1	2	2	1	1	2	1	3	1	2	1	2	1	31
198	AMPS	16	LK	X.7	3	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	38
199	DA	16	LK	X.7	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	3	2	51
200	BM	17	LK	X.7	3	1	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	1	1	4	4	4	3	3	4	54
201	SR	16	LK	X.7	1	3	1	1	2	1	2	2	3	1	1	2	3	4	1	1	1	2	3	1	36
202	SD	16	PR	X.7	3	1	2	1	1	3	2	2	3	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	36
203	JH	15	PR	X.9	2	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	1	2	3	2	2	2	1	3	2	45
204	CGI	16	PR	X.9	2	2	2	4	3	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	41
205	CJJ	15	PR	X.9	2	1	3	2	1	2	1	3	3	3	2	2	3	1	2	2	2	2	3	1	41
206	RS	15	PR	X.9	1	1	4	4	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	45
207	AWN	16	LK	X.9	3	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	3	3	2	1	1	3	2	34
208	A	17	LK	X.9	1	4	3	1	1	1	3	2	1	3	3	1	5	3	4	1	1	3	2	3	46



2. Diarag mengumarkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

209	RNBA	16	PR	X.9	3	1	3	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	1	1	1	1	1	3	1	38
210	AIS	16	PR	X.9	3	3	1	1	2	5	1	1	4	1	1	3	5	2	4	3	1	1	1	1	44
211	MRM	16	LK	X.9	1	4	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	3	2	1	2	41
212	AMH	17	LK	X.9	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	4	1	5	2	3	3	3	2	4	2	55
213	GS	16	PR	X.9	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	26
214	JKH	16	PR	X.9	1	1	3	1	1	3	2	1	3	1	1	5	3	1	1	2	3	3	3	1	40
215	NA	16	PR	X.9	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
216	SPH	16	PR	X.9	3	2	3	4	1	1	1	1	1	3	3	1	2	1	2	1	1	1	3	1	36
217	RJ	15	LK	X.9	2	1	2	2	1	1	1	1	3	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	32
218	L	17	LK	X.9	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	2	1	4	2	34
219	FLZ	16	PR	X.9	3	1	2	1	1	3	1	2	1	1	2	1	3	3	3	2	1	1	3	1	36
220	ROZ	16	LK	X.9	2	2	4	5	2	2	2	3	2	1	2	3	3	3	3	1	2	3	4	2	51
221	RAR	16	LK	X.9	3	3	4	2	2	3	5	2	3	3	3	5	5	5	4	5	1	4	4	3	69
222	AD	17	PR	X.9	3	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26
223	RV	16	LK	X.9	1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	3	1	1	3	3	1	1	1	1	2	33
224	MRP	15	LK	X.9	2	3	1	2	2	4	3	4	3	4	4	1	3	3	4	2	2	3	3	3	56
225	TWS	17	PR	X.9	2	1	1	2	2	1	1	2	4	2	2	1	2	2	3	3	2	1	2	4	40
226	KMP	16	PR	X.9	2	3	3	2	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	32
227	JN	16	PR	X.9	1	3	4	3	3	3	3	1	4	4	3	3	3	2	3	3	3	1	1	1	52
228	AU	16	PR	X.9	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	58
229	YKR	16	PR	X.9	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	25



230	MRK	16	LK	X.9	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
231	NRA	15	LK	X.9	1	1	2	3	2	3	4	1	4	4	3	2	2	3	4	2	1	3	2	5	52
232	FHN	16	LK	X.9	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	59
233	HBR	16	LK	X.9	1	1	2	2	2	3	3	5	5	1	1	2	2	1	3	1	3	2	3	4	47
234	TPZ	17	LK	X.9	1	1	2	1	1	5	2	1	3	3	2	1	1	1	5	3	1	1	3	3	41
235	AS	17	LK	XI IPS 4	4	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	3	2	1	1	1	5	35
236	SA	16	PR	XI IPS 4	2	3	3	2	1	1	2	3	3	3	2	2	2	2	3	1	1	1	5	2	44
237	R	17	PR	XI IPS 4	2	3	3	1	1	2	3	3	3	5	4	1	3	2	1	1	1	1	1	5	46
238	SNH	18	PR	XI IPS 4	2	1	3	2	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	30
239	CD	17	PR	XI IPS 4	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	3	1	2	2	1	2	2	2	39
240	RS	17	LK	XI IPS 4	1	5	5	5	1	1	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	84
241	GA	17	PR	XI IPS 4	1	1	2	3	1	1	2	2	5	5	4	1	3	4	2	1	2	3	2	3	48
242	MJ	17	PR	XI IPS 4	3	3	3	1	1	5	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	3	2	51
243	RA	17	PR	XI IPS 4	1	1	3	1	1	1	2	2	3	3	3	1	3	1	3	2	2	3	3	2	41
244	KBN	17	LK	XI IPS 4	3	1	2	2	1	3	2	2	3	3	2	2	2	1	3	3	2	3	3	1	44
245	FB	17	LK	XI IPS 4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	4	4	3	4	2	3	2	3	3	64
246	JAR	17	LK	XI IPS 4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	3	3	1	4	3	3	2	2	2	3	3	59
247	MAG	16	LK	XI IPS 4	3	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	4	2	3	2	3	3	3	49
248	RYS	17	PR	XI IPS 4	2	2	1	2	1	1	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	5	37
249	HM	18	LK	XI IPS 4	2	1	2	2	1	1	1	1	4	4	3	1	3	3	4	2	3	1	2	5	46
250	NM	16	PR	XI IPS 4	2	1	3	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	3	1	1	1	2	1	30



2. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penerjemahan atau pengolahan informasi lainnya;
b. Pengutipan tidak diperkenankan untuk diperjualbelikan atau dimanfaatkan untuk tujuan komersial.

Hak cipta milik UIN Suska Riau

	17	PR	XI IPS 4	4	2	3	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	3	2	1	1	2	1	1	33
	16	PR	XI IPS 4	3	1	4	1	1	3	2	1	1	3	3	2	1	1	4	1	1	1	1	4	39
	18	PR	XI IPS 4	2	2	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	3	1	39
	17	PR	XI IPS 4	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	1	4	2	3	3	1	1	4	3	45
	16	PR	XI IPS 4	4	3	2	1	1	3	2	1	3	2	4	1	5	3	5	1	1	3	5	3	53
	17	PR	XI IPS 4	4	3	2	2	1	3	3	4	4	2	3	3	5	2	5	3	2	2	5	3	61
	17	LK	XI IPS 4	4	4	4	1	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	69
	17	LK	XI IPS 4	3	1	2	3	1	1	3	5	1	5	3	2	1	1	1	3	2	2	3	2	45
	16	LK	XI IPS 4	4	2	2	3	1	2	2	3	2	1	1	2	4	1	3	3	2	2	3	2	45
	18	PR	XI IPS 4	1	3	2	2	3	1	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	34
	18	PR	XI IPS 4	2	3	4	4	4	5	5	5	5	5	3	1	3	4	4	5	1	5	2	1	71
	18	LK	XI IPS 4	1	1	3	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	1	4	1	3	2	1	2	43
	17	LK	XI IPS 4	2	4	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	1	4	1	3	2	1	2	2	46
	17	PR	XI IPS 4	3	2	2	2	1	2	3	2	3	1	1	1	3	1	3	3	3	3	3	1	43
	16	PR	XI IPS 4	3	2	1	2	1	3	3	1	2	2	2	3	3	3	4	2	1	3	1	3	45
	18	LK	XI IPS 4	2	2	3	4	4	2	3	2	4	4	4	3	2	3	4	3	2	3	3	2	59
	17	LK	XI IPS 4	3	2	3	2	2	1	1	3	3	1	1	3	1	1	1	4	1	4	1	5	43
	17	LK	XI IPS 4	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	35
	17	PR	XI IPS 4	1	3	3	1	1	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	1	40
	17	PR	XI IPS 4	1	3	3	1	1	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	1	40
	18	PR	XI IPS 4	2	3	3	1	1	2	2	2	3	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	36



