

## Konseling Kognitif-Behavioral-Terapi (CBT) Mengatasi Perilaku Remaja Yang Marah

Pardi<sup>1\*</sup>, Eka Wahyuni<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

Email: [pardi@mhs.unj.ac.id](mailto:pardi@mhs.unj.ac.id)<sup>1\*</sup>, [ewahyuni@unj.ac.id](mailto:ewahyuni@unj.ac.id)<sup>2</sup>

---

### Abstrak

Remaja sering mengalami gejolak emosi, termasuk kemarahan, yang dapat berdampak negatif jika tidak dikelola dengan baik. Kemarahan pada remaja dipicu oleh berbagai faktor seperti frustrasi, provokasi, dan ketidaksepeahaman, yang jika tidak terkontrol, dapat mengarah pada perilaku agresif. Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) merupakan salah satu pendekatan terapi yang efektif dalam membantu remaja mengelola kemarahan mereka. CBT berfokus pada interaksi antara pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mengidentifikasi serta mengubah pola pikir negatif yang menyebabkan kemarahan. Melalui CBT, remaja diajarkan keterampilan pengendalian emosi dan pemecahan masalah sosial, sehingga mereka dapat merespon situasi menantang dengan lebih asertif. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan CBT pada remaja efektif dalam mengurangi perilaku agresif dan meningkatkan pengendalian kemarahan. Dengan demikian, CBT terbukti sebagai metode yang efektif untuk membantu remaja mengatasi masalah kemarahan dan berperilaku lebih positif.

**Kata Kunci:** Remaja, Manajemen Kemarahan, Cognitive-Behavioral Therapy (CBT)

---

### Abstract

Adolescents often experience emotional turbulence, including anger, which can have negative impacts if not properly managed. Adolescent anger is triggered by various factors such as frustration, provocation, and misunderstandings, and if uncontrolled, it can lead to aggressive behavior. Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) is an effective therapeutic approach to help adolescents manage their anger. CBT focuses on the interaction between thoughts, emotions, and behaviors, aiming to identify and change negative thought patterns that lead to anger. Through CBT, adolescents are taught emotional regulation and social problem-solving skills, enabling them to respond to challenging situations more assertively. Research shows that applying CBT to adolescents effectively reduces aggressive behaviors and enhances anger control. Thus, CBT is proven to be an effective method in helping adolescents overcome anger issues and develop more positive behavior.

**Keywords:** adolescents, anger management, cognitive-behavioral therapy (CBT)

---

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa perkembangan yang ditandai dengan gejolak emosi yang kuat, termasuk kemarahan. Kemarahan merupakan respons emosional yang umum terjadi pada remaja, yang dapat dipicu oleh berbagai faktor seperti frustrasi, ketidaksepeahaman, atau provokasi dari lingkungan sekitar. Tingkat kemarahan dapat bervariasi dari ringan hingga berat, dengan durasi yang juga dapat berlangsung dari beberapa menit hingga beberapa jam.

Mengelola kemarahan pada remaja menjadi sangat penting mengingat gejolak emosi mereka yang rapuh dan rentan. Ekspresi kemarahan yang tidak terkontrol dapat mengarah pada

perilaku agresif dan mengganggu, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain di sekitarnya. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang efektif dalam membantu remaja mengelola dan mengatasi kemarahan mereka.

Salah satu pendekatan terapi yang telah terbukti efektif dalam mengatasi kemarahan remaja adalah Cognitive-Behavioral Therapy (CBT). CBT adalah metode pengobatan psikologis yang berfokus pada interaksi antara pikiran, perasaan, dan perilaku (Aini, 2019). Melalui CBT, remaja diajarkan untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku negatif yang menyebabkan kemarahan, serta membangun keterampilan untuk mengelola emosi mereka dengan lebih efektif.

Dalam konteks penggunaannya pada remaja, CBT tidak hanya membantu mereka mengendalikan kemarahan secara langsung, tetapi juga membantu mereka mengembangkan keterampilan pemecahan masalah sosial dan regulasi emosi yang lebih baik. Dengan demikian, CBT tidak hanya bertujuan untuk mengurangi kemarahan pada remaja, tetapi juga untuk membantu mereka menjadi lebih sadar dan berperilaku lebih asertif dalam menghadapi situasi yang menantang.

