

TEKNIK IMAJINASI TERBIMBING DENGAN MANAJEMEN KEMARAHAN TERHADAP PENURUNAN PERILAKU AGRESIF LANJUT USIA DI SENTRA TERPADU PENGUDI LUHUR BEKASI

DOI: <https://doi.org/10.31595/biyan.v7i2.1527>

Zennyca Zakia Zainab
Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung
Bandung, Indonesia
zennycazainab@gmail.com

Susilawati
Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung
Bandung, Indonesia
susilawati.stks@gmail.com

Tuti Kartika
Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung
Bandung, Indonesia
tuti_kartika@yahoo.com

Journal History
Received: 10 November 2025
Accepted: 21 December 2025
Published: 31 December 2025

ABSTRACT Aggressive behavior is an important issue experienced by the elderly with various factors and backgrounds that they experience. There are several previous studies that examine the aggressive behavior of the elderly both in institutions and in the community. Guided imagery techniques are one of the techniques used by institutions or agencies in dealing with aggressive behavior. However, in fact, this guided imagery technique has not been optimal in dealing with aggressive behavior, this is the basis for the development of guided imagery techniques with anger management which are the result of psychosocial therapy engineering. This study aims to test the guided imagery technique with anger management. This technique is an intervention model that integrates steps from both techniques, which are designed to reduce aggressive behavior in the elderly. The target behavior is physical attack behavior (hitting, pinching, and grabbing), swearing, and threatening. The research design used is Single Subject Design (SSD) with an A-B-A reversal design. Data collection tools using the Buss-Perry Aggression Questionnaire (BPAQ), interviews, documentation studies and observations. The study was conducted on three elderly subjects who had aggressive behavior. The validity test is interface validity, while the reliability test uses percent agreement. Data analysis was conducted using analysis within and between conditions. The results of this study showed a positive impact on reducing the frequency of aggressive behavior of the three subjects studied with an average decrease in frequency, namely physical attacks from 15.4 to 6.7, swearing from 23.4 to 13.7 and threatening from 19 to 12.4. These results are reinforced by the recognition of social workers at STPL Bekasi who have observed aggressive behavior before and after this intervention was given.

KEYWORDS: Elderly, Aggressive Behavior, Guided Imagery, Anger Management

ABSTRAK Perilaku agresif menjadi isu penting yang dialami oleh lansia dengan berbagai faktor dan latar belakang yang dialaminya. Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang meneliti terkait perilaku agresif lansia baik di lembaga maupun dimasyarakat. Teknik imajinasi terbimbing menjadi salah satu teknik yang dilakukan lembaga atau instansi dalam menangani perilaku agresif. Namun pada faktanya teknik imajinasi terbimbing ini belum optimal dalam menangani perilaku agresif tersebut, hal tersebut menjadi dasar pengembangan teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan yang merupakan hasil rekayasa terapi psikososial. Penelitian ini bertujuan untuk menguji teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan. Teknik ini merupakan model intervensi yang mengintegrasikan langkah-langkah dari kedua teknik tersebut, yang mana teknik ini dirancang untuk menurunkan perilaku

agresif lansia. Perilaku target yaitu perilaku serangan fisik (memukul, mencubit, dan mengcengkram), berkata kasar, dan mengancam. Desain penelitian yang digunakan adalah Single Subject Design (SSD) dengan desain reversal A-B-A. Alat pengumpulan data menggunakan Buss-Perry Aggression Questionnaire (BPAQ), wawancara, studi dokumentasi dan observasi. Penelitian dilakukan terhadap tiga subjek lansia yang memiliki perilaku agresif. Uji validitas yaitu validitas antar muka, sedangkan uji reabilitas menggunakan percent agreement. Analisis data dilakukan menggunakan analisis dalam dan antar kondisi. Hasil penelitian ini menunjukkan dampak positif pada penurunan frekuensi perilaku agresif dari ketiga subjek yang diteliti dengan rata-rata penurunan frekuensi yaitu serangan fisik dari 15,4 menjadi 6,7, berkata kasar 23,4 menjadi 13,7 dan mengancam 19 menjadi 12,4. Hasil tersebut diperkuat dengan pengakuan dari pekerja sosial di STPL Bekasi yang telah mengamati perilaku agresif pada sebelum dan sesudah intervensi ini diberikan.