2. Diarag mengumarkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

272	Z	17	LK	11 TEK	3	5	5	4	1	1	5	3	3	2	2	1	3	3	3	1	2	3	2	1	53
273	MA	19	LK	11 TEK	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	3	1	3	2	37
274	TR	17	PR	11 TEK	2	4	1	4	2	4	4	2	5	3	3	3	2	2	2	3	4	3	4	5	62
275	HS	17	LK	11 TEK	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64
276	KDA	17	LK	11 TEK	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	2	2	1	3	47
277	HSB	16	PR	11 TEK	1	2	2	3	1	1	3	1	3	3	2	2	3	1	1	1	1	3	2	1	37
278	A	17	PR	11 TEK	1	5	5	3	1	3	3	2	5	5	5	4	5	3	4	4	4	5	5	5	77
279	AG	17	LK	11 TEK	3	3	2	1	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	3	49
280	AB	17	LK	11 TEK	1	1	3	2	1	3	3	4	3	4	3	2	4	3	3	3	2	2	3	2	52
281	RZ	17	LK	11 TEK	3	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	2	1	60
282	FA	16	PR	11 TEK	1	1	4	1	1	3	1	1	3	2	1	3	1	3	5	1	1	1	1	1	36
283	D	17	LK	11 TEK	3	4	3	3	3	3	1	2	3	4	3	3	2	3	2	1	3	1	2	3	52
284	NW	19	PR	11 TEK	2	1	3	1	1	3	4	4	4	1	2	1	2	2	4	2	1	2	2	1	43
285	N	17	LK	11 TEK	1	3	4	4	2	2	2	2	4	4	3	2	2	4	3	4	2	3	2	4	57
286	AMS	17	LK	11 TEK	1	3	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	33
287	KRS	16	LK	11 TEK	1	1	1	3	1	1	1	1	3	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	28
288	MFR	16	LK	11 TEK	4	3	1	2	2	4	5	5	2	4	2	2	2	4	4	4	1	3	4	5	63
289	NA	17	LK	11 TEK	4	2	1	4	1	4	3	3	4	2	2	3	1	1	3	4	3	3	1	3	52
290	HW	18	LK	11 TEK	2	4	1	2	1	2	3	1	3	2	1	1	1	4	2	2	3	3	2	4	44
291	R	17	LK	11 TEK	3	1	3	3	1	4	3	2	3	2	2	1	1	1	5	2	2	2	1	3	45
292	MR	17	LK	11 TEK	3	2	5	3	1	3	4	4	4	5	3	3	3	2	5	1	2	2	3	5	63



2. Diarag mengumukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
Pengutipan tidak diperkenankan untuk memperbanyak atau menyebarkan karya tulis ini dalam bentuk apapun t

Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic U

293	A	17	LK	11 TEK	1	2	3	1	1	1	1	3	2	2	2	1	3	3	1	2	1	1	3	1	35
294	F	17	LK	11 TEK	2	2	2	3	1	2	3	2	4	3	3	2	2	1	2	1	2	2	2	3	44
295	MFM	17	LK	11 TEK	2	3	1	3	1	5	4	3	2	2	1	1	2	2	4	4	3	2	2	3	50
296	AL	18	LK	11 TEK	1	2	1	1	1	3	1	1	1	4	3	1	1	5	2	1	1	1	1	2	34
297	MZD	17	LK	11 TEK	2	1	2	3	1	4	3	2	3	3	2	2	2	1	3	1	2	3	2	2	44
298	TNA	18	PR	11 TEK	4	4	3	3	1	5	3	1	4	4	2	5	2	1	2	3	3	4	3	2	59
299	RMI	17	LK	11 TEK	2	2	3	3	2	2	3	2	3	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	50
300	TR	16	PR	11 TEK	5	2	5	1	3	4	2	1	2	3	2	2	1	4	4	3	2	4	5	2	57
301	MER	17	LK	11 TEK	1	1	1	4	1	5	1	1	4	2	2	5	3	2	4	4	1	2	3	4	51
302	R	17	LK	11 TEK	3	2	2	2	1	3	3	1	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	47
303	SF	16	PR	11 TEK	5	2	5	1	1	3	3	1	4	4	2	2	2	2	1	2	1	3	3	1	48
304	NR	17	PR	11 TEK	3	4	2	2	1	1	1	1	2	3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	33
305	YH	16	PR	11 TEK	3	1	1	2	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26
306	TIA	16	PR	11 TEK	2	2	3	2	1	2	5	3	5	5	3	1	3	3	5	3	2	2	3	4	59
307	RDR	16	LK	11 TEK	4	3	3	2	1	3	2	1	3	1	2	4	3	2	3	2	1	3	3	4	50
308	MHG	17	LK	11 TEK	2	3	1	1	3	2	2	1	4	2	2	1	1	5	1	1	3	2	2	5	44
309	BH	17	PR	11 TEK	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	2	1	2	2	32
310	D	18	PR	11 TEK	1	2	2	3	1	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	31
311	MRDN	17	PR	XI SOS 2	3	5	5	4	2	3	5	3	5	5	5	1	5	3	3	3	1	5	5	1	72
312	ZZ	16	PR	XI SOS 2	1	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	32
313	AG	17	LK	XI SOS 2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	3	1	3	3	2	5	1	2	4	3	1	43



314	KHAILA	17	LK	XI SOS 2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	5	3	2	1	1	1	1	2	3	36
315	ANOM	17	LK	XI SOS 2	1	3	2	2	2	2	2	1	3	2	1	1	2	2	3	2	3	2	1	1	38
316	KLA	17	PR	XI SOS 2	3	3	1	2	3	2	2	3	2	1	4	1	5	3	3	3	1	5	5	3	55
317	VN	17	LK	XI SOS 2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	29
318	DFL	17	LK	XI SOS 2	3	1	3	4	2	3	2	4	4	1	1	3	1	1	3	4	3	1	3	1	48
319	GBRA	17	PR	XI SOS 2	2	2	3	2	1	1	1	1	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	1	44
320	RABIL	18	LK	XI SOS 2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	4	4	3	61
321	AZRI	18	LK	XI SOS 2	1	1	3	4	5	1	3	1	4	5	4	3	3	1	3	1	2	3	5	1	54
322	JDAN	18	LK	XI SOS 2	2	4	1	3	3	2	4	1	4	3	3	3	1	2	3	1	1	1	1	3	46
323	FZI	18	LK	XI SOS 2	2	3	1	3	3	2	3	1	3	3	1	1	1	2	2	1	1	1	3	3	40
324	NF	17	PR	XI SOS 2	2	2	3	4	1	2	2	2	1	1	1	2	3	1	2	1	2	2	3	1	38
325	JY	17	LK	XI SOS 2	3	2	2	4	2	4	4	1	2	4	1	5	1	3	4	1	1	4	4	4	56
326	NMR	16	PR	XI SOS 2	3	3	4	4	1	2	2	2	1	2	2	1	3	1	3	1	2	2	3	2	44
327	C	17	PR	XI SOS 2	3	3	4	4	2	3	3	4	5	5	4	2	4	2	2	4	3	4	4	3	68
328	JS	17	PR	XI SOS 2	1	3	2	3	1	2	3	4	3	3	3	1	4	2	4	2	2	2	3	1	49
329	SB	16	PR	XI SOS 2	1	5	4	3	1	3	3	2	5	5	3	1	5	4	3	3	3	3	5	5	67
330	NA	17	PR	XI SOS 2	3	1	4	3	1	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	1	2	2	3	40
331	A	17	PR	XI SOS 2	3	2	4	3	2	1	3	2	3	4	2	1	3	2	3	2	1	3	3	2	49
332	N	17	PR	XI SOS 2	5	1	3	3	2	5	2	4	3	3	3	3	2	1	4	3	3	3	5	3	61
333	PAR	17	PR	XI SOS 2	3	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	28
334	C	16	PR	XI SOS 2	2	3	4	3	2	3	2	5	4	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	57