Penelitian tentang pengelolaan kemarahan pada remaja sangat penting mengingat dampak negatif yang bisa ditimbulkan jika kemarahan tidak dikelola dengan baik. Pada usia remaja, gejala emosi sering kali mengarah pada perilaku destruktif yang dapat merusak hubungan interpersonal dan berdampak pada kesejahteraan mental mereka. Tanpa pengelolaan yang efektif, kemarahan dapat berkembang menjadi agresivitas yang lebih parah, bahkan berujung pada masalah sosial dan psikologis. Oleh karena itu, pendekatan berbasis bukti seperti Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) dapat memberikan solusi yang efektif dalam membantu remaja mengelola kemarahan mereka, sekaligus mencegah munculnya gangguan perilaku atau masalah psikologis lainnya di masa depan. Penelitian ini juga sangat relevan mengingat meningkatnya jumlah kasus perilaku agresif di kalangan remaja, baik di lingkungan sekolah maupun keluarga.

Penelitian oleh Hayatussofiyyah et al., (2017) menunjukkan bahwa penerapan Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) pada remaja dapat efektif dalam mengurangi intensitas kemarahan yang timbul akibat stres sosial dan konflik interpersonal. Penelitian ini menemukan bahwa CBT membantu remaja dalam mengenali pemicu kemarahan dan menggantikan pola pikir negatif dengan pendekatan yang lebih konstruktif, yang pada gilirannya menurunkan perilaku agresif mereka. Selain itu, penelitian oleh Prabadewi & Sosialita, (2024) juga mendukung efektivitas CBT dalam mengelola kemarahan dengan menunjukkan bahwa remaja yang mengikuti terapi ini dapat mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang lebih baik dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi situasi stres. Kedua penelitian ini memberikan dasar yang kuat bahwa CBT dapat diterapkan untuk membantu remaja dalam mengelola emosi mereka secara lebih sehat.

Novelty dari penelitian ini terletak pada fokusnya untuk mengintegrasikan Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) secara spesifik dalam konteks pengelolaan kemarahan pada remaja di Indonesia, yang masih terbatas dibandingkan dengan penelitian serupa di negara-negara Barat. Selain itu, penelitian ini juga akan meneliti dampak jangka panjang dari CBT terhadap pengurangan perilaku agresif dan peningkatan keterampilan regulasi emosi remaja, sebuah pendekatan yang belum banyak dieksplorasi dalam literatur yang ada. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru terkait penerapan CBT dalam konteks budaya yang berbeda dan menambah pemahaman mengenai efektivitas jangka panjang terapi ini.

Secara global, penelitian ini dapat memberikan kontribusi penting dalam pengembangan metode terapi yang lebih efektif untuk mengelola kemarahan pada remaja. Dengan mengimplementasikan CBT, remaja dapat belajar mengatasi kemarahan mereka dengan cara yang lebih sehat dan konstruktif, yang pada gilirannya mengurangi risiko terjadinya masalah

perilaku yang lebih serius. Manfaat lainnya adalah memberikan bukti ilmiah yang mendukung penggunaan CBT sebagai salah satu solusi yang dapat diterapkan di berbagai konteks sosial dan budaya, yang dapat digunakan oleh praktisi psikologi dan konselor di seluruh dunia untuk membantu remaja mengelola emosi mereka. Penelitian ini juga berpotensi membuka jalan bagi pengembangan program intervensi yang dapat diadopsi oleh sekolah atau lembaga pendidikan untuk mendukung kesehatan mental remaja secara lebih luas.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif, melalui studi eksperimen atau studi kasus yang menyoroti efek CBT pada kemarahan remaja. Partisipan dalam penelitian ini dipilih satu dari remaja berusia 11–18 tahun yang memiliki riwayat perilaku agresif atau kesulitan dalam mengelola kemarahan. Untuk mengukur tingkat kemarahan sebelum dan setelah intervensi CBT, instrumen yang digunakan berupa pengamatan kejadian, wawancara semi-terstruktur dan observasi. Selanjutnya Penerapan CBT, meliputi 8 sesi, durasi 1 jam setiap sesi, dan teknik tertentu seperti restrukturisasi kognitif, latihan mindfulness, atau pengembangan keterampilan sosial.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pengertian Kemarahan Rremaja**

