

**PENGEMBANGAN MEDIA VIDEO TUTORIAL UNTUK
MENGENALKAN *TREATMENT* MENGELOLA EMOSI MARAH
PADA PESERTA DIDIK KELAS X
DI SMK CIPTA KARYA JAKARTA**

Hilma Fitriyani¹

Lin Rosalia²

Abstrak

Masa remaja dapat dikatakan sebagai periode peralihan. Perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat pada masa remaja, salah satunya adalah meningkatnya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi (Hurlock, 2003). Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan media pembelajaran video tutorial mengenai cara mengelola emosi marah yang ditujukan untuk kelas X di SMK Cipta Karya. Jumlah populasi penelitian terdiri dari 3 kelas X. Sampel yang diambil pada penelitian sebanyak 67 peserta didik. Peneliti menggunakan teknik sampel jenuh. Metode penelitian yang digunakan adalah metode pengembangan *Research and Development* (RnD) menggunakan model ADDIE (*Analyze, Design, Development, Implementation, dan Evaluation*). Video tutorial yang dikembangkan berdurasi 29 menit dan terbagi dalam 3 sesi. Hasil penilaian ahli media sebesar 95%, ahli konten 1 96%, ahli konten 2 75%, minat peserta didik 89,5%, dan capaian kinerja 90%. Hasil dari pengembangan video tutorial cara mengelola emosi marah dikategorikan sangat baik.

Kata Kunci: Pengembangan, Model ADDIE, Mengelola Emosi, Marah.

Abstract

Adolescence can be said to be a transitional period. Changes in behavior and attitudes also take place rapidly in adolescence, one of which is elevating emotions whose intensity depends on the level of physical and psychological changes that occur (Hurlock, 2003). This study aims to produce a tutorial video as an instructional media about how to manage angry emotion designed for the 10th grade students of Cipta Karya Vocational High School (SMK) Jakarta. Study population consists of 3 classes of 10th grade. Samples were taken from 67 students. The researcher used saturated sampling. The research method used is the Research and Development (RnD) method using the ADDIE (Analyze, Design, Development, Implementation, dan Evaluation) model. The developed tutorial video divided into 3 sessions with 29 minute duration. The formative evaluation conducted by the media expert is 95%, content expert 1 is 96%, content expert 2 is 75%, the students assessment about media interest is 89,5%, and the students assessment about learning attainment is 90%. The result of the development of tutorial video in managing the angry emotion is categorized as excellent.

¹ Universitas Negeri Jakarta, hilma@unj.ac.id

² Universitas Negeri Jakarta, linrosalia29@gmail.com

Keywords: Development, ADDIE Model, Managing, Emotion, Angry

PENDAHULUAN

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata Latin (*adolescere*) (kata bendanya, *adolecentia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah *adolescence*, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Hurlock, 2003). Masa remaja dapat dikatakan sebagai periode peralihan. Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat pada masa remaja, salah satunya adalah meningkatnya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi (Hurlock, 2003).

Hall (Santrock, 2007) mengatakan bahwa sudah sejak lama masa remaja dinyatakan sebagai masa badai emosional. Remaja dapat merasa sebagai orang yang paling bahagia di suatu saat dan kemudian merasa sebagai orang yang paling malang di saat lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Setiono (Fikri, 2012) menyatakan bahwa rata-rata remaja hanya membutuhkan waktu 45 menit untuk mengubah kondisi emosinya, mulai dari sangat senang sampai sangat sedih. Sedangkan orang dewasa membutuhkan waktu beberapa jam untuk hal yang sama. Remaja juga mudah mengambil tindakan tanpa memikirkan akibat jangka pendek atau jangka panjangnya. Apalagi ketika remaja berada dalam emosi marah atau berniat balas dendam dengan orang lain, remaja mungkin saja menunjukkan tingkah laku agresif, mengganggu atau memukul orang, membanting barang, sampai melakukan hal-hal negatif yang dapat merusak dirinya maupun mencelakakan orang lain (Amzi, 2014).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Cipta Karya Jakarta menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (88%) peserta didik merasa bahwa emosinya meluap-luap dan tidak terkendali ketika marah, lalu sebagian besar (69%) peserta didik akan berteriak, memukul, atau melakukan tindak kekerasan lain ketika sedang marah. Sebagian besar (51%) dari peserta didik juga merasa bahwa kemampuan mengelola emosi yang buruk membuat dirinya menjadi orang yang mudah marah dan tidak disukai teman.