2. Diarag mengumukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

1. Diarag mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
b. Pengutipan tidak diperbolehkan untuk tujuan komersial atau lainnya.
c. Pengutipan harus disertai dengan nama penulis dan sumber karya tulis tersebut.
d. Pengutipan harus dilakukan dengan cara yang benar dan tidak merugikan hak-hak moral dan materil penulis.
e. Pengutipan harus dilakukan dengan cara yang benar dan tidak merugikan hak-hak moral dan materil penulis.
f. Pengutipan harus dilakukan dengan cara yang benar dan tidak merugikan hak-hak moral dan materil penulis.

State Islamic U

335	LS	16	LK	XI SOS 2	1	1	2	1	1	1	1	4	1	1	1	1	5	1	2	1	1	1	5	1	33
336	RK	19	LK	XI SOS 2	3	1	1	4	1	3	1	1	3	3	3	1	1	1	3	5	1	1	3	5	45
337	NR	16	PR	XI SOS 2	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	2	2	3	1	48
338	RN	17	PR	XI SOS 2	3	1	3	3	1	2	3	2	3	4	2	4	2	2	1	2	2	2	3	2	47
339	ZA	17	LK	XI SOS 2	2	3	4	1	2	1	1	2	2	5	1	3	1	3	2	3	2	1	3	2	44
340	N	17	PR	XI SOS 2	3	4	3	3	1	3	3	3	3	4	3	2	5	3	2	1	1	1	3	1	52
341	N	17	PR	XI SOS 2	5	1	3	3	2	5	2	4	3	3	3	3	2	1	4	3	3	3	5	3	61
342	AN	17	PR	XI SOS 2	2	4	3	2	1	3	2	3	4	2	1	3	2	3	2	1	3	3	2	3	49
343	MA	17	PR	XI SOS 2	3	1	4	3	1	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	1	2	2	3	40
344	SW	17	PR	XI SOS 2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
345	CR	16	PR	XI SOS 2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	5	1	1	1	1	1	28
346	HI	17	PR	XI SOS 2	1	1	3	2	1	2	4	1	5	4	4	1	1	4	1	1	1	1	1	2	41
347	D	17	PR	XI SOS 2	2	1	3	1	1	3	4	3	5	3	1	3	3	3	1	1	3	3	3	3	50
348	MS	17	PR	XI SOS 2	3	3	3	1	1	5	2	1	1	1	1	2	2	1	4	1	1	1	2	1	37
349	DF	17	PR	XI SOS 2	3	1	3	2	1	1	1	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29

HASIL DATA SCREENING

1. Reliabilitas Skala Perilaku Agresi

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.878	20

2. Kategorisasi Perilaku Agresi

Kategori Perilaku Agresi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	18	7.5	7.5	7.5
	Rendah	71	29.5	29.5	36.9
	Sedang	85	35.3	35.3	72.2
	Tinggi	53	22.0	22.0	94.2
	Sangat Tinggi	14	5.8	5.8	100.0
	Total	241	100.0	100.0	

3. Kategorisasi Usia

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	2	22.2	22.2	22.2
	16	5	55.6	55.6	77.8
	17	2	22.2	22.2	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

4. Kategorisasi Jenis Kelamin

JenisKelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	4	44.4	44.4	44.4
	Perempuan	5	55.6	55.6	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. Kategorisasi Kelas

Kelas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 11 TEK	1	11.1	11.1	11.1
X.10	3	33.3	33.3	44.4
X.4	1	11.1	11.1	55.6
X.5	2	22.2	22.2	77.8
X.9	1	11.1	11.1	88.9
XI SOS 2	1	11.1	11.1	100.0
Total	9	100.0	100.0	

6. Kategorisasi Frekuensi Bermain *Game Online*

Frekuensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid > 5 kali	2	22.2	22.2	22.2
1-2 kali	2	22.2	22.2	44.4
3-5 kali	5	55.6	55.6	100.0
Total	9	100.0	100.0	

7. Kategorisasi Durasi Bermain *Game Online*

Durasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid > 5 Jam	2	22.2	22.2	22.2
3-5 Jam	7	77.8	77.8	100.0
Total	9	100.0	100.0	

8. Kategorisasi Jenis *Game Online*

JenisGame

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Delta Force	1	11.1	11.1	11.1
FF	2	22.2	22.2	33.3
HSR	1	11.1	11.1	44.4
ML	3	33.3	33.3	77.8
ML, FF	1	11.1	11.1	88.9
ML, PUBG, FF,	1	11.1	11.1	100.0
Total	9	100.0	100.0	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

9. Kategorisasi Perangkat dalam bermain *Game Online*

		Perangkat			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Smartphone	8	88.9	88.9	88.9
	Tablet	1	11.1	11.1	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN G

BLUEPRINT SKALA PERILAKU AGRESI



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Dimensi	Indikator Perilaku	Nomor Aitem		Total
			F	UF	
1	Physical Aggression (Agresi Fisik)	Kecenderungan individu untuk melakukan serangan secara fisik sebagai ekspresi kemarahan	2, 5, 14		3
2	Verbal Aggression (Agresi Verbal)	Kecenderungan untuk menyerang individu dengan memberikan stimulus yang merugikan dan menyakiti secara verbal	3, 7, 9, 10, 11, 16, 18		7
3	Anger (Kemarahan)	Perasaan emosi yang kuat dan negatif, seringkali dipicu oleh ketidakpuasan, frustrasi, atau rasa ketidakadilan	8, 13, 19		3
4	Hostility (Permusuhan)	Sikap atau perasaan yang negatif dan antagonis terhadap orang lain	1, 4, 6, 12, 15, 17, 20		7
			20		
		Total			20

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN H
TABULASI DATA PENELITIAN



TABULASI DATA PENELITIAN

1. PRETEST

No	Nama/Inisial	Usia	JK	Kelas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	TOTAL
1	NK	15	LK	X.10	1	5	5	5	3	1	4	4	4	4	4	1	5	3	5	5	5	5	5	5	79
2	NMS	16	PR	X.10	4	3	3	2	5	5	2	4	4	4	4	1	5	5	5	5	3	2	5	1	72
3	NHM	16	PR	X.10	3	5	5	3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	93
4	AGP	16	PR	X.4	2	5	5	5	3	5	1	5	3	5	4	1	5	3	1	3	2	5	5	4	72
5	DK	15	LK	X.5	3	3	2	4	1	4	1	3	4	3	3	1	4	3	4	5	3	4	5	5	65
6	GH	16	LK	X.5	2	4	4	3	3	1	2	3	2	5	5	5	5	4	5	5	2	2	2	1	65
7	RAR	16	LK	X.9	3	3	4	2	2	3	5	2	3	3	3	5	5	5	4	5	1	4	4	3	69
8	TR	17	PR	11 TEK	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64
9	MRDN	17	PR	XI SOS 2	3	5	5	4	2	3	5	3	5	5	5	1	5	3	3	3	1	5	5	1	72