Emosi adalah bagian terpenting dari manusia serta merupakan aspek perkembangan yang terdapat pada setiap manusia. Karena emosi, individu mampu untuk merasakan keadaan dirinya. Ada dua macam jenis emosi yakni emosi positif dan negative (Sukatin et al., 2020). Contoh emosi positif: senang, bahagia, empati, rasa cinta, perhatian, sedangkan emosi negative seperti jengkel, sedih, marah. Kemarahan sering dipicu oleh rasa frustrasi atau provokasi antarpribadi. Hal ini juga dapat bervariasi dalam durasi mulai dari beberapa menit hingga beberapa jam dan rentang intensitasnya mulai dari kekesalan ringan hingga kemarahan dan amarah (Sukhodolsky et al., 2016). Dari pemaparan tersebut disampaikan bahwa kemarahan merupakan bagian dari emosi negative yang terjadi karena frustrasi, ketidaksepahaman, ketersinggungan yang durasi emosinya dapat berlangsung lama atau beberapa menit.

Remaja adalah masa dimana anak mengalami perkembangan yang cukup pesat. Efek dari perkembangan tersebut dapat mempengaruhi emosi yang selalu bergejolak (Eva et al., 2021). Remaja antara usia sebelas hingga delapan belas tahun memiliki ego yang jauh lebih tidak aman dan lebih rapuh daripada orang dewasa. Tampilan agresif remaja dalam banyak peristiwa seringkali bersifat bermain-main dan tidak berbahaya pada awalnya. Namun, jika mereka menampilkan itu dengan cara yang tidak pantas, itu bisa berubah menjadi situasi agresif yang mengganggu. Maka, mengajarkan cara mengelola kemarahan supaya menjadi asertif, untuk berhenti dan berpikir sebelum bertindak sangat penting (Chin & Ahmad, 2017). Berdasarkan ulasan tersebut, remaja memiliki ego yang kuat, dimasa perkembangan yang berubah cepat. Pengendalian emosi menjadi sangat penting supaya berperilaku yang agresif dan tidak mengganggu.

Pendapat Bhave dan Saini didukung oleh Murray Albert Ellis & Arthur Lange, (2017) bahwa sepanjang tahapan perkembangan manusia, individu harus mengelola kemarahannya, meskipun bagi beberapa orang hal itu merupakan tantangan. Gian Sugiana Sugara (2014) menjelaskan kemarahan adalah reaksi atau respon terhadap situasi yang dipersepsikan sebagai keadaan yang tidak menyenangkan atau situasi yang memprovokasi dan diekspresikan dalam bentuk kemarahan reaktif (Reactive Anger), kemarahan instrumental (Instrumental Anger) atau pengendalian kemarahan (Anger Control). Pengalaman kemarahan ini biasanya berlangsung dari beberapa menit hingga beberapa jam dan sering kali dipicu selama interaksi dengan teman atau anggota keluarga (Meier & Gross, 2015). Ekspresi kemarahan dapat berbagai bentuk, termasuk kekerasan, melukai diri sendiri, yang lebih umum: agresi fisik dan verbal. Cara

ekspresi kemarahan juga bisa berbeda tergantung pada usia perkembangan anak (Al Baqi, 2015).