Selanjutnya, hampir seluruh (89%) peserta didik kelas X di SMK Cipta Karya Jakarta membutuhkan cara-cara untuk dapat mengelola emosi marah dengan media pembelajaran yang menarik agar mudah dipahami dan dapat di praktikkan dalam kehidupan mereka.

Self help berbasis media dengan bentuk video tutorial dipilih berdasarkan hasil angket yang menyatakan bahwa hampir seluruh (94%) peserta didik merasa video tutorial merupakan media yang menarik untuk dijadikan media pembelajaran cara mengelola emosi kemarahan dan dapat dipahami ketimbang melalui buku bacaan.

Video Tutorial

Havizhah (2014) mengatakan bahwa video tutorial adalah rangkaian gambar hidup yang ditayangkan oleh seorang pengajar yang berisi pesan-pesan pembelajaran untuk membantu pemahaman terhadap suatu materi pembelajaran sebagai bimbingan atau bahan pengajaran tambahan kepada sekelompok kecil peserta didik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Havizhah (2014) mengenai pengembangan media pembelajaran video tutorial pada materi tetapan kesetimbangan untuk kelas XI IPA di SMAN 6 Batanghari menunjukkan bahwa video tutorial terbukti efektif untuk dijadikan sebagai media pembelajaran di sekolah karena peserta

didik lebih mudah memahami materi yang diberikan.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Ekawati, dkk (2012) yang menunjukkan bahwa mengembangkan media video tutorial dalam pembelajaran dapat digunakan dalam belajar mandiri.

Manajemen Marah (*Anger Management*)

Manajemen marah dapat dikatakan sebagai cara-cara yang digunakan seseorang agar dapat mengekspresikan atau mengatur kemarahannya (Lench, 2004). Manajemen marah dapat diartikan sebagai suatu kumpulan strategi yang digunakan seseorang untuk mengontrol perasaan-perasaan emosional dan ekspresi amarah secara konstruktif (Bhave, 2009).

Reinecke & Freeman (Corey, 2012) mengatakan bahwa praktisi perilaku kognitif menggunakan model terapi yang singkat, aktif, terarah, kolaboratif, fokus, didaktik, psikoedukasi yang bergantung pada validasi empiris dari konsep dan tekniknya. Terapi perilaku paling baik dikonseptualisasikan sebagai orientasi umum untuk praktik klinis yang didasarkan pada pendekatan eksperimental untuk mengubah perilaku, bukan hanya memahaminya. Asumsi dasar dari perspektif perilaku kognitif adalah bahwa perilaku yang paling bermasalah, kognisi, dan emosi telah dipelajari dan dapat dimodifikasi oleh pembelajaran baru (Corey, 2012).

Langkah-langkah mengelola emosi marah dalam pendekatan *Cognitive-Behavioral* (Feindler, 2006), yaitu a) mempersiapkan perubahan dengan melakukan pendekatan wawancara motivasi dan sesi *review* episode kemarahan, b) melaksanakan strategi perubahan spesifik dengan melakukan teknik penghindaran dan pelarian/melepaskan diri, mengelola gairah fisik, membangun keterampilan praktis dan pemecahan masalah sosial, serta paparan, c) membantu klien menerima, atau menyesuaikan diri dengan situasi hidup yang sulit dan tidak dapat diubah serta

pengampunan, d) mempertahankan perubahan dan mempersiapkan kemarahan untuk muncul kembali.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian dan pengembangan, yaitu metode penelitian untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2013).