2. POST-TEST

No	Nama/Inisial	usia	JK	Kelas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	TOTAL
1	NK	15	LK	X.10	1	4	4	5	2	1	3	3	3	3	3	1	3	2	4	4	4	3	4	3	60
2	NMS	16	PR	X.10	3	4	3	4	3	5	4	1	3	3	5	3	4	5	5	4	2	4	5	1	71
3	NHM	16	PR	X.10	2	2	1	2	3	3	4	2	4	2	5	3	2	5	2	3	1	3	1	3	53
4	AGP	16	PR	X.4	2	1	4	4	2	5	1	3	5	4	3	3	4	1	1	3	3	3	4	4	60
5	DK	15	LK	X.5	2	3	3	4	1	4	2	2	3	3	3	1	2	4	3	4	3	4	4	3	58
6	GH	16	LK	X.5	3	4	4	3	3	1	2	2	1	5	5	4	3	3	3	4	1	1	2	1	55
7	RAR	16	LK	X.9	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	3	4	3	1	3	3	2	46
8	TR	17	PR	11 TEK	1	4	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	2	4	1	4	54
9	MRDN	17	PR	XI SOS 2	2	4	3	1	3	3	5	4	5	5	5	1	5	3	3	2	1	4	5	1	65



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN I

KATEGORISASI, UJI NORMALITAS, *WILCOXON*, & ANALISIS TAMBAHAN

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Kategorisasi

KategoriPretest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tinggi	1	11.1	11.1	11.1
Sangat Tinggi	8	88.9	88.9	100.0
Total	9	100.0	100.0	

KategoriPost

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sedang	1	11.1	11.1	11.1
Tinggi	6	66.7	66.7	77.8
Sangat Tinggi	2	22.2	22.2	100.0
Total	9	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Mean
PRETEST	9	72.33
POSTTEST	9	58.00
Valid N (listwise)	9	

2. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Perilaku Agresi	.292	9	.026	.821	9	.036
Posttest Perilaku Agresi	.169	9	.200 [*]	.979	9	.956

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

3. Uji Wilcoxon

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTTEST - PRETEST Negative Ranks	9 ^a	5.00	45.00
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	0 ^c		
Total	9		

a. POSTTEST < PRETEST

b. POSTTEST > PRETEST

c. POSTTEST = PRETEST

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Test Statistics^a

	Posttest Perilaku Agresi - Pretest Perilaku Agresi
Z	-2.670 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

4. Uji Tambahan

a. Perbedaan Skor Dimensi Perilaku Agresi

Test Statistics^a

	FisikPOST - FisikPRETES T	VerbalPOST - VerbalPRETE ST	KemarahanP OST - KemarahanP RETEST	Permusuhan POST - Permusuhan PRETEST
Z	-2.263 ^b	-2.243 ^b	-2.629 ^b	-2.207 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.024	.025	.009	.027

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

b. Self-Monitoring Pra dan Pasca Pelatihan

Test Statistics^a

	AMT - AMT
Z	-2.724 ^b
Asymp. Sig. (1-tailed)	.003

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN J

SELF MONITORING DAN TABULASI DATA SELF MONITORING



LEMBAR SELF MONITORING PRA PELATIHAN

Nama :
 Kelas :
 Tanggal :

Petunjuk:

Jawablah pernyataan-pernyataan berikut dengan jujur sesuai dengan yang Anda rasakan atau lakukan **dalam satu bulan terakhir selama Anda bermain game online**. Pada setiap pernyataan di bawah ini beri tanda ceklis (✓) pada kolom alternatif jawaban **Ya** atau **Tidak** sesuai dengan keadaan diri Anda yang sebenarnya. Jawaban Anda tidak akan memengaruhi nilai mata pelajaran yang Anda ikuti. Seluruh jawaban bersifat rahasia dan tidak akan disebarkan kepada siapa pun. Oleh karena itu, mohon dijawab dengan sungguh-sungguh pernyataan-pernyataan berikut ini.

NO	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1	Saya memukul, menendang, atau mencubit seseorang karena emosi saat bermain <i>game online</i> .		
2	Saya membanting barang karena marah saat bermain <i>game online</i> .		
3	Saya mendorong, menarik, atau menyentuh orang lain dengan kasar saat kesal saat bermain <i>game online</i> .		
4	Saya merasa ingin memukul sesuatu untuk meluapkan ketegangan saat bermain <i>game online</i> .		
5	Saya membentak atau berteriak karena emosi saat bermain <i>game online</i> .		
6	Saya berkata kasar atau mengumpat karena kesal saat bermain <i>game online</i> .		
7	Saya mengejek atau menghina orang lain, bahkan jika hanya dalam hati saat bermain <i>game online</i> .		
8	Saya menyindir atau berkata hal yang menyakitkan ketika terganggu saat bermain <i>game online</i> .		
9	Saya merasa sangat kecewa atau marah terhadap seseorang saat bermain <i>game online</i> .		
10	Saya merasa marah karena sesuatu tidak berjalan seperti yang saya harapkan saat bermain <i>game online</i> .		
11	Saya mudah kesal hanya karena hal kecil saat bermain <i>game online</i> .		
12	Saya merasa tidak puas dengan orang lain atau diri sendiri saat bermain <i>game online</i> .		
13	Saya menghindari orang lain dan tidak ingin menyapa karena pengaruh emosi setelah bermain <i>game online</i> .		
14	Saya tidak ingin bicara dengan siapa pun karena merasa kesal saat bermain <i>game online</i> .		
15	Saya merasa malas bergaul dan ingin menyendiri karena pengalaman saat bermain <i>game online</i> .		
16	Saya merasa mudah kesal terhadap orang lain setelah mengalami kekalahan dalam <i>game online</i> .		

Pekanbaru, Mei 2025

Subjek

()



LEMBAR SELF MONITORING PASCA PELATIHAN

Nama :
 Kelas :
 Tanggal :

Petunjuk:

Jawablah pernyataan-pernyataan berikut dengan jujur sesuai dengan yang Anda rasakan atau lakukan **selama Anda bermain game online setelah anger management training**. Pada setiap pernyataan di bawah ini beri tanda ceklis (✓) pada kolom alternatif jawaban **Ya** atau **Tidak** sesuai dengan keadaan diri Anda yang sebenarnya. Jawaban Anda tidak akan memengaruhi nilai mata pelajaran yang Anda ikuti. Seluruh jawaban bersifat rahasia dan tidak akan disebarluaskan kepada siapa pun. Oleh karena itu, mohon dijawab dengan sungguh-sungguh pernyataan-pernyataan berikut ini.