Kemarahan (*anger*) menurut Harmon-Jones & Harmon-Jones, (2023) merupakan perasaan internal, mental dan subjektif yang diasosiasikan dengan perubahan kognisi dan psikologis pada seseorang. Sedangkan menurut Novaco, (2023) kemarahan merupakan keadaan emosional yang mempengaruhi perasaan dan bervariasi dari yang tingkat mengganggunya ringan sampai kepada berat, serta dihubungkan dengan perubahan pada sistem saraf. Novaco & Taylor, (2016) menjelaskan kemarahan sebagai emosi negatif yang merupakan hasil dari pengalaman subjektif seseorang terhadap orang lain atau terhadap suatu situasi yang dipersepsikan sebagai keadaan yang tidak menyenangkan. Kassinove, (2014) menjelaskan bahwa kemarahan adalah reaksi atau respon terhadap situasi yang memprovokasi dan diekspresikan secara langsung atau tertunda. Kemarahan adalah keadaan perasaan negatif yang terkait dengan distorsi kognitif, perubahan fisiologis, dan reaksi perilaku (Williams, 2017). Antonetti et al., (2020) menjelaskan kata "marah" biasanya digunakan untuk mencakup spektrum emosi yang sangat luas mulai dari rasa jengkel dan gangguan ringan hingga kemarahan dan kemarahan yang hebat. Kemarahan (*anger*) menurut Alia-Klein et al., (2020) merupakan perasaan internal, mental dan subjektif yang diasosiasikan dengan perubahan kognisi dan psikologis pada seseorang. Berdasarkan pandangan tersebut kemarahan merupakan bagian perasaan tidak menyenangkan dari dalam diri seseorang, yang tingkat gangguannya dari tingkat berat sampai pada ringan.

### **Cognitive-Behavioral Therapy (CBT)**

#### 1. Konsep dasar CBT dalam merubah pola pikir dan perilaku

CBT adalah metode pengobatan psikologis yang menangani interaksi pikiran, perasaan, dan perilaku. Biasanya dilakukan dalam 10-20 sesi, fokus pada masalah saat ini, dan berdasarkan penelitian. CBT efektif untuk banyak gangguan mental, bahkan disebut "pengobatan pilihan" untuk beberapa gangguan. CBT telah didukung oleh penelitian dan dianggap efektif untuk berbagai gangguan mental (Thase et al., 2014).

Penggunaan CBT sebagai metode intervensi yang efisien untuk manajemen kemarahan pada anak-anak. Studi ini menunjukkan bahwa CBT yang dikombinasikan dengan teknik kesadaran berhasil membantu anak-anak memikirkan dan memperbaiki perilaku disfungsi mereka (Purwadi, 2021). CBT bertujuan untuk menangani kekurangan dalam regulasi emosi dan keterampilan pemecahan masalah sosial yang terkait dengan perilaku agresif (Sukhodolsky et al., 2016).

Berdasarkan uraian tersebut, mempertegas bahwa CBT adalah terapi yang berfokus pada proses pikiran dan berkaitan dengan keadaan psikologis, emosi, dan perilaku. CBT sangat membantu pada remaja untuk mengendalikan kemarahan remaja yang pada akhirnya sadar dan berperilaku lebih asertif.

#### 2. Kasus-kasus nyata dari remaja yang mengalami masalah marah dan berhasil ditangani melalui CBT

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sukhodolsky et al., (2016) studi mengevaluasi CBT pada 33 anak sekolah dasar yang dirujuk oleh guru karena perilaku agresif di lingkungan sekolah. Anak-anak yang menerima CBT menunjukkan penurunan laporan agresi oleh guru dan peningkatan pengendalian kemarahan yang dilaporkan sendiri.

Penerapan CBT pada 26 anak yang dirujuk oleh orang tua mereka karena tingkat tinggi perilaku agresif. Anak-anak dalam kedua kondisi tersebut menunjukkan penurunan agresi, sementara kondisi pemecahan masalah menyebabkan penurunan yang lebih besar dan kondisi pelatihan keterampilan menyebabkan peningkatan yang lebih besar dalam keterampilan pengendalian kemarahan (Sukhodolsky et al., 2016).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut CBT efektif dalam mengatasi perilaku marah pada remaja. Setelah mendapatkan terapi CBT, hasil penelitian menunjukkan penurunan.

## **Pengaruh Konseling CBT terhadap Pengelolaan Kemarahan pada Remaja**

Kemarahan adalah emosi yang umum dialami oleh remaja, dan dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti ketidakpuasan, frustrasi, atau ketegangan dalam hubungan interpersonal. Pada remaja, kemampuan untuk mengelola emosi seperti kemarahan sangat penting karena dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka dan kualitas hubungan sosial. Salah satu pendekatan yang telah terbukti efektif dalam membantu remaja mengelola kemarahan adalah Cognitive-Behavioral Therapy (CBT). Berdasarkan hasil penelitian ini, teknik konseling CBT terbukti mampu membantu remaja dalam mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang menyebabkan kemarahan, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola emosi secara lebih adaptif.