KataKunci: Lansia, Perilaku Agresif, Imajinasi Terbimbing, Manajemen Kemarahan

PENDAHULUAN

Populasi lanjut usia (lansia) merupakan salah satu segmen masyarakat yang mengalami pertumbuhan paling pesat di dunia, termasuk di Indonesia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2023 jumlah lansia (berusia 60 tahun ke atas) di Indonesia mencapai 29,3 juta jiwa atau sekitar 10,8% dari total penduduk, dan angka ini diproyeksikan akan terus meningkat hingga mencapai lebih dari 20% pada tahun 2045. Fenomena ini menunjukkan terjadinya transisi demografis yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kebutuhan kesehatan, kesejahteraan sosial, dan perawatan lansia. Lansia menurut Undang-undang Republik Indonesia nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia yaitu seorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Menurut (Lisa et all., 2019) lansia merupakan individu yang telah memasuki tahap akhir kehidupan, biasanya diidentifikasi sebagai mereka yang berusia 65 tahun ke atas.

Seiring bertambahnya usia, lansia sering menghadapi berbagai tantangan kesehatan, baik fisik maupun mental. Masalah psikologis pada lansia berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia sehingga berdampak kepada munculnya perasaan keterasingan dari lingkungannya, ketergantungan, ketidak berdayaan, kepercayaan diri yang rendah dan keterlantaran pada lansia (Maulia Ulfa & Muammar, 2021). Terdapat beberapa gangguan psikologis yang dialami oleh lansia yaitu gangguan depresi, amnesia, demensia, insomnia dan sleep apnea, dan alzheimer's disease (Nugroho, 2021). Pada gangguan-gangguan tersebut dapat menimbulkan perilaku yang kurang baik, seperti gangguan demensia yang dialami oleh lansia akan menunjukkan perilaku agresif baik berupa fisik maupun verbal (Gilmore et all., 2020). Perilaku agresif lansia merupakan salah satu masalah yang sering dihadapi dalam perawatan lansia, baik di lingkungan keluarga instansi maupun masyarakat.

Penyebab perilaku agresif lansia bersifat multifaktor dari segi biologis, penurunan fungsi otak akibat penuaan, khususnya pada individu dengan gangguan kognitif seperti demensia atau alzheimer. Perilaku agresif yang dipengaruhi oleh gangguan kognitif yaitu seperti demensia atau alzheimer yang merupakan salah satu komplikasi perilaku yang paling sering terjadi dan mengganggu akibat penurunan fungsi kognitif pada lansia (Yu et all., 2019). Selain itu faktor penyebab dari perilaku agresif lansia yang tinggal di panti jompo seperti faktor usia yang terus bertambah, gangguan kognitif yang parah, adanya gangguan tidur, adanya tanda-tanda depresi, interaksi sosial yang kurang, keterlibatan sosial, ketidaknyamanan hubungan dengan orang lain dan penggunaan pagar ranjang disiang hari (Choi et all., 2018). Menurut Holst & Skär (2017) lansia yang tinggal di panti jompo memiliki perilaku agresif yang disebabkan oleh faktor kesehatan dan sosial diluar dari penyakit dimensia yang dialami oleh lansia. Perubahan kognitif yang memengaruhi regulasi emosi juga dapat meningkatkan risiko perilaku agresif.

Dampak perilaku agresif lansia tidak hanya dirasakan oleh individu itu sendiri tetapi juga oleh keluarga, pengasuh, dan lingkungan sekitar. Perilaku ini dapat menimbulkan stres, ketegangan emosional, bahkan konflik yang berkepanjangan dalam hubungan interpersonal (Bourbonnais et al., 2019). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan atau intervensi yang tepat untuk menangani perilaku agresif lansia guna meningkatkan kualitas hidup mereka sekaligus mendukung lingkungan sosial yang harmonis. Penerapan teknik non farmakologi merupakan terapi pengobatan tanpa menggunakan obat-obatan. Terapi non farmakologi yang diberikan dapat berupa relaksasi, meditasi, terapi musik, terapi tawa, terapi sentuh, dan imajinasi terbimbing (WHO, 2018). Perawatan secara non farmakologis merupakan salah satu pendekatan di dalam perawatan bagi pasien demensia yang memunculkan perilaku agresif (Kales et all., 2014).