NO	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1	Saya memukul, menendang, atau mencubit seseorang karena emosi saat bermain <i>game online</i> .		
2	Saya membanting barang karena marah saat bermain <i>game online</i> .		
3	Saya mendorong, menarik, atau menyentuh orang lain dengan kasar saat kesal saat bermain <i>game online</i> .		
4	Saya merasa ingin memukul sesuatu untuk meluapkan ketegangan saat bermain <i>game online</i> .		
5	Saya membentak atau berteriak karena emosi saat bermain <i>game online</i> .		
6	Saya berkata kasar atau mengumpat karena kesal saat bermain <i>game online</i> .		
7	Saya mengejek atau menghina orang lain, bahkan jika hanya dalam hati saat bermain <i>game online</i> .		
8	Saya menyindir atau berkata hal yang menyakitkan ketika terganggu saat bermain <i>game online</i> .		
9	Saya merasa sangat kecewa atau marah terhadap seseorang saat bermain <i>game online</i> .		
10	Saya merasa marah karena sesuatu tidak berjalan seperti yang saya harapkan saat bermain <i>game online</i> .		
11	Saya mudah kesal hanya karena hal kecil saat bermain <i>game online</i> .		
12	Saya merasa tidak puas dengan orang lain atau diri sendiri saat bermain <i>game online</i> .		
13	Saya menghindari orang lain dan tidak ingin menyapa karena pengaruh emosi setelah bermain <i>game online</i> .		
14	Saya tidak ingin bicara dengan siapa pun karena merasa kesal saat bermain <i>game online</i> .		
15	Saya merasa malas bergaul dan ingin menyendiri karena pengalaman saat bermain <i>game online</i> .		
16	Saya merasa mudah kesal terhadap orang lain setelah mengalami kekalahan dalam <i>game online</i> .		

Pekanbaru, Juni 2025

Subjek

()

TABULASI DATA SELF-MONITORING

1. PRA PELATIHAN

No	Nama/Inisial	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	TOTAL
1	NK	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	10
2	NMS	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	11
3	NHM	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	12
4	AGP	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	11
5	DK	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	10
6	GH	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	14
7	RAR	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	9
8	TR	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	8
9	MRDN	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	11

2. PASCA PELATIHAN

No	Nama/Inisial	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	TOTAL
1	NK	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	7
2	NMS	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	8
3	NHM	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	10
4	AGP	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	8
5	DK	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	9
6	GH	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	12
7	RAR	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	7
8	TR	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	5
9	MRDN	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	8

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN K

HASIL REKAP LEMBAR KERJA DAN EVALUASI PELATIHAN



HASIL REKAP LEMBAR KERJA PELATIHAN

SESI I

SESI I				
Subjek	1. Berdasarkan kasus adit, ekspresi marah adit termasuk kedalam jenis apa? jelaskan alasannya!	2. Identifikasi faktor penyebab kemarahan adit!	3. Apa dampak emosi marah yang tidak dikelola dengan baik pada adit dan ibunya?	4. jika anda adalah adit, bagaimana anda akan mengelola emosi marah agar lebih konstruktif?
NK	Ekspresi marah adit termasuk anger out karena adit melampiaskan kemarahannya dengan mengumpat dan membanting pintunya.	Adit marah karena frustrasi kalah terus menerus di permainannya.	Dampak yang dirasakan adalah hubungan sosial yang memburuk	Saya akan memprioritaskan hal-hal yang ada di dunia nyata daripada game.
NMS	Anger out, karena dia mengeluarkan emosi dengan perilaku dan ucapannya.	Adanya frustrasi, kurang tidur dan ada juga kurangnya kendaliin emosi.	Dampak yang kita rasakan bisa agresif ataupun bisa mengeluarkan dengan cara fisik, ada juga dengan tidak adanya kontrol diri dengan baik.	Coba dengan cara anger kontrol, tenang dan tidak mencak-mencak ataupun tidak dengan fisik/
NHM	Anger out, karena dia tidak dapat mengendalikan emosinya.	Penyebab kemarahan si adit karena adit bermain game online sampai larut malam dan adit frustrasi.	Menyebabkan anger out.	Ketika saya menjadi adit saya bermain game tetapi saya tidak frustrasi karena emosi berlebihan seperti frustrasi itu tidak baik.
AGP	Ketika adit dalam keadaan frustrasi (ia marah secara mental atau psikologis), ia tak mampu mengendalikan emosinya, lalu ia langsung melampiaskan amarahnya dengan membanting pintu dan	Ia tidak mendapat apa yang ia harapkan (menang), malahan ia kalah secara terus menerus, hal itu membuat ia tertekan dan berakhir marah kepada ibunya.	Ia jadi memiliki hubungan yang tidak baik dengan ibunya, menimbulkan konflik dan menyakiti hati ibunya.	Seharusnya saya akan diam dulu, biasanya sih berdoa, lalu meninggalkan game dan cerita-cerita sambil makan Bersama keluarga. Karena menurut saya



2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

	menunjukkan perilaku yang masuk ke macam-macam marah yaitu anger out.			family time itu ngericharge energi.
DK	Anger in dan anger out. Anger in karena dia merasa frustrasi. Anger out karena dia membanting pintu dan berkata kasar.	Merasa frustrasi karena kalah terus menerus.	Terjadi konflik antara adit dan ibunya.	Mungkin berhenti bermain dan menenangkan diri sendiri.
GH	Sikap dan perilaku, karena sikap adit yang marah-marahan dan perilakunya adalah membanting pintu.	Frustrasi, kurang tidur.	Adit menyakiti perasaan ibunya, dan ibunya kecewa pada adit.	Hanya merasa kesal saja dan tidak melampiaskan marah ke orang lain.
RAR	Ekspresi adit ketika marah adalah anger out, karena dia menunjukkan ekspresi marah.	Faktor penyebab kemarahan adit adalah kalah bermain game.	Kerusakan hubungan dengan ibunya.	Adalah dengan cara membuat diri kita menjadi tenang dan jangan kebanyakan stres.
TR	Termasuk kedalam ekspresi anger out, dimana ia meluapkan kemarahannya kepada orang lain.	Ia merasa hal-hal yang terjadi tidak sesuai dengan keinginan nya.	Keretakan hubungan adit dan ibunya, dan itu membuat adit merasa bersalah dan perasaan yang tak nyaman lainnya.	Berhenti menganggap serius suatu permainan dan mengurangi waktu untuk bermain game.
MRDN	Anger out	Penyebabnya menurut saya sendiri yaitu adalah adit itu kalah dari gamenya, tapi dia tidak bisa mengatasi emosinya sendiri sehingga emosinya tidak terkontrol.	Hubungan menjadi renggang. Karena adit tidak bisa mengontrol emosinya sendiri.	Saya akan menahan emosi saya karena jika kita tidak bisa mengontrol emosi kita sendiri maka, orang sekitar merasa tidak nyaman.



SESI II

Subjek	1. Bagaimana perasaan anda setelah Latihan berhitung mundur?	2. Apakah teknik ini membantu anda merasa lebih tenang?	3. Apa yang anda rasakan sebelum dan sesudah latihan pernapasan dalam?	4. Bagaimana latihan ini membantu mengurangi ketegangan?	5. Apakah frasa ini membantu anda merasa lebih tenang	6. Dalam situasi apa anda ingin menggunakan frasa ini di masa depan?
NK	Menjadi lebih tahu tentang ilmu psikologi tentang emosi marah	Iya	Belum ada perubahan yang signifikan, mungkin ilmu ini akan kepakai di masa depan	Dengan cara menganalisa hal yang membuat kita marah	iya	Saat emosi saya terpancing.
NMS	Suka, senang karena semua yang dielaskan ada dalam diri cocok dan bisa jauh belajar lebih dalam lagi	Tenang, udah bisa paham sedikit, bisa menambah pengalaman yang belum tau	Jauh lebih tenang, bisa membuang masalah dalam diri sedikit walaupun tidak banyak	Hanya sedikit mengurangi karena tenangin diri itu lebih enak dikamar menyendiri dan berbicara kepada kaca dan boneka	Iya tenang, gadak yang bisa tenangin selain diri sendiri, Cuma diri sendiri yang paham kita dibandingkan orang lain	Sekarang frasa ini udah ke pake karena barunya mengenal dunia itu jahat jadi emang harus faham
NHM	Perasaan saya hari ini sangat senang, saya tau cara mengredakan emosi	iya	Badmood, kurang tau tentang emosi	Iya membantu banget	iya	Saat lagi emosi banget
AGP	Menurut saya biasa saja, karena pikiran saya	kurang	Sebelumnya emosi/nafas tak beraturan, namun	Karena dengan menarik nafas, membuat otak	Iya, sangat	Situasi tertekan, marah/emosi, namun



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, atau penyusunan karya tulis lain.
b. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun.

	penuh, menghitung 10-1 justru kurang bagi saya untuk mengendalikan marah		setelah melakukan teknik ini nafas jadi lebih beraturan dan bisa berpikir lebih jernih	memberi respon rileks untuk badan dan pikiran		sedang tak bisa mengungkapkannya
DK	Biasa saja	Kemungkinan tidak	Sebelum: resah dan masih kesal Setelah: relaks	Sangat membantu	Sangat membantu	Ketika ada suatu masalah
GH	Merasa tenang dan dapat meredakan emosi	Sedikit lebih tenang	Ketika melakukannya merasa emosi tidak tenang, setelah melakukannya merasa menjadi lebih tenang	Ketika menarik napas dalam-dalam itu membantu mengurangi ketegangan	iya	Dalam situasi ketika saya terkena masalah dan tidak tenang
RAR	Perasaan saya agak lebih tenang	iya	Perasaan agak lebih fresh dan tenang sedikit	Karena dengan cara menarik napas dalam dapat mengurangi otot yang tegang	Iya karena saya mengucapkannya dapat membuat saya lebih tenang	Ketika dalam dunia kerja
TR	Pikiran negatif hilang seketika karena di alihkan ke hal lain	ya	Saya merasa tubuh saya menjadi lebih rileks	Menarik napas saya perlahan dapat mengosongkan dan menjernihkan pikiran saya, sehingga tidak merasa tegang lagi	iya	Di situasi yang dimana saya marah dan mencoba tetap mengontrol emosi saya.



2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

MRDN	Lumayan rileks	Sedikit lebih tenang	Sebelumnya dada saya sedikit sakit. Setelahnya sedikit lebih tenang.	lumayan	iya	Ketika saya sudah sukses suatu saat nanti
SESI IV						
Subjek	1. Jika anda berada diposisi Ali, Bagaimana anda dapat mengungkapkan perasaan marah anda secara asertif kepada Dedi tanpa terkesan marah atau menyalahkan Dedi?					
NK	Saya akan berkata bahwa tugas yang terlambat diantar oleh desi dapat memengaruhi nilai kelompok jadi tolong agar tidak terlambat memberi tugasnya.					
NMS	Dedi lain kali datang tepat waktu ya kan kita udah bagi-bagi tugas. Ya bersikap baik dan memberitahunya tanpa menyalahkannya.					
NHM	Menurut saya ali bilang ke dedi, lain kali jangan terlambat menyerahkan tugasnya.					
AGP	Jika saya diposisi Ali, saya akan menegurnya dengan baik, begini kira-kira “Dedi, kalau boleh tau kenapa selalu telat kasi tugas, apa kamu kesusahan? Atau ga ngerti? Kalau ga ngerti aku bisa bantu. Tapi kalau ga ada kendala, tolong dipercepat ya.”					
DK	Saya akan memberi tahu dia untuk tidak terlambat dan saya juga tau dia ada alasan untuk terlambat.					
GH	Dedi bagi saya untuk kepentingan nilai bersama seharusnya Dedi mengumpulkan tugas lebih tepat waktu agar tidak mengganggu jadwal pelajaran.					
RAR	Memberitahu dedi mengapa ali bisa marah karena dedi dan menyampaikan marahnya dengan jujur tanpa menyakiti perasaan dedi.					
TR	Menurut saya, Ali dapat mengungkapkan kemarahannya dengan cara mengungkapkan kesalannya secara jujur dan terbuka. Seperti Ali mengatakan pada Dedi “Dedi, bisa enggak kamu kumpulkan bagian tugas kamu tepat waktu? Kalau kita kompak, aku yakin deh kalau nilai kelompok kita paling tinggi di kelas.”					
MRDN	Yaitu dengan menegur Dedi dengan baik, tidak menggunakan kekerasan tidak membentak-bentak.					



HASIL EVALUASI PELATIHAN

Subjek	Hal yang dirasakan dan dipikirkan setelah mengikuti pelatihan			
	Sesi I	Sesi II	Sesi III	Sesi IV
NK	Perasaan saya netral, dan hanya mengikuti arahan pemateri.	Mengetahui cara mengatasi emosi dengan cara yang sehat.	Mejadi lebih tenang karena telah mengikuti meditasi. Saya lebih menyukai cara pernapasan dibanding meditasi karena lebih ampuh.	Menjadi lebih paham tentang <i>anger management</i> dan mengerti konsep asertif.
NMS	Merasa masuk ke diri, karena udah alami sendiri, sedikit paham dan mengerti walaupun tidak sesuai. Semua arahan ada pada dalam diri sendiri.	Jauh lebih mendalam karena tau caranya mengendalikan diri itu gimana.	Agak sedikit pusing karena kita ikuti refleksi diri. Namun merasa sedikit lebih tenang.	Sedikit merasa dibawa arus sudah nyaman dan tau pengalaman, banyak materi yang seru dan semakin asik.
NHM	Yang saya rasakan di sesi pertama ini saya dapat pemahaman dari Bu Indah tentang emosi, mengatasi emosi, tentang beberapa jenis emosi. Saya suka di sesi ini ibu yang ngasih materinya asik tidak pemaarah, orang yang menghibur Saya sangat senang dengan sesi pertama.	Rasanya enak, jadi tambah pengalaman dan ilmu.	Merasa sangat lega melakukan praktek pernapasan, dan merasa bisa menenangkan emosi marah karena praktek pernapasan.	Enak, <i>happy</i> dan seru.
AGP	Agak tertekan tapi seru karena banyak pengetahuan baru jadi saya tahu bahwa emosi marah yang baik adalah marah yang di kontrol.	Agak lebih lega, soalnya saya memang sedang ada masalah dengan teman saya. Sekarang jadi tau cara meresponnya.	Lebih rileks karena jadi lebih tahu bagaimana cara melatih emosi sebelum marah jadi lebih tahu apa yang sebaiknya dilakukan saat marah Sebetulnya saya sedang ada masalah yang lumayan buat saya ke distract cuman setelah latihan itu saya jadi lebih tenang.	Saya merasa sedih karena udah mau pisah. Saya jadi tahu bahwa marah itu boleh, asal untuk menyelesaikan masalah dan saya jadi tahu bagaimana cara mengungkapkan emosi dengan baik.
DK	Menarik dan asik.	Merasa sedikit bosan.	Lebih baik dan lebih tenang.	Lebih rileks, mungkin karena saya akan memecahkan masalah dengan tenang.



2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

GH	Banyak tahu hal yang saya tidak tahu saya juga berpikir pengelolaan emosi itu juga sangat perlu marah itu boleh untuk hal yang positif.	Rasa nyaman karena banyak tau hal tentang mengelola emosi.	Perasaan saya sangat tenang dan lebih fokus setelah mempraktikkan cara-caranya.	Sangat bagus dan menambah wawasan tentang jenis-jenis marah. Saya lebih percaya diri untuk mengungkapkan emosi secara asertif karena saya rasa cara itu lebih baik untuk menegur dan tidak menyakiti hati teman ataupun seseorang.
RAR	Merasa senang dan tahu apa itu marah dan cara mengelola marah.	Merasa dapat ilmu karena saya dapat tau cara/teknik mengendalikan emosi marah, dan apa penyebab marah.	Merasa senang dan bisa tahu teknik meredakan emosi marah. Saya bisa mengatur tempo pernapasan dalam emosi marah supaya saya bisa mengendalikan amarah.	Bisa mengatasi apa itu emosi asertif. Saya jadi lebih percaya diri karena saya dapat menyampaikan emosi marah saya secara asertif.
TR	Saya merasa cukup nyaman mendapatkan ilmu yang berguna dengan cara penyampaian yang baik dan gampang di mengerti.	Saya merasa senang karena mendapat ilmu yang berguna.	Saya merasa tubuh saya menjadi lebih rileks dan pikiran saya menjadi lebih jernih. Saya juga jadi mengetahui cara-cara meredakan kemarahan dan cara bernafas ataupun meditasi setelah mengikuti kedua cara ini saya merasa tubuh saya menjadi lebih rileks dan pikiran saya jadi lebih jernih.	Saya jadi tahu macam-macam cara mengendalikan dan tau cara mengungkapkan marah kearah yang lebih positif dan tanpa merusak hubungan.
MRDN	Saya merasa sangat nyaman sekali.	Sangat nyaman sekali, tapi sedikit ngantuk.	Sangat tenang, rileks, dan nafas lebih teratur karena ada teknik pernapasan dan meditasi yang juga membuat tubuh menjadi lebih tenang.	Sangat nyaman. Sebenarnya ketika saya marah, saya akan hilang kendali tanpa memikirkan perasaan orang sekitar saya. Tapi saya juga akan mencoba untuk mengontrol emosi saya dengan baik.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN L
SURAT-SURAT PENELITIAN

UIN SUSKA RIAU



1. Pra Riset

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang UIN Suska Riau



UIN SUSKA RIAU

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PSIKOLOGI
كلية علم النفس
FACULTY OF PSYCHOLOGY
Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

Nomor : B-551E/Un.04/F.VI/PP.00.9/03/2025
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Mohon Izin Pra Riset

Pekanbaru, 18 Maret 2025

Kepada Yth.
Kepala SMA Negeri 10
Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada bapak/ibu bahwa:

Nama : Khafifah Dewi Khairani Hf
NIM : 12160121812
Jurusan : Psikologi S1
Semester : VIII (Delapan)

akan melakukan pra riset di tempat Bapak/Ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian / skripsi / tesis yaitu:

"Pengaruh Anger Management Training Terhadap Penurunan Perilaku Agresi Pada Siswa Pengguna Game Online Di SMAN 10 Pekanbaru."

untuk itu kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberi izin riset yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan penelitian / skripsi / tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.
Dekan,



Dr. Kusnadi, M.Pd
NIP. 19671212 199503 1 001

Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik.

Token : Gm65Q8



Dipindai dengan CamScanner



2. Try Out

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta dilindungi UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PSIKOLOGI
كلية علم النفس
FACULTY OF PSYCHOLOGY
Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

Nomor : B-685E/Un.04/F.VI/PP.00.9/04/2025
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Mohon Izin Try Out Penelitian

Pekanbaru, 24 April 2025

Kepada Yth.
Kepala SMA Negeri 10
Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa:

Nama : Khafifah Dewi Khairani Hf
NIM : 12160121812
Jurusan : Psikologi S1
Semester : VIII (Delapan)

akan melakukan *try out* penelitian di tempat Bapak/Ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian/ skripsi / tesis, yaitu:

"Pengaruh Anger Management Training Terhadap Penurunan Perilaku Agresi Pada Siswa Pengguna Game Online Di SMAN 10 Pekanbaru".

Untuk itu kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberi izin *try out* kepada yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan laporan penelitian / skripsi / tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum wr wb,
Dekan,



Dr. Kusnadi, M.Pd
NIP. 19671212 199503 1 001

Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik.

Token : HJH45E



Dipindai dengan CamScanner



Permohonan Rekomendasi Riset dari Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PSIKOLOGI
كلية علم النفس
FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrandt Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

Nomor : B-688E/Un.04/F.VI/PP.00.9/04/2025
Sifat : Penting
Lampiran : 1 (satu) berkas
Hal : Mohon Rekomendasi Riset

Pekanbaru, 24 April 2025

Kepada Yth.
Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Riau
Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada Saudara bahwa:

Nama : Khafifah Dewi Khairani Hf
NIM : 12160121812
Jurusan : Psikologi S1
Semester : VIII (Delapan)

ditugaskan untuk melakukan riset guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian / skripsi/ tesis, yaitu:

"Pengaruh Anger Management Training Terhadap Penurunan Perilaku Agresi Pada Siswa Pengguna Game Online Di SMAN 10 Pekanbaru."

Lokasi : SMAN 10 Pekanbaru

Sehubungan dengan hal itu, kami mohon Saudara berkenan memberi rekomendasi riset yang bersangkutan pada lokasi tersebut di atas dalam rangka penyelesaian penelitian / skripsi / tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb,
Dekan,



Dr. Kusnadi, M.Pd
NIP. 19671212 199503 1 001

Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik.
Token : HQ8pCH



Scanned with CamScanner



4. Riset Penelitian Dinas Pendidikan Provinsi Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



PEMERINTAH PROVINSI RIAU DINAS PENDIDIKAN

JL. CUT NYAK DIEN NO. 3 TELP. (0761) 22552 / 21553
PEKANBARU

Pekanbaru, 26 April 2025

Nomor : 400.3.11.2/Disdik/1.3/2025/ 7047
Sifat : Biasa
Lampiran :
Hal : Izin Riset / Penelitian

Yth. Kepala SMAN 10 Pekanbaru

di-
Tempat

Berkenaan dengan Surat Rekomendasi dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Nomor: B-688E/Un.04/F.VI/PP.00.9/04/2025 Tanggal 24 April 2025 Perihal Pelaksanaan Izin Riset, dengan ini disampaikan bahwa:

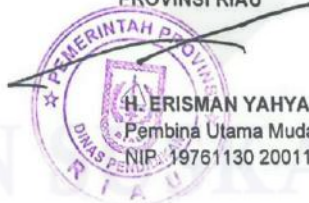
Nama : KHAQIFAH DEWI KHAIRANI HF
NIM : 12160121812
Program Studi : PSIKOLOGI
Jenjang : S1
Judul Penelitian : PENGARUH ANGER MANAGEMENT TRAINING TERHADAP PENURUNAN PERILAKU AGRESI PADA SISWA PENGGUNA GAME ONLINE DI SMAN 10 PEKANBARU
Lokasi Penelitian : SMAN 10 PEKANBARU

Dengan ini disampaikan hal-hal sebagai berikut :

1. Untuk dapat memberikan yang bersangkutan berbagai informasi dan data yang diperlukan untuk penelitian.
2. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan dan memaksakan kehendak yang tidak ada hubungan dengan kegiatan ini.
3. Adapun Surat Izin Penelitian ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini dibuat.

Demikian disampaikan, atas perhatian diucapkan terima kasih.

PIL.KEPALA DINAS PENDIDIKAN
PROVINSI RIAU





5. Telah Try Out

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 10 PEKANBARU

Alamat : Jl. Bukit Barisan
 E-mail : sman10pku@yahoo.com
 NSS : 301096007040

Kode Pos : 28289
 Telp/fax : 0761 - 863
 NPS : 10404020

Akreditasi : A



SURAT RISET DAN PENELITIAN
 Nomor: 800.2 / SMAN 10 / 2025 / 319

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 10 Pekanbaru Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, memberi izin kepada :

Nama	: Khafifah Dewi Khairani HF
Pekerjaan	: Mahasiswi
NIM	: 12160121812
Program Studi/Jurusan	: S1 Psikologi
Jenjang Pendidikan	: S1
Fakultas/Universitas	: Fakultas Psikologi / Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Berdasarkan Surat dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Nomor : B-685E/Un.04/F.VI/PP.00.9/04/2025 . Tanggal 24 April 2025. Nama tersebut diatas telah selesai Try Out dengan Judul: "Pengaruh Anger Management Training Terhadap Penurunan Perilaku Agresi Pada Siswa Pengguna Game Online Di SMAN 10 Pekanbaru".

Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 19 Mei 2025

Kepala SMA Negeri 10 Pekanbaru



ABDDUL GAFAR, M. Pd
 NIP: 1971072620070 1 1003






6. Telah Riset

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.




PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 10 PEKANBARU

Alamat : Jl. Bukit Barisan
 E-mail : sman10pku@yahoo.com
 NSS : 301096007040

Kode Pos : 28289
 Telp/fax : 0761 - 863
 NPS : 10404020

Akreditasi : A




SURAT RISET DAN PENELITIAN
 Nomor: 800.2 / SMAN 10 / 2025 / 494


Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 10 Pekanbaru Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, memberi izin kepada :

Nama	: Khafifah Dewi Khairani HF
Pekerjaan	: Mahasiswi
NIM	: 12160121812
Program Studi/Jurusan	: S1 Psikologi
Jenjang Pendidikan	: S1
Fakultas/Universitas	: Fakultas Psikologi / Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Berdasarkan Surat dari Dinas Pendidikan Provinsi Riau Nomor : 400.3.11.2/Disdik/1.3/2025/7047. Tanggal 05 Mei 2025. Nama tersebut diatas telah selesai Riset Penelitiannya dengan Judul: "Pengaruh Anger Management Training Terhadap Penurunan Perilaku Agresi Pada Siswa Pengguna Game Online di SMAN 10 Pekanbaru".

Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 19 Juni 2025
 Kepala SMA Negeri 10 Pekanbaru

ABDUL GAFAR, M. Pd
 NIP: 1971072620070 1 1003



Scanned with CamScanner



7. Surat Telah Kaji Etik

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



UIN SUSKA RIAU

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Jl. H. R. Soebrantas KM 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani – Pekanbaru 28298 PO Box. 1004

Telepon (0761) 562051; Faksimili (0761) 562052;
Web: lp2m.uin-suska.ac.id, Email: lp2m@uin-suska.ac.id

**KOMISI ETIK PENELITIAN
ETHICAL REVIEW UNIT FOR RESEARCH AND DEVELOPMENT**

Nomor/Number : 490/Un.04/L.1/TL.01/06/2025

**KETERANGAN KELAIKAN ETIK
ETHICAL CLEARANCE**

Komisi Etik Penelitian Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UIN Sultan Syarif Kasim Riau dalam upaya melindungi hak azazi dan kesejahteraan subjek penelitian, telah mengkaji dengan teliti proposal/protokol penelitian yang berjudul:

The Research Ethics Commission of the Research and Community Service Institute of UIN Sultan Syarif Kasim Riau in an effort to protect the rights and welfare of research subjects, has carefully reviewed the research proposal/protocol entitled:

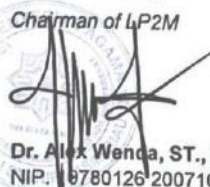
Pengaruh Anger Management Training terhadap Penurunan Perilaku Agresi pada Siswa Pengguna Game Online di SMAN Z Pekanbaru

The Effect of Anger Management Training on Reducing Aggression Behavior in Students who Use Online Games at SMAN Z Pekanbaru

Peneliti Utama : Khafifah Dewi Khairani
Principal Researcher
Anggota Peneliti : -
Member of The Researcher
Nama Institusi : Fakultas Psikologi
Name of Institution Faculty of Psychology

dan telah menyetujui proposal/protokol penelitian tersebut di atas.
and approved the above mentioned research proposal/protocol.

Mengetahui
Plt. Ketua LP2M,
Chairman of LP2M


Dr. Alex Wenda, ST., M.Eng
NIP. 19780126 200710 1 002

Pekanbaru, 23 Juni 2025

Ketua,
Chairman


drh. Rahmi Febriyanti, M.Sc
NIP.19840208 200912 2 002

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN M
DOKUMENTASI

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN N
TAMPILAN SKALA *GOOGLE FORM*



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Bagian 1 dari 3

Skala Penelitian

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Perkenalkan kami Khalifah Dewi Khairani, Ria Resti Fehmedhini dan Muhammad Dzul Adli Al-Faruqi Mahasiswa S1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, saat ini kami sedang melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan tugas akhir (skripsi) dengan dosen pembimbing Bapak Drs. Cipri Hadi, M.Pd. Pada kesempatan ini, kami memohon untuk kesediaan Anda berpartisipasi dalam penelitian dengan meluangkan waktu sekitar 3-5 menit untuk mengisi skala penelitian saya. Bolehlah setiap petunjuk sebelum mengerjakan.

Kami bermaksud mengundang Anda untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Dalam pengisian ini tidak ada jawaban BENAR maupun SALAH, sehingga berkanlah jawaban sesuai dengan kondisi dan pengalaman Anda yang sebenarnya. Kepada responden besar harapan peneliti agar dapat meluangkan waktu untuk mengisi skala ini. Kerahasiaan jawaban Anda akan dijaga dengan sangat baik dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian saja. Jawaban Anda tidak berhubungan dengan mata pelajaran yang sedang Anda ikuti dan juga tidak mempengaruhi nilai akademik, jadi jawablah sejujur-jujurnya sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya.

Jika Anda memiliki pertanyaan mengenai peneliti atau merasa tidak nyaman setelah mengisi skala penelitian, silahkan menghubungi peneliti melalui email: psl@uinsuska.ac.id

Informed Consent

Saya telah memperoleh penjelasan, sepenuhnya menyadari, mengerti, dan memahami tentang tujuan, jadwal penelitian dan jaminan kerahasiaan data dalam penelitian, serta telah diberi kesempatan untuk bertanya dan telah dijawab dengan memuaskan, juga sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dari keikutsertaannya, maka saya **setuju/tidak setuju** ikut dalam penelitian ini.

Peneliti telah memastikan kepada saya jika saya mengalami dampak atau resiko selama penelitian dan setelah penelitian, maka saya dapat menghubungi peneliti melalui email: psl@uinsuska.ac.id untuk mendapatkan penanganan profesional yang dibutuhkan.

Saya dengan sukarela memilih untuk ikut serta dalam penelitian ini tanpa tekanan/paksaan siapapun.

Saya Setuju.

☐ Ya

☐ Tidak

Kriteria Partisipan

Jawablah Pertanyaan di bawah ini sesuai dengan diri Anda!

Apakah Anda mengakses dan memainkan *game online* bertema kekerasan/Peperangan? *

☐ Ya

☐ Tidak

Berapa kali Anda bermain *game online* tersebut dalam satu hari? *

☐ 1-2 kali

☐ 3-5 kali

☐ > 5 kali