Model yang digunakan adalah model ADDIE. Model ADDIE adalah gabungan dari kegiatan menganalisis (*Analysis*), merancang (*Design*), mengembangkan (*Development*), mengimplementasikan (*Implementation*), dan mengevaluasi (*Evaluation*) (Rozalena dan Dewi, 2016).

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X di SMK Cipta Karya yang tersebar dalam 3 jurusan berbeda, yaitu jurusan akomodasi perhotelan 1, akomodasi perhotelan 2, dan usaha perjalanan wisata. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel jenuh, yaitu dengan mengambil keseluruhan dari populasi yang berjumlah 67 peserta didik.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan menyebar angket kepada peserta didik kelas X yang bertujuan untuk mengetahui kebutuhan peserta didik mengenai aspek media, fasilitas, sumber daya yang diperlukan, pembuatan desain, kebutuhan bantuan diri serta informasi lain yang dibutuhkan untuk dapat mendukung pemberian informasi kepada peserta didik mengenai emosi marah. Selain angket, peneliti juga melakukan wawancara kepada 5 orang peserta didik untuk memperkuat data analisis kebutuhan. Peneliti juga melakukan wawancara kepada guru BK untuk mengetahui kesenjangan mengenai media yang digunakan dan penyajian materi mengelola emosi marah pada peserta didik.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan sebuah media video tutorial mengenai cara mengelola emosi marah. Penelitian ini dilakukan guna

membantu peserta didik mengenali *treatment* mengelola kemarahan dengan baik tanpa melakukan kekerasan, baik secara fisik maupun psikis.

Pengembangan media ini dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu tahap analisis, desain, dan pengembangan. Namun, penelitian ini dilakukan hanya sampai pada tahap pengembangan karena keterbatasan waktu yang ada. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tegeh dan Kirna (2009) yang hanya dilakukan sampai pada tahap pengembangan karena keterbatasan waktu yang ada.

Pada tahap analisis, peneliti melakukan analisis kebutuhan kepada peserta didik dengan mengumpulkan informasi melalui angket dan wawancara. Kegiatan ini dilakukan untuk melihat kesenjangan dengan keadaan yang seharusnya. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara kepada guru BK di sekolah.

Pada tahap desain, peneliti mulai menyusun tujuan yang ingin dicapai dan membuat konten yang akan dimasukkan ke dalam media video tutorial. Pada tahap ini, peneliti melakukan inventarisasi tugas sesuai dengan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) SMK dengan aspek perkembangan kematangan emosi.

Pada tahap pengembangan, kegiatan yang dilakukan oleh peneliti adalah menghasilkan konten video tutorial cara mengelola emosi marah. Konten tersebut berisi skrip video tutorial cara mengelola emosi marah dan buku pendamping yang berjudul “aktivitas harian pengelolaan emosi marah”. Buku ini berisikan pertanyaan-pertanyaan yang akan membantu peserta didik sebagai media refleksi diri mengenai emosi kemarahan yang dimiliki. Selain itu, di dalam buku ini juga dilengkapi langkah-langkah cara mengelola emosi marah dengan baik sesuai yang ada di dalam video guna mempermudah peserta didik jika ingin melihatnya kembali.

Selanjutnya, peneliti melakukan uji kelayakan pada validator media dan

validator materi setelah media video tutorial selesai dibuat.

Penilaian ahli media dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa angket. Berdasarkan rumus perhitungan rata-rata pada evaluasi formatif, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

No.	Aspek	Persentase	Kriteria
1.	Pilihan gambar		
2.	Keterpaduan komponen	92%	Sangat Baik
3.	Kualitas pemain		

Tabel 1. Hasil Validasi Ahli Media

Hasil yang didapatkan dari penilaian uji ahli media sebesar 92% dengan katagori sangat baik. Penilaian yang dilakukan oleh ahli media memiliki beberapa kelebihan dan kekurangan. Kelebihan pada media ini adalah tampilan media menarik, isi mudah dipahami, kualitas gambar yang jernih dan tajam, suara jelas dengan intonasi, dialek, serta pengucapan yang fasih, keterpaduan komponen (tulisan, warna, musik, gambar animasi), serta sesuai dengan karakteristik peserta didik. Lalu, kekurangan dari media video tutorial ini adalah *zooming* pada gambar aktor utama. Hal ini membuat kurangnya *head room* sehingga aktor terlihat tidak memiliki ruang pada bagian kepala di dalam layar. Selain itu, buku panduan untuk guru BK masih belum lengkap. Masukan dan saran dari ahli media adalah melengkapi buku panduan untuk guru BK.

Selanjutnya, penilaian ahli konten pada video tutorial ini dilakukan oleh 2 orang ahli materi selaku ahli tugas perkembangan emosi pada remaja dan merupakan dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling. Uji ahli konten dilakukan dengan menggunakan angket. Berikut adalah hasil validasi ahli konten 1:

No.	Aspek	Persentase	Kriteria
1.	Tema		
2.	<i>Content</i> atau isi	96%	Sangat Baik

Tabel 2 Hasil Validasi Ahli Konten 1

Hasil analisis penilaian yang dilakukan oleh ahli konten 1 sebesar 96% dan termasuk

ke dalam kategori sangat baik. Penilaian tersebut memiliki kelebihan dan kekurangan dalam media ini. Kelebihan pada media ini adalah uraian yang jelas, kesesuaian skrip dengan materi, serta sesuai dengan peserta didik. Namun kekurangannya adalah penggunaan kata yang kurang sesuai dengan karakteristik perkembangan.

Selanjutnya hasil validasi ahli konten 2:

No.	Aspek	Persentase	Kriteria
1.	Tema		
2.	Content atau isi	75%	Sangat Baik

Tabel 3 Hasil Validasi Ahli Konten 2

Hasil analisis penilaian yang dilakukan oleh ahli konten 2 sebesar 75% dan juga termasuk ke dalam katagori sangat baik. Kelebihan pada media ini adalah menarik dan mudah dipahami oleh peserta didik, kesesuaian skrip dengan media yang dibuat, serta penyampaian pesan tercapai. Sedangkan kekurangan pada media ini adalah kurangnya pengertian serta tips mengelola emosi marah pada buku pendamping peserta didik.

Selanjutnya, peneliti melakukan *pilot test*. Borg dan Gall (2003) menyatakan bahwa uji coba tahap awal atau *Preliminary Field Testing* dilakukan dengan menggunakan 6-12 subjek. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket. Sehingga peneliti melakukan uji coba kepada 10 peserta didik kelas X di SMK Cipta Karya.

Berdasarkan hasil *pilot test* sebanyak 10 orang peserta didik. Maka, diperoleh hasil sebagai berikut:

Aspek	Item	%	Rerata	Kriteria
Minat	1	95	89,5%	Sangat Baik
	2	100		
	3	80		
	4	85		
	5	87,5		

Tabel 4 Hasil Uji Coba Minat Media Peserta Didik

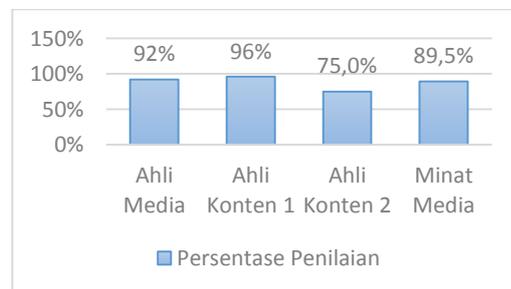
Aspek	Item	%	Rerata	Kriteria
	1	100		

Pema-	2	90	90%	
haman	3	80		Sangat Baik
	4	100		
	5	80		

Tabel 5 Hasil Uji Coba Capaian Kinerja Peserta Didik

Berdasarkan hasil analisis penilaian uji peserta didik mengenai rasa senang dalam aktivitas belajar, ketertarikan belajar, kesadaran untuk belajar, dan sikap memperhatikan yang dilakukan oleh peserta didik secara keseluruhan mencapai 89,5% dan termasuk ke dalam katagori sangat baik. Lalu, berdasarkan hasil evaluasi mengenai capaian kinerja peserta didik setelah diberikan layanan bimbingan klasikal menggunakan media video tutorial, didapatkan hasil sebesar 90% yang termasuk ke dalam kategori sangat baik.

Jadi, berdasarkan hasil evaluasi formatif dari ahli media, 2 ahli konten, dan peserta didik dapat dilihat melalui gambar sebagai berikut:



Grafik 1. Persentase Penilaian

Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa hasil evaluasi formatif yang dilakukan oleh ahli media mencapai 92% dengan kategori sangat baik. Hal ini terlihat dari tampilan media menarik, isi mudah dipahami, kualitas gambar yang jernih dan tajam, suara jelas dengan intonasi, dialek, serta pengucapan yang fasih, keterpaduan komponen (tulisan, warna, musik, gambar animasi), serta sesuai dengan karakteristik peserta didik. Penilaian ahli konten 1 mencapai 96% dan termasuk ke dalam kategori sangat baik. Kelebihan pada media ini adalah uraian yang jelas, kesesuaian skrip dengan materi, serta sesuai dengan peserta didik. Hasil analisis penilaian yang

dilakukan oleh ahli konten 2 sebesar 75% dan juga termasuk ke dalam katagori sangat baik. Kelebihan pada media ini adalah menarik dan mudah dipahami oleh peserta didik, kesesuaian skrip dengan media yang dibuat, serta penyampaian pesan tercapai.

Selanjutnya, penilaian peserta didik yang berkaitan dengan rasa senang dalam aktivitas belajar, ketertarikan belajar, kesadaran untuk belajar, dan sikap memperhatikan saat belajar mencapai 89,5% yang berarti sangat baik.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan dan masih harus diperbaiki agar dapat dipergunakan secara utuh oleh peserta didik. Beberapa keterbatasan yang ada pada penelitian ini adalah:

Pertama, pada penelitian ini, peneliti tidak menjalankan *pilot tes* dengan sempurna atau belum sesuai dengan yang direncanakan dalam RPL.

Kedua, pengembangan media masih dalam penilaian yang terbatas dan tidak melalui tahap implementasi serta evaluasi dalam skala yang lebih luas, sehingga hasil penilaian media tidak dapat digeneralisir.

Ketiga, pada penelitian ini, tujuan pembelajaran hanya memenuhi ranah kognitif dan belum menyentuh ranah afektif hingga psikomotorik.

Keempat, masukan dari ahli materi terkait mengubah tulisan dengan kata-kata yang menarik tidak dapat dipenuhi karena apabila media video di edit kembali, file akan rusak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengembangan media video tutorial mengenai cara mengelola emosi marah, dapat disimpulkan bahwa video tutorial merupakan media yang dapat dikembangkan untuk memberikan informasi dengan tampilan yang menarik dan mudah dipahami oleh peserta didik. Pengembangan media video tutorial yang ditujukan kepada remaja khususnya pada peserta didik kelas X di SMK Cipta Karya Jakarta telah memenuhi komponen yang sangat baik.

Penelitian ini menggunakan model *Research and Development* (RnD) dengan menggunakan metode ADDIE. Pada penelitian ini, peneliti hanya melakukan tahap analisis, desain, dan pengembangan karena penelitian ini hanya sampai pada tahap penyempurnaan produk pengembangan dan waktu yang cukup terbatas. Media ini dilengkapi dengan isi materi mengelola marah, aktor utama, peraga tutorial, backsound, tulisan dan warna, serta gambar animasi yang dapat menunjang penyampaian informasi melalui media video tutorial.

Evaluasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah evaluasi formatif oleh ahli media, 2 ahli konten, dan peserta didik. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan menunjukkan bahwa tingkat validasi media sebesar 92% dengan kategori sangat baik. Lalu, hasil evaluasi pada ahli konten 1 menunjukkan tingkat validasi sebesar 96% dan ahli konten 2 sebesar 75% dengan kategori sangat baik. Pada evaluasi yang dilakukan kepada peserta didik mengenai minat media mencapai 89,5% dengan kategori sangat baik, serta uji peserta didik mengenai capaian kinerja mencapai 90% dengan kategori sangat baik.