Imajinasi terbimbing merupakan salah satu teknik relaksasi dan terapi non farmakologi yang digunakan untuk menangani permasalahan emosional (Edford, 2015). Imajinasi terbimbing memiliki pengaruh terhadap tekanan darah tinggi pada lansia yang disebabkan oleh kondisi emosional seperti kemarahan (Nafi'ah et all., 2020). Selain diterapkan pada lansia, teknik imajinasi terbimbing ini dapat menunjukkan bahwa pemberian terapi imajinasi terbimbing pada pasien dengan gangguan jiwa yang memiliki perilaku agresif dapat menurunkan tingkat kemarahan dan meningkatkan perasaan rileks pada pasien gangguan jiwa (Pratiwi et all., 2019). Terapi imajinasi terbimbing merupakan teknik yang digunakan oleh pekerja sosial di Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi (STPL Bekasi) dengan tujuan menurunkan perilaku agresif pada lansia. Hasil dari intervensi ini belum menunjukkan keefektivitasan yang signifikan dalam mengatasi perilaku agresif secara menyeluruh. Terapi ini memang mampu menciptakan ketenangan, namun efeknya hanya bersifat sementara dan tidak melatih lansia dalam upaya mengurangi perilaku agresifnya. Akibatnya, lansia di STPL Bekasi masih menunjukkan perilaku agresif seperti serangan fisik, berkata kasar dan mengancam terhadap orang disekitar. Hal tersebut menjadi dasar pengembangan teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan yang merupakan hasil rekayasa terapi psikososial. Rekayasa tersebut berupa penggabungan imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan memiliki kelebihan dan kebaruanya yaitu model integratif yang berfokus kepada lansia berperilaku agresif, integrasi ini memberikan keterampilan untuk mengidentifikasi, mengontrol dan menyalurkan kemarahan secara sehat serta integrasi ini berfokus pada cognitive behavior therapy (Nitakusminar et al., 2020; Susilowati, 2021a, 2021b).

Manajemen kemarahan adalah pendekatan psikososial yang bertujuan untuk membantu individu mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi marah secara konstruktif. Berdasarkan hasil meta analisa bahwa manajemen kemarahan ini mengajarkan keterampilan mengelola amarah, seperti mengidentifikasi pemicu amarah, mengenali tanda-tanda awal kemarahan, dan menerapkan strategi relaksasi untuk meredakan emosi sebelum mencapai puncak intensitas (Naurliefa & Yudiarso, 2023). Kemampuan manajemen kemarahan pada lansia memiliki dampak positif yang ditimbulkan pertama memiliki efek positif langsung pada kemampuan hubungan interpersonal, kedua memiliki efek langsung dan berkorelasi positif dengan integrasi diri, ketiga kemampuan manajemen kemarahan memiliki efek yang positif pada generativitas dan memiliki efek positif pada kemampuan hubungan interpersonal, dan keempat kemampuan menajemen kemarahan terbukti memiliki efek positif pada generativitas, dan generativitas terbukti memiliki efek positif pada integrasi diri (Joo & Hee, 2020).

Manfaat dari penerapan teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan yaitu selain memberikan efek relaksasi kepada lansia, penggabungan teknik ini dapat membantu lansia mengenali dan memahami kemarahan mereka, mengajarkan startegi praktis untuk mengendalikan emosi dengan teknik pernapasan dan teknik komunikasi secara asertif, membantu lansia menceritakan respon yang lebih positif dalam menghadapi masalah, meningkatkan kualitas hubungan sosial dan meningkatkan kesejahteraan mental lansia. Langkah-langkah di dalam penerapan terapi ini yaitu pertama mengenali dan memahami kemarahan, kedua mengidentifikasi dan persiapan menghadapi pemicu kemarahan, ketiga mengidentifikasi dan meredam gejolak dengan imajinasi terbimbing, mengubah pikiran pemicu kemarahan, dan terakhir yaitu sikap tenang dalam penyelesaian masalah secara asertif serta mendiskusikan pasca sesi (Susilawati et al., 2019).

METHODS

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan Single Subject Design (SSD) model A-B-A (Sunanto, 2005). Penelitian ini menggunakan purposive sampling yaitu penerima manfaat di STPL Bekasi dengan kriteria (1) lansia berusia 60 tahun ke atas; (2) panca indera yang masih bisa berfungsi dengan baik. Sehingga mendapatkan 3 subjek di dalam penelitian ini, yaitu seperti pada tabel berikut

Nama Subjek (inisial)	Usia	Jenis Kelamin
MR	72 tahun	Perempuan
SN	73 tahun	Laki-laki
GR	69 tahun	Laki-laki

(Hasil Penelitian Tahun 2025)

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat tiga subjek dengan dua berjenis kelamin laki-laki dan satu berjenis kelamin perempuan. Penelitian ini untuk mengukur perilaku agresif dari ketiga subjek tersebut dengan aspek perilaku yang diukur yaitu perilaku serangan fisik (memukul, mencubit, dan mencengkram) berkata kasar dan mengancam.

