

Harrista Adiati (907840711). Anger Management in PT X. Thesis. Sarjana Strata 2. Surabaya: Program Pendidikan Magister Profesi Psikologi Universitas Surabaya, majoring Clinical Psychology (2010).

ABSTRACT

Company as a organization has to reach the goal to fulfill the demand of development and furtherance technology. Oftentimes miscoordination that caused friction inter individu in same departemen or inter departemen, between the boss and the employee or inter colleague. Inharmonious relationship, workload, and due date to reach the goal can cause stress. Stress can cause anger.

Anger management is needed in workplace because can involve productivity and performance. The work quality, coordination and communication between employee are involved by bad anger management.

This research has done with mixed methods research and Wilcoxon statistic analysis, use purposive random sampling to take sample. The subjects are two employees in PT X, a man and a woman, 30 and 35 years old. The methods to collect data in assessment process are interview, observation, grafis test, TAT (Thematic Apperception Test) and EPPS (Edward Personal Preference Schedule). The methods that used in intervention process are Self Aesement for Anger Questioner (SAQ), assertivity questioner, and self rating. Anger management methods that is used in this reasearch are Cognitive Behavior Therapy i.e. STOP, progressive muscle relaxation and assertivity communication. After intervention in this research is used Aesement for Anger Questioner (SAQ), assertivity questioner, and self rating.

The result of statistic analysis is there is no significant difference SAQ pre and post intervention ($Z = 1$, except SAQ (aggression) -1.342 , $p > 0.05$). Although, there is no significant difference SAQ pre and post intervention, there is reduction SAQ score after intervention. There is no significant difference because the number of subject just two person so researcher use the score alteration.

Generally speaking, Cognitive Behavior Therapy with STOP method, progressive muscle relaxation and assertivity communication can be used to anger management in workpalce and to improve the result, it is needed to know about dominant character between cognitive and behavior tendency.

Key words: anger management, Cognitive Behavior Therapy, STOP, progressive muscle relaxation and asertivity communication.

Harrista Adiati (907840711). Pengelolaan Marah Pada Karyawan di PT X. Tesis. Sarjana Strata 2. Surabaya: Program Pendidikan Magister Profesi Psikologi Universitas Surabaya, minat Psikologi Klinis (2010).

INTISARI

Dunia perusahaan sebagai sebuah organisasi harus mampu mencapai tujuan yang direncanakan untuk dapat memenuhi tuntutan pembangunan dan kemajuan teknologi pada masa sekarang. Tidak jarang pula terjadi kurang koordinasi yang menyebabkan friksi antar individu dalam departemen maupun lintas departemen, antara atasan dan bawahan atau sesama rekan kerja. Ketidakharmonisan relasi, beban kerja, dan tenggat waktu yang sangat singkat untuk mencapai target menimbulkan stres tersendiri bagi individu. Stres ini menyebabkan emosi menjadi meluap dan timbullah rasa marah.

Pengelolaan marah sangat dibutuhkan terlebih di lingkungan kerja karena erat kaitannya dengan produktivitas dan *performa*. Pengelolaan marah di tempat kerja yang tidak dikelola dengan efektif akan berdampak pada kualitas kerja yang dihasilkan dan akan berpengaruh pada memburuknya koordinasi dan komunikasi antar karyawan. Penelitian dilakukan dengan *mixed methods research* dan analisis statistik Wilcoxon. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive random sampling*. Subjek penelitian adalah karyawan PT X sebanyak 2 orang, laki-laki dan perempuan, usia 30 dan 35 tahun. Metode pengumpulan data dalam proses *asesment* adalah wawancara, observasi, tes grafis, TAT (*Thematic Apperception Test*) dan EPPS (*Edward Personal Preference Schedule*). Metode pengumpulan data yang digunakan pada tahap intervensi adalah *Self Assessment for Anger Questioner (SAQ)*, kuesioner asertivitas, dan *self rating*. Metode pengelolaan marah yang diberikan selama proses intervensi menggunakan konsep dasar *Cognitive Behavior Therapy* yang diwujudkan dalam metode STOP, relaksasi otot progresif, dan komunikasi asertif. Setelah intervensi dilakukan hasil dilihat kembali menggunakan *Assessment for Anger Questioner (SAQ)*, kuesioner asertivitas, dan *self rating*.

Dari hasil analisis statistik dapat dijelaskan bahwa tidak ada perbedaan secara signifikan SAQ antara sebelum dan sesudah intervensi (Z yang diperoleh hampir secara keseluruhan -1 kecuali pada SAQ Bag II (agresi) yaitu $-1,342$ dengan $p > 0.05$). Walaupun tidak ada perbedaan secara signifikan SAQ antara sebelum dan sesudah intervensi namun peneliti melihat adanya penurunan skor SAQ sesudah intervensi. Tidak adanya perbedaan ini juga disebabkan oleh jumlah subjek penelitian yang sangat sedikit (hanya 2 orang) maka dalam pengambilan kesimpulan, peneliti lebih berpedoman pada perubahan skor masing-masing informan.

Secara umum, *Cognitive Behavior Therapy* dengan metode STOP, relaksasi otot progresif dan komunikasi asertif dapat diterapkan untuk mengelola kemarahan. Agar lebih efektif dalam intervensi, perlu digali lebih dalam mengenai dominansi karakter pada subjek apakah cenderung *Cognitive* atau *Behavior* sehingga dapat ditentukan intensitas, frekuensi maupun jenis intervensi yang lebih tepat untuk masing-masing subjek.

Kata kunci: pengelolaan marah, *Cognitive Behavior Therapy*, metode STOP, relaksasi otot progresif, komunikasi asertif.