Kelebihan dari media ini adalah tampilan yang menarik, konten mudah dipahami, keterpaduan komponen, sesuai dengan sasaran yang dituju, serta kualitas gambar yang jernih dan tajam. Lalu, kekurangan yang dimiliki pada media ini adalah kurangnya penjelasan di dalam buku pendamping peserta didik dan buku panduan untuk guru BK, serta kata-kata yang kurang dipahami peserta didik.

Masukan dan saran untuk pengembangan media ini adalah dengan melengkapi buku pendamping video tutorial untuk peserta didik, melengkapi buku panduan untuk guru BK, serta menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh peserta didik. Adanya masukan dan saran tersebut membuat peneliti melakukan perbaikan media agar dapat digunakan lebih maksimal.

Pembahasan materi mengenai emosi marah dan cara mengelolanya sangat penting, mengingat remaja yang memasuki periode peralihan seringkali mengalami emosi yang cenderung tidak terkontrol. Adanya pembahasan materi ini dapat membantu remaja atau peserta didik untuk mencapai tugas perkembangan kematangan emosi.

Berdasarkan hasil penelitian, maka terdapat saran-saran untuk mengatasi keterbatasan penelitian.

Pertama, penelitian ini dapat dilanjutkan sampai pada tahap evaluasi sehingga dapat diimplementasikan kepada peserta didik dan mengetahui keefektifitasan media yang telah dikembangkan.

Kedua, penelitian selanjutnya dapat untuk mengimplementasikan media yang telah dikembangkan melalui eksperimen kepada peserta didik.

Ketiga, guru BK harus memahami materi mengelola emosi marah agar media video tutorial yang diberikan dapat mendukung secara penuh materi tersebut.

Keempat, pihak sekolah diharapkan melakukan pengecekan berkala untuk alat pendukung pengajaran di dalam kelas sehingga media seperti video tutorial dapat ditayangkan di semua kelas.

Kelima, penelitian ini bisa dilanjutkan dan dikembangkan dengan memperluas tujuan pembelajaran sampai pada ranah psikomotorik serta melalui latihan-latihan yang tersupervisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amzi, U. R. (2014). Penerapan Strategi Self Instruction Untuk Mengelola Kemarahan Pada Siswa Kelas XI IPS 3 di SMAN 1 Menganti. *Jurnal BK Unesa*, 4(3), 1-8.
- Bhave, S. Y., & Saini, S. (2009). *Anger Management*. New Delhi: SAGE Publication.
- Borg, W.R & Gall, M.D. (2003). *Educational Research: An Introduction*. London: Longman Inc.
- Corey, G. (2008). *Theory & Practice of Group Conseling*. Canada: Brooks/Cole Cengage Learning.
- Ekawati, N., Supurwoko, & Wahyuningsih, D. (2012). Pengembangan Video Tutorial Sebagai Media Dalam Belajar Mandiri Materi Bunyi Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 3(2), 1-11.
- Feindler, E. L. (2006). *Anger-Related Disorders: A Practitioner's Guide to Comparative Treatments*. New York: Springer.
- Fikri, H. T. (2012). Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional Dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 9(2), 1-20.
- Havizhah. (2014). Pengembangan Media Pembelajaran Video Tutorial Pada Materi Tetapan Kesetimbangan Untuk Kelas XI IPA SMAN 6 Batanghari. *Karya Ilmiah Universitas Jambi*, 2(1), 1-8.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Lench, H. C. (2004). Anger Management: Diagnostic Differences and Treatment Implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 1(1), 512-530.
- Rozalena, A., & Dewi, S. K. (2016). *Panduan Praktis Menyusun dan Pelatihan Karyawan Pengembangan Karier*. Jakarta: Raih Asa Sukses.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja: edisi kesebelas*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tegeh, I. M., & Kirna, I. M. (2009). Pengembangan Bahan Ajar Metode Penelitian Pendidikan Dengan ADDIE Model. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 8(1), 1-15.