Teknik pengumpulan data yang telah dilakukan yaitu; (1) observasi langsung dengan menggunakan tally beserta catatan kejadian yang dilakukan oleh pengamat satu dan pengamat dua; (2) wawancara secara langsung kepada lansia, pekerja sosial, dan psikolog; (3) kuesioner dengan BPAQ (Buss-Perry Aggressive Questionnaire) yang terdiri dari empat aspek yaitu agresif verbal, agresif fisik, permusuhan dan kemarahan; (4) studi dokumentasi berupa catatan kasus. Perilaku yang diamati yaitu perilaku serangan fisik (memukul, mencubit, dan mencengkram), berkata kasar, dan mengancam.

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan expert judgement atau penilaian ahli, sedangkan uji reabilitas dengan menggunakan percentage agreement atau persentase kesepakatan antara pengamat satu dengan pengamat dua. Analisis data menggunakan analisis visual yaitu analisis dalam dan antar kondisi. Penelitian ini terdiri dari tiga fase yaitu fase baseline A1 yang dilakukan selama tujuh sesi atau sebelum diberikannya intervensi, fase intervensi yang dilakukan 5 sesi pengamatan dan lima penerapan intervensi teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan, serta fase A2 yang dilakukan selama tujuh sesi atau setelah diberikannya intervensi.

HASIL PENELITIAN

Berikut tabel karakteristik dari ketiga subjek

No	Nama Inisial	Jenis Kelamin	Umur	Alamat Asal	Permasalahan
1	MR	Perempuan	72 thn	Jawa Barat	Memiliki perilaku agresif diatas rata-rata
2	SN	Laki-laki	73 thn	Jawa Timur	Memiliki perilaku agresif di atas rata-rata
3	GR	Laki-laki	69 thn	Jawa Barat	Memiliki perilaku agresif rendah

(Hasil Penelitian Tahun 2025)

Karakteristik pada ketiga subjek dari usia, jenis kelamin dan asal subjek tinggal yang berbeda sedangkan pada kondisi permasalahan sama-sama memiliki perilaku agresif yang memiliki latar belakang permasalahan yang berbeda.

1. Kondisi Baseline A1

Berikut tabel kondisi baseline A1 dari ketiga subjek dan tiga perilaku

No	Hari, tanggal	Aspek		
		Serangan Fisik	Berakata Kasar	Mengancam
		Frekuensi	Frekuensi	Frekuensi

		MR	SN	GR	MR	SN	GR	MR	SN	GR
1	Senin, 17 Maret 2025	4	1	0	5	4	1	4	3	1
2	Selasa, 18 Maret 2025	5	2	0	4	4	1	4	3	0
3	Rabu, 19 Maret 2025	4	1	0	5	4	0	3	2	1
4	Kamis, 20 Maret 2025	3	3	0	4	4	1	3	2	1
5	Jum'at, 21 Maret 2025	4	2	0	4	5	0	4	3	2
6	Sabtu, 22 Maret 2025	4	3	1	6	5	0	5	4	1
7	Senin, 24 Maret 2025	5	3	1	6	5	2	5	4	2

(Hasil Penelitian Tahun 2025)

Tabel di atas merupakan hasil rekapitulasi frekuensi perilaku agresif ketiga subjek pada fase baseline A1 atau sebelum diberikannya intervensi kepada ketiga subjek. Observasi perilaku dilakukan selama 7 sesi, dari hasil tersebut terlihat dari subjek MR dan SN yang memiliki frekuensi perilaku cukup banyak jika dibandingkan dengan subjek GR.

1) Perilaku Serangan Fisik

Berikut ini merupakan grafik perilaku serangan fisik pada fase baseline A1 dari ketiga subjek

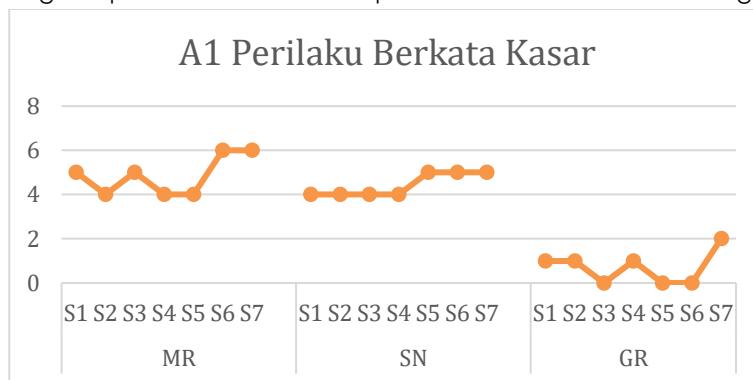


(Hasil Penelitian Tahun 2025)

Pada ketiga subjek memiliki jumlah frekuensi perilaku yang berbeda-beda, terlihat pada grafik di atas subjek MR lebih tinggi dalam melakukan serangan fisik jika dibandingkan dengan subjek lainnya. Sedangