

STUDI MENGENAI PENERAPAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) TERHADAP PENGELOLAAN RASA MARAH PADA ANAK DIDIK LAPAS (ANDIKPAS)

Hanny Safitri Sari

hanny_nisa@yahoo.com

Pembimbing: Ahmad Gimmy Prathama Siswadi dan Poeti Joeifiani

Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran

Abstrak. Marah merupakan bentuk dari emosi negatif. Salah satu dampak dari emosi marah adalah terlibatnya individu kedalam suatu tindak kriminal. Sebagian besar para pelaku kriminal di lapas anak kelas III Bandung terlibat kedalam kasus kekerasan yang dilandasi adanya perasaan marah terhadap korban. Perasaan marah yang tidak dapat dikelola dengan baik itulah yang menyebabkan adanya pengekspresian yang negatif di lingkungan.

Agar setiap individu khususnya Andikpas kelas III Bandung dapat beradaptasi dengan baik di lingkungan lapas maupun di luar lapas dan untuk mencegah dampak negatif berkepanjangan dari ketidak kemampuan pengelolaan rasa marah, diperlukannya intervensi sedini mungkin. CBT diasumsikan dapat dijadikan sebagai alternatif solusi bagi Andikpas yang mempunyai permasalahan dalam pengelolaan rasa marah. Hal ini didasarkan atas asumsi dasar dari pendekatan CBT yaitu tingkah laku yang *overt* dipengaruhi oleh proses kognitif dan proses ini dapat mempengaruhi tingkah laku seseorang.

Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai penerapan CBT terhadap pengelolaan rasa marah pada Andikpas. Penelitian ini melibatkan tiga orang subjek berusia di bawah 18 tahun yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Data diperoleh dengan menggunakan metode wawancara, observasi, dan kuesioner STAXI-2 (*State-Trait Anger Expression Inventory*) yang diadaptasi oleh Zahrasari Lukita Dewi (2004) atas dasar alat ukur asal yang dikembangkan oleh Spielberger.

CBT diberikan sebanyak delapan kali pertemuan. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian ini jika dianalisis berdasarkan skor total pada setiap subskala STAXI-2 menunjukkan adanya perbedaan skor total sebelum dan sesudah terapi. Perbedaan skor total tersebut memberikan arti bahwa CBT meningkatkan kemampuan pengelolaan rasa marah pada individu dengan tingkah laku agresi. Namun, berdasarkan uji statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dengan sesudah terapi.

Kata kunci: Pengelolaan Rasa Marah, *Cognitive Behavioral Therapy*, Lapas.

Abstract. Anger is a form of negative impact. One of the impact from angry emotion is if one being involved in crimes. Most of the criminals in "Lapas" 3rd school grade in Bandung involved in violence based on anger to the victim. The sense of anger that is not well managed causes the negative expression in the environment.

In order for any individual, especially a 3rd school grade correctional facility pupils in Bandung, can adapt properly in both prison environment as well as outside prison to prevent the continuing negative impact caused by the inability to manage anger need to be intervened as early as possible. CBT (Cognitive Behavior Therapy) is assumed to be made as an alternative solution for such child (Andikpas) that has a problem in managing sense of anger. Based on the basic principle CBT approach namely an overt behavior is affected by cognitive process and this process may affect the behavior of a person.

Therefore, this research aims to gain an image/ illustration of the implementation of CBT against sense of anger management on correctional facility pupils. The research involved the 3 subjects obtained through purposive sampling technique. The data collected by using various methods such as, interview, observation, and

STAXI-2 (State-Trait Anger Expression Inventory) questionnaire adapted by Zahrasari Lukita Dewi (2004) on the basis of the measuring instrument origin developed by Spielberger.

The CBT was given as many as eight the meetings. The measurement conducted twice, that is before and after the intervention. The result of this research is the total score on every sub scale showing the difference between the score before and after the therapy. The difference of the total score means that the CBT improve the ability to manage the sense of anger on an individual that has a mannerisms aggression.