Penelitian ini menunjukkan bahwa setelah menjalani konseling CBT selama delapan sesi, klien yang awalnya memiliki kecenderungan untuk mudah marah mulai menunjukkan perubahan signifikan dalam cara mereka merespons pemicu kemarahan. Awalnya, klien sering merasa frustrasi dan cepat marah ketika berhadapan dengan tantangan sehari-hari, seperti diejek teman-temannya atau ketika permintaan mereka tidak dipenuhi. Namun, setelah mengikuti sesi konseling, klien mampu mengubah pola pikir mereka yang sebelumnya mudah tersinggung menjadi lebih tenang dan lebih mampu mengendalikan diri dalam menghadapi situasi yang menantang. Hal ini menunjukkan bahwa CBT tidak hanya mengajarkan remaja bagaimana mengelola kemarahan secara langsung, tetapi juga mengembangkan keterampilan berpikir yang lebih sehat dan adaptif.

Perubahan ini tercermin dalam peningkatan perilaku klien. Klien mulai menunjukkan sikap yang lebih kooperatif di sekolah, misalnya, mereka bisa bekerja sama dengan teman-temannya dengan lebih baik, menunjukkan semangat belajar, serta lebih sopan terhadap guru dan patuh terhadap orang tua. Salah satu perubahan yang signifikan adalah klien tidak lagi menunjukkan kemarahan ketika diejek oleh teman-temannya atau ketika permintaannya tidak dipenuhi. Sebaliknya, mereka mampu merespons dengan lebih tenang, bahkan ketika menghadapi situasi yang sebelumnya akan membuat mereka marah. Ini menunjukkan bahwa CBT efektif dalam mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak adaptif menjadi lebih positif dan konstruktif.

Selain itu, klien yang sebelumnya enggan berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan ekstrakurikuler kini lebih aktif dalam berorganisasi dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Aktivitas ini tidak hanya membantu mereka membangun keterampilan sosial dan emosional, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri dan keterampilan interpersonal mereka. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan dalam pengelolaan kemarahan dapat memperbaiki berbagai aspek kehidupan remaja, baik dalam hubungan sosial, prestasi akademik, maupun keterlibatan dalam kegiatan sosial.

Implikasi dari perubahan ini sangat besar, baik untuk perkembangan pribadi remaja maupun untuk kehidupan sosial mereka. Kemampuan untuk mengendalikan kemarahan dan emosi lainnya merupakan keterampilan psikologis yang penting untuk mengatasi tantangan kehidupan. Mengingat bahwa remaja akan menghadapi berbagai situasi sulit di masa depan, seperti tekanan akademik, konflik dalam hubungan, atau masalah identitas diri, keterampilan pengelolaan emosi yang diajarkan dalam CBT akan sangat berguna. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa perkembangan psikologis remaja yang sehat dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk membuat keputusan yang lebih baik, yang pada gilirannya akan berpengaruh positif pada kesejahteraan mereka di masa depan.

Penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan efektivitas Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) dalam mengelola kemarahan pada remaja. Sebagai contoh, penelitian oleh Yahya & Megalia, (2017) menunjukkan bahwa CBT dapat mengurangi perilaku agresif dan meningkatkan keterampilan pengelolaan emosi pada remaja. Mereka menemukan bahwa setelah mengikuti sesi terapi, remaja lebih mampu mengenali

pemicu kemarahan mereka dan mengubah pola pikir yang berkontribusi terhadap reaksi emosional mereka. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan hasil yang ditemukan dalam penelitian ini, di mana klien berhasil mengubah pola pikir mereka menjadi lebih adaptif dan mengendalikan kemarahan dengan lebih baik.

Penelitian oleh Wahidah & Adam, (2019) juga mengungkapkan temuan yang serupa, CBT terbukti efektif dalam membantu remaja yang memiliki masalah dengan pengendalian emosi. Dalam penelitian ini, remaja yang mengikuti sesi CBT menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mereka untuk mengatur emosi dan memperbaiki hubungan sosial mereka. Selain itu, penelitian ini juga mengonfirmasi temuan penelitian sebelumnya bahwa CBT membantu remaja mengembangkan keterampilan pemecahan masalah yang dapat meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Namun, penelitian ini memiliki keunikan tersendiri karena menekankan pada dampak jangka panjang dari CBT, khususnya dalam hal peningkatan kualitas kehidupan sosial dan akademik remaja. Dalam penelitian ini, perubahan tidak hanya terjadi pada tingkat pengelolaan kemarahan, tetapi juga mencakup peningkatan dalam keterlibatan sosial, kepatuhan terhadap orang tua dan guru, serta peningkatan semangat untuk belajar. Ini memberikan kontribusi tambahan terhadap literatur yang ada, dengan menunjukkan bahwa perubahan yang dihasilkan oleh CBT tidak hanya terbatas pada pengelolaan emosi, tetapi juga berdampak pada berbagai aspek kehidupan remaja.

### **Implikasi Praktis dari Hasil Penelitian**

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa teknik konseling CBT memiliki potensi besar untuk diterapkan dalam berbagai konteks yang melibatkan remaja, terutama di sekolah atau lingkungan keluarga. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah bahwa program terapi CBT dapat diintegrasikan ke dalam layanan konseling di sekolah atau lembaga psikologis untuk membantu remaja yang mengalami kesulitan dalam mengelola kemarahan mereka. Penerapan CBT dapat dilakukan dalam kelompok maupun individu, dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan spesifik masing-masing remaja.

Bagi pihak sekolah, implementasi program CBT dapat menjadi langkah preventif yang efektif dalam mengurangi masalah perilaku agresif dan memperbaiki iklim sosial di sekolah. Dengan melibatkan konselor sekolah yang terlatih dalam teknik CBT, sekolah dapat membantu siswa mengatasi konflik interpersonal dengan cara yang lebih konstruktif dan mengurangi potensi masalah disiplin. Selain itu, keterampilan yang dipelajari selama CBT, seperti pengenalan terhadap pola pikir negatif dan pengendalian emosi, juga dapat digunakan dalam situasi akademik yang penuh tekanan, sehingga meningkatkan kinerja dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

Selain di sekolah, keluarga juga memiliki peran penting dalam mendukung proses terapi CBT. Orang tua dapat dilibatkan dalam sesi terapi untuk memahami bagaimana cara terbaik mendukung anak-anak mereka dalam mengelola kemarahan dan emosi lainnya. Dengan pendekatan yang bersinergi antara konselor, sekolah, dan orang tua, remaja akan mendapatkan dukungan yang lebih komprehensif dalam mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi yang sehat.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa Cognitive-Behavioral Therapy dapat menjadi alat yang sangat efektif untuk membantu remaja mengelola kemarahan mereka. Dengan meningkatkan keterampilan pengelolaan emosi, CBT tidak hanya mengurangi perilaku agresif, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas kehidupan sosial dan akademik remaja. Oleh karena itu, penggunaan CBT dalam terapi untuk remaja, baik di lingkungan sekolah maupun keluarga, dapat membawa manfaat jangka panjang yang signifikan bagi perkembangan psikologis mereka.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa teknik konseling Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) efektif dalam membantu remaja mengelola dan mengatasi kemarahan mereka. Selama proses terapi yang berlangsung selama delapan sesi, klien mampu mengenali pola pikir negatif yang memicu kemarahan dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif. Perubahan ini tidak hanya terlihat pada pengurangan tingkat kemarahan, tetapi juga pada peningkatan kemampuan pengendalian emosi dan pemecahan masalah. Klien yang sebelumnya mudah marah, menjadi lebih tenang dan mampu mengendalikan diri dalam menghadapi situasi yang menantang.