Keywords : Anger Management, Cognitive Behavioral Therapy, Prison

I. Pendahuluan

Data statistik menunjukkan jumlah rata-rata anak didik (Lapas Anak) di Indonesia dari tahun ke tahun cenderung mengalami peningkatan (www.ditjenpas.go.id). Pada tahun 2006, jumlah remaja Lapas adalah 1.710, tahun 2007 berjumlah 1.960, dan tahun 2014 berjumlah 6.210. Sedangkan data khusus jumlah remaja lapas kelas III di wilayah Jawa Barat pada Bulan Desember 2013 berjumlah 71 orang dan pada Bulan Februari 2014 berjumlah 77 orang.

Jika para remaja di lapas tersebut dikelompokkan berdasarkan jenis kasus, diperoleh data bahwa sebagian besar kasus di lapas anak adalah kasus kekerasan. Kekerasan tersebut salah satunya dipengaruhi oleh perkembangan emosi pada masa remaja. Sifat emosional remaja yang masih dalam proses menuju stabil memungkinkan remaja untuk mengalami pertentangan pendapat dengan orang lain, sehingga dapat menyebabkan permasalahan yang cukup berarti bagi remaja tersebut (Mappiare, 1992).

Bhave dan Saini (2009) mengatakan bahwa manusia perlu mempelajari bagaimana cara mereka mengendalikan emosinya agar dapat beradaptasi dengan baik. Dari sekian banyak emosi, marah merupakan salah satu emosi yang dominan melatarbelakangi kasus di Lapas dan juga yang cukup banyak mendapat perhatian khusus dari para ahli dan peneliti. Marah dapat dilihat dari sisi positif dan negatif. Sisi positif dari marah adalah membantu individu mengatasi masalah dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan dalam berbagai macam situasi. Emosi marah yang diekspresikan dengan cara yang pantas dapat membantu individu mengatasi masalah dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan dalam berbagai macam situasi. Emosi marah yang diekspresikan dengan cara yang pantas dapat membantu individu dalam mengekspresikan berbagai perasaan dengan cara yang dapat diterima lingkungan, membantu menyelesaikan masalah, dan juga mampu memotivasi dalam mencapai tujuan yang positif (Bhave & Saini, 2009). Sedangkan sisi negatif dari marah yaitu apabila diekspresikan dalam cara yang tidak pantas seperti merusak benda, bertindak agresif baik verbal maupun fisik yang dapat mengganggu hubungan interpersonal. Dengan demikian,

marah merupakan salah satu jenis emosi yang apabila dapat dikelola dengan baik akan menghasilkan perilaku yang positif sedangkan jika tidak adanya pengelolaan marah pada individu dapat menimbulkan perilaku agresi seperti fenomena yang terjadi pada anak didik lapas berikut ini:

Subjek 1 terlibat kasus pembunuhan yang dilatarbelakangi oleh adanya perasaan marah terhadap korban. Korban dibunuh karena S merasa terganggu dengan sikap korban. Ketika itu S sedang tidak ingin diganggu. Subjek 2 terlibat kasus pembunuhan yang dilatarbelakangi oleh adanya perasaan marah terhadap korban, yaitu nenek S. S merasa kesal karena selama ini S merasa tidak dihargai oleh neneknya. Subjek 3 terlibat kasus pembunuhan karena S merasa kesal dengan korban. S tidak menyukai kepribadian korban yang tinggi hati.

Berdasarkan fenomena di atas, tergambar dengan jelas bahwa individu-individu di atas mempunyai masalah dalam pengelolaan rasa marah. Oleh karena itu pembinaan khusus seperti pengelolaan rasa marah untuk ANDIKPAS sangat diperlukan. Menurut Bhave dan Saini (2009), seseorang yang memiliki kesulitan dalam mengelola rasa marah, memiliki pemikiran yang negatif mengenai lingkungannya. Mereka memiliki persepsi dan harapan bahwa lingkungan harus selalu memenuhi segala keinginannya. Apabila hal tersebut tidak terlaksana, maka akan membuat mereka marah.

Agar setiap individu khususnya Anak didik lapas (Andikpas) kelas III Bandung dapat beradaptasi dengan baik di lingkungan lapas maupun di luar lapas dan untuk mencegah dampak negatif berkepanjangan dari ketidak kemampuan pengelolaan rasa marah, diperlukannya intervensi sedini mungkin. CBT (Cognitive Behavior Therapy) diasumsikan dapat dijadikan sebagai alternatif solusi bagi Andikpas yang mempunyai permasalahan dalam pengelolaan rasa marah. Hal ini didasarkan atas asumsi dasar dari pendekatan CBT yaitu tingkah laku yang *overt* dipengaruhi oleh proses kognitif dan proses ini dapat mempengaruhi tingkah laku seseorang.

II. Kajian Pustaka

II.1. Remaja

Perkembangan kognisi remaja seharusnya sudah berada pada tahap operasional formal dan sudah mampu berpikir abstrak, logis, rasional, serta mampu memecahkan persoalan-persoalan yang bersifat hipotetis. Oleh karena itu, setiap keputusan perlakuan terhadap remaja sebaiknya dilandasi oleh dasar pemikiran yang masuk akal sehingga dapat diterima mereka (Ali dan Asrori, 2004).

Perkembangan emosi remaja khususnya perasaan takut dan marah keduanya ditimbulkan oleh kondisi-kondisi yang mengancam atau kira-kira akan mengancam keselamatannya, seperti keselamatan jasmaniah, kesenangan dan ketentramannya, rencanarenvana dan keinginan-keinginannya, kebanggaannya dan segala sesuatu yang bernilai bagi dirinya yang ingin dilindunginya (Sulaeman, 1995).

Pada mulanya para remaja menyatakan tuntutan dan minat-minatnya melalui kemarahan. Tapi kemudian melalui berbagai pengalamanlah yang menentukan bagaimana rasa marah itu dibangkitkan dan bagaimana pula rasa marah itu dinyatakan atau ditekan. Kondisi-kondisi dasar yang menimbulkan rasa marah adalah sama sepanjang hidup, namun terdapat perubahan-perubahan karena meningkatnya usia, misalnya rasa marah ini tetap dibangkitkan oleh kegagalan-kegagalan daripada tindakan-tindakan dan keinginan-keinginannya, juga setiap hal yang menyerang harga dirinya.

II.2. Marah (*anger*)

Menurut Spielberger (dalam Spielberger, dkk, 1999), marah adalah suatu kondisi emosi yang berisi perasaan-perasaan dengan berbagai intensitas, mulai dari perasaan jengkel yang ringan sampai rasa marah yang sangat kuat. Simptom marah dapat muncul dalam dua tipe, yaitu marah pasif yang mengandung kemarahan secara tidak langsung dan tersembunyi maupun marah agresif yang secara langsung menunjukkan kemarahan yang dirasakannya.

Bhave dan Saini (2009) menyatakan manusia harus mempelajari bagaimana mengekspresikan emosi yang mereka rasakan tanpa menyakiti orang lain, dan mampu beradaptasi terhadap tingkah laku orang lain yang dapat membuat mereka marah. Suatu perasaan dapat diungkapkan tanpa menyakiti orang lain sehingga mengarahkan kepada terjadinya suatu perubahan tingkah laku yang positif. Bhave dan Saini (2009) berpendapat bahwa emosi marah yang diekspresikan dengan cara yang tidak efektif muncul sebagai akibat dari adanya persepsi yang salah mengenai lingkungan.

Menurut Bhave dan Saini (2009), pengelolaan rasa marah merupakan kemampuan seseorang untuk mengekspresikan marah dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan, dengan derajat yang pantas, di saat yang tepat, untuk tujuan yang tepat serta ditujukan kepada orang yang tepat.

II.3. CBT

CBT adalah suatu bentuk intervensi psikologis yang bertujuan untuk membantu individu mengenali, mendahulukan, dan menghubungkan pikiran, perasaan, dan simptom fisik dengan menggunakan teknik kognitif dan *behavior* (Anderson, Watson, & Davidson, 2008).

Dalam CBT (Stallard, 2005), terdapat 13 komponen penting, yaitu: 1) *Formulation and psychoeducation*. 2) *Thought monitoring*. 3) *Identification of cognitive distortions and deficits*. 4) *Thought evaluation and development of alternative cognitive processes*. 5) *Learning new cognitive skills*. 6) *Affective education*. 7) *Affective monitoring*. 8) *Affective management*. 9) *Target setting and activity resceduling*. 10) *Behavioural experiments*. 11) *Exposure*. 12) *Role play, modelling and rehearsal*. 13) *Reinforcement and reward*.

Menurut Novaco dalam Westbrook, Kennerly dan Kirk (2007) CBT yang dapat diterapkan dalam pengelolaan rasa marah memiliki tiga tahapan penting, yaitu:

a. *Cognitive restructuring*

Pada tahap ini, klien dibantu untuk mengidentifikasi bentuk kemarahannya, termasuk di dalamnya hal-hal apa saja yang dapat membuatnya marah, bagaimana pikiran-pikiran otomatis yang dimiliki, perasaan dan tingkah laku yang muncul hingga terbentuk formulasi masalah.

b. *Arousal reduction*

Pada tahapan ini, klien akan mempelajari berbagai teknik yang dapat digunakan untuk menurunkan rasa marah yang ia miliki ketika berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan. Teknik yang akan diajarkan mencakup didalamnya relaksasi dan pengaturan bernafas (*coping with physical arousal*), serta klien akan diajarkan bagaimana caranya melakukan *self-instruction* seperti “marah tidak akan menolongku” (*coping with cognitive arousal*).

c. *Behavioral skill training*

Disini klien akan mengulang kembali teknik-teknik yang telah dipelajari dan diterapkan ke dalam *role-play* atau situasi nyata

III. Metodologi

Jenis penelitian yang digunakan yaitu *quasi experimental* dan teknik pengambilan data dilakukan dengan *one group pretest-posttest* (Nazir, 2009). Melalui cara ini, pengaruh CBT dapat dilihat dengan cara membandingkan hasil pre-treatment (*pre-test*) dan post-treatment (*post-test*) pada subjek penelitian.

Dalam penelitian ini akan diperoleh data melalui STAXI-2, wawancara, dan observasi. Subjek penelitian akan menerima kuesioner sebelum dan setelah diberikan CBT. Pemberian kuesioner ini bertujuan untuk memperoleh data mengenai pengaruh CBT terhadap pengelolaan rasa marah. Hal yang ingin diperoleh dari wawancara dan observasi adalah untuk mendapatkan data penunjang mengenai variabel yang akan diteliti.

Penelitian ini akan melibatkan tiga subjek penelitian yang akan mendapatkan intervensi. Sebelum dilakukan intervensi, subjek penelitian akan diberikan *pre-test* untuk mengetahui kategori *anger* yang dialami oleh subjek penelitian yang akan diberikan CBT. Setelah itu, penelitian dilanjutkan dengan pemberian intervensi yaitu CBT sebanyak delapan pertemuan, di mana setiap pertemuan dirancang sekitar 45 menit sampai 90 menit.

Pada tahapan intervensi terakhir, subjek penelitian akan diberikan *post-test* untuk melihat perubahan kategori *anger* yang dialami oleh subjek penelitian.

Untuk lebih jelasnya bagaimana penelitian ini berlangsung dapat dilihat dari bagan dibawah ini:

O1 – X – O2

Keterangan:

O1 : *Pre-treatment*. Pengukuran *anger* menggunakan STAXI-2

X : *Treatment (Cognitive Behavior Therapy)*

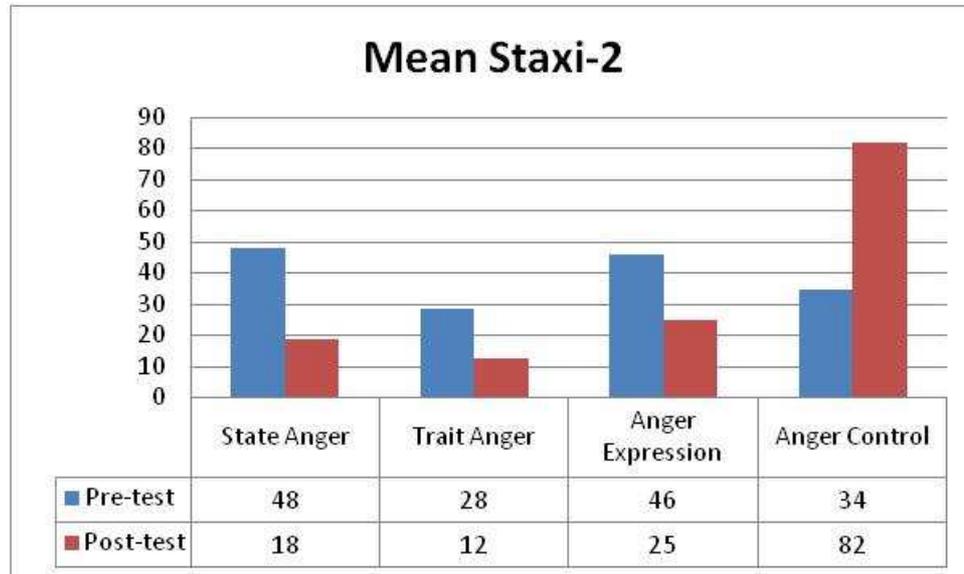
O2 : *Post Treatment*. Pengukuran *anger* menggunakan STAXI-2

IV. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa secara umum tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah terapi pada STAXI-2 (Tabel 4.3). Hal ini menunjukkan bahwa secara statistik *Cognitive Behavior Therapy* tidak signifikan meningkatkan kemampuan pengelolaan rasa marah pada individu dengan tingkah laku agresi.

Namun jika peneliti membandingkan hasil skor total pada setiap subskala menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor total sebelum dan sesudah terapi. Perbedaan skor total tersebut memberikan arti bahwa *Cognitive Behavior Therapy* meningkatkan kemampuan pengelolaan rasa marah pada individu dengan tingkah laku agresi.

Adanya hasil bahwa *Cognitive Behavior Therapy* meningkatkan kemampuan pengelolaan rasa marah pada individu dengan tingkah laku agresi didukung juga oleh data bahwa berkurangnya perasaan marah dan meningkatnya kontrol perasaan marah pada tiga orang subjek penelitian setelah intervensi.



Data dari hasil wawancara subjek juga menunjukkan bahwa pada subjek pertama, kedua dan ketiga mengalami peningkatan kemampuan pengelolaan rasa marah jika dibandingkan dengan sebelum dan sesudah terapi. Gentry (2007) menyebutkan bahwa seseorang dikatakan memiliki pengelolaan rasa marah yang baik ketika ia mampu mengendalikan rasa marah yang dimiliki dan memberikan respon terhadap hal tersebut dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan sekitar. Misalnya seperti pada subjek satu tidak lagi langsung memukul lawan ketika sedang marah, subjek dua bisa bersikap lebih tenang ketika dihadapkan pada situasi yang membuat marah dan tidak lagi menarik diri dari lingkungan, subjek tiga tidak lagi langsung berperilaku agresi dan mengatakan bahwa frekuensi marahnya saat ini sudah berkurang.

Berdasarkan hasil wawancara dari pihak lapas, diperoleh juga data yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan pengelolaan rasa marah pada tiga orang subjek seperti pada subjek pertama S tidak lagi sering memarahi teman sekamarnya yang tidak menjalankan piket harian. Pada subjek dua saat ini sudah sering bermain bersama-sama dengan anak lapas yang lain. Pada subjek tiga, S terlihat lebih sabar saat berolahraga (bulutangkis, pingpong) bersama temannya. Biasanya S sering melontarkan kata-kata kasar jika ada sesuatu yang membuatnya tidak nyaman, setelah intervensi semua berakhir S terlihat lebih diam.

Pada penelitian ini subjek diajak untuk mempelajari bagaimana mengelola rasa marah yang baik dengan menjalani 8 sesi *cognitive behavior therapy*. Menurut Bhave dan Saini (2009) dengan mempelajari bagaimana mengelola rasa marah yang baik, dapat mengarahkan individu dalam mengekspresikan marah dalam cara yang positif. Menurut Beck (2001), bagaimana seseorang bersikap dan merasakan emosi terhadap suatu situasi, dipengaruhi oleh bagaimana mereka mempersepsikan lingkungannya. Perubahan kognitif yang terjadi pada subjek, mempengaruhi bagaimana ia mengelola rasa marah yang ia miliki. Selain itu, kemampuan subjek untuk mengolah informasi yang diterima, membantunya mengubah *core belief* yang pada akhirnya mempengaruhi emosi dan tingkah lakunya.

Setiap individu mempunyai kemampuan mengubah *core belief* yang berbeda-beda. Ketika subjek menyadari *core belief* yang dimilikinya adalah salah, maka akan lebih mudah untuk diubah (Beck, 2001). Pada tiga orang subjek dalam penelitian ini telah menyadari bahwa *core belief* yang dimilikinya kurang tepat dan membuatnya sulit dalam mengelola marah. Kesadaran subjek terhadap *core belief* yang kurang tepat tersebut sangat membantu kelancaran proses intervensi yang dilakukan.

Faktor lain yang mendukung keberhasilan program ini adalah keinginan subjek untuk dapat berubah. Beck (2001), bahwa salah satu yang mendukung keberhasilan dari suatu terapi adalah adanya motivasi dari klien untuk berubah. Pada penelitian ini subjek menyadari mempunyai masalah dalam pengelolaan rasa marah, ada keinginan untuk berubah dan merasa membutuhkan orang lain untuk membantunya berubah merupakan salah satu yang menjadi kriteria subjek dalam penelitian ini. Motivasi subjek pertama dapat dilihat dari keinginannya untuk memperpanjang proses terapi. Subjek kedua, terlihat serius dalam menjalani terapi di setiap pertemuan dan selalu mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. Subjek ketiga sangat disiplin dalam mengerjakan setiap tugas yang diberikan dan di sesi akhir ia menunjukkan catatannya tentang apa saja yang telah dipelajari di setiap pertemuan terapi.

Pengulangan materi sesi setiap kali akan memulai sesi yang baru dianggap cukup efektif. Peneliti dapat mengetahui sejauh mana subjek memahami sesi yang diberikan, serta memutuskan apakah akan meneruskan ke tahapan selanjutnya atau mengulang sesi yang telah dilakukan. Dari pengulangan yang selalu dilakukan, terlihat subjek mampu meneruskan tiap sesi tanpa pengulangan sehingga memperlancar proses intervensi. Selama program berlangsung, subjek diberikan kesempatan untuk bertanya jika ada hal yang kurang dipahami. Beck (2001) juga menjelaskan bahwa pengulangan sangat membantu dalam proses terapi CBT. Bagi terapis, hal ini berfungsi untuk melihat sejauh mana klien telah memahami proses

terapi. Sedangkan bagi klien, hal ini berfungsi untuk membantu mengingat kembali berbagai informasi yang telah diterima.

V. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada tiga subjek, maka didapatkan kesimpulan bahwa :

1. Hasil skor total pada setiap subskala menunjukkan perbedaan skor total sebelum dan sesudah terapi. Perbedaan skor total tersebut memberikan arti bahwa *cognitive behavior therapy* meningkatkan kemampuan pengelolaan rasa marah pada individu dengan tingkah laku agresi.
2. CBT paling efektif menurunkan *state-anger* dan meningkatkan *anger control* pada ketiga subjek.
3. Mengubah pemikiran yang disfungsi menjadi fungsional dapat menyebabkan perubahan tingkahlaku, yaitu dengan mencari fakta yang mendukung dan tidak mendukung pemikiran negatif dan menggantinya dengan pemikiran positif.
4. Sharing emosi dapat dijadikan sebagai suatu bentuk pendekatan untuk membuat subjek agar menjadi lebih komunikatif, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan meningkatkan efektivitas terapi.

Saran-saran yang dapat diberikan untuk menyempurnakan penelitian ini di masa yang akan datang adalah sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian, diharapkan partisipan dapat menerapkan apa yang telah diperoleh dalam penelitian ini dikehidupan sehari-harinya, yaitu dalam hal pengelolaan marah dengan cara merubah pikiran-pikiran negatif terhadap situasi yang dihadapi dan menggantinya dengan pikiran yang lebih positif.
2. Bagi Peneliti selanjutnya :
 - Untuk memperkuat simpulan yang diperoleh, sebaiknya penelitian dilakukan dengan melibatkan subjek penelitian yang lebih banyak.
 - Memberikan psikoedukasi pada pihak lapas khususnya bagian pembinaan untuk membantu keberhasilan program intervensi.
 - Sebaiknya aspek kepribadian perlu diperhatikan dalam pemilihan subjek, karena pada penelitian ini perubahan yang banyak terlihat terdapat pada subjek yang memiliki kepribadian yang komunikatif dan serius menjalani terapi.

3. Bagi Lembaga Masyarakat

- Sebaiknya dilakukan *follow-up* setelah intervensi diberikan untuk melihat apakah perilaku setelah intervensi tetap bertahan atau tidak.
- Lembaga masyarakat sebaiknya menambahkan program pembinaan *anger management* bagi anak lapas.
- Lembaga masyarakat sebaiknya menyelenggarakan kegiatan yang dapat menyalurkan ekspresi emosi Andikpas ke arah positif.
- Lembaga masyarakat sebaiknya memberikan fasilitas konselor bagi andikpas.
- Pihak lapas bekerja sama dengan Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran dalam membina Andikpas untuk mencapai sasaran pembinaan yang diharapkan

VI. Daftar Pustaka

Ali, Mohammad & Asrori, Mohammad. 2005. Psikologi Remaja:Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Bumi Aksara

Anderson, T., Watson, M & Davidson, R. (2008). The Use Of Cognitive Behavioral Therapy Techniques For Anxiety And Depression In Hospice Patients: A Feasibility Study. *Palliative Medicine* 2008: 22 Melalui www.proquest.com

Beck, Judith. S. 2001. Cognitive Behavior Therapy: basic and beyond. 2nd ed. New York: The Guilford Press

Bhave, Swati. Y & Saini, Sunil. 2009. *Anger Management*. New Delhi, India: Sagepublication

Gentry, W.D. (2007). *Anger Management for Dummies*. Indiana: Wiley Publishing, Inc

Mappiare, A. (1992). *Psikologi remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.

Nazir, Moh. 2009. Metode Penelitian. Jakarta: Ghalia.

Shaffer, David. R. 2009. *Social and Personality Development*. (6th ed). Belmont: USA: Wadsworth

Spielberger, C.D., Sydeman, S. J., Owen, A.E., & Marsh, B.J. (1999). Measuring anxiety and anger with State-Trait Anxiety Inventory (STAI) and the State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI). In M.E. Maruish (Ed.), The use of psychological testing for treatment planning and outcomes assessment (2nd ed). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates

Stallard, Paul. 2005. *A Clinician`s Guide To Think Good-Feel Good: Using CBT with children and young people*. England: John Wiley & Sons, Ltd

Sulaeman, Dadang. 1995. *Psikologi Remaja: Dimensi-Dimensi Perkembangan*. Bandung: Mandar Maju

Westbrook, David; Kennerley, Helen; Kirk, Joan. (2007). *An Introduction to Cognitive Behavior Therapy: skill and application*. New Delhi, India: Sage Pub

Zahrasari Lukita Dewi. 2004. *Anteseden, Pengalaman, Ekspresi dan Kontrol Marah pada Orang Batak dan Orang Jawa* (Tesis yang tidak dipublikasikan, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Depok)

Sistem Data Base Pemasarakatan. Diunduh 18 Januari 2014.

<http://smlap.ditjenpas.go.id/public/grl/current/monthly/year/2010/month/2>