Perubahan positif ini tercermin dalam perilaku klien yang lebih kooperatif, sopan, dan patuh terhadap orang tua dan otoritas lainnya, serta lebih aktif dalam berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa CBT tidak hanya membantu mengurangi kemarahan, tetapi juga meningkatkan kualitas hubungan sosial dan prestasi akademik remaja. Dengan demikian, CBT dapat dianggap sebagai pendekatan yang sangat efektif untuk membantu remaja mengelola emosi mereka, khususnya dalam mengatasi kemarahan, dan mendorong mereka untuk berperilaku lebih sehat dan adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D. K. (2019). Penerapan cognitive behaviour therapy dalam mengembangkan kepribadian remaja di panti asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70–90.
- Al Baqi, S. (2015). Ekspresi emosi marah. *Buletin Psikologi*, 23(1), 22–30.
- Alia-Klein, N., Gan, G., Gilam, G., Bezek, J., Bruno, A., Denson, T. F., Hendler, T., Lowe, L., Mariotti, V., & Muscatello, M. R. (2020). The feeling of anger: From brain networks to linguistic expressions. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 108, 480–497.
- Antonetti, P., Crisafulli, B., & Katsikeas, C. S. (2020). Does it really hurt? Making sense of varieties of anger. *Psychology & Marketing*, 37(11), 1465–1483.
- Chin, L. S., & Ahmad, N. S. B. (2017). Effect of cognitive behavioural therapy (CBT) anger management module for adolescents. *International Journal of Guidance and Counselling*, 3(2), 68–78.
- Ellis, A., & Lange, A. (2017). *Anger: How to live with and without it*. Citadel Press.
- Eva, N., Wardani, A. A., Sindiari, A., Permata, G. I., & Almajid, R. A. (2021). Asesmen Anak dan Remaja: Asesmen Perkembangan Sosial-Emosional. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 50–57.
- Harmon-Jones, E., & Harmon-Jones, C. (2023). Anger: Causes and components. In *Anger, aggression, and interventions for interpersonal violence* (pp. 99–118). Routledge.
- Hayatussofiyyah, S., Nashori, H. F., & Rumiani, R. (2017). Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku Religius Untuk Menurunkan Depresi Pada Remaja. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 42–54.
- Kassinove, H. (2014). *Anger disorders: Definition, diagnosis, and treatment*. Taylor & Francis.
- Meier, L. L., & Gross, S. (2015). Episodes of incivility between subordinates and supervisors: Examining the role of self-control and time with an interaction-record diary study. *Journal of Organizational Behavior*, 36(8), 1096–1113.
- Novaco, R. W. (2023). Anger dysregulation. In *Anger, aggression, and interventions for interpersonal violence* (pp. 3–54). Routledge.
- Novaco, R. W., & Taylor, J. (2016). Anger. In *The Handbook of Adult Clinical Psychology* (pp. 380–404). Routledge.
- Prabadewi, D. A. A., & Sosialita, T. D. (2024). Intervensi pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) pada perempuan dewasa awal yang mengalami Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) akibat kekerasan dalam berpacaran. *Procedia: Studi Kasus Dan*

- Intervensi Psikologi*, 12(3), 126–136.
- Purwadi, M. S. (2021). Teori Dan Pendekatan Konseling Dalam Perspektif Multibudaya. *K-Media Yogyakarta*.
- Sugara, G. S. (2014). *Penggunaan Konseling Ego State untuk Mengelola Kemarahan (Penelitian Single Subject pada Siswa Kelas XI SMK Profita Bandung Tahun Ajaran 2013/2014)*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sukatin, S., Chofifah, N., Turiyana, T., Paradise, M. R., Azkia, M., & Ummah, S. N. (2020). Analisis perkembangan emosi anak usia dini. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 5(2), 77–90.
- Sukhodolsky, D. G., Smith, S. D., McCauley, S. A., Ibrahim, K., & Piasecka, J. B. (2016). Behavioral interventions for anger, irritability, and aggression in children and adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, 26(1), 58–64.
- Thase, M. E., Kingdon, D., & Turkington, D. (2014). The promise of cognitive behavior therapy for treatment of severe mental disorders: a review of recent developments. *World Psychiatry*, 13(3), 244–250.
- Wahidah, F. R., & Adam, P. (2019). Cognitive behavior therapy untuk mengubah pikiran negatif dan kecemasan pada remaja. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 57–69.
- Williams, R. (2017). Anger as a basic emotion and its role in personality building and pathological growth: The neuroscientific, developmental and clinical perspectives. *Frontiers in Psychology*, 8, 1950.
- Yahya, A. D., & Megalia, M. (2017). Pengaruh Konseling Cognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 133–146.



**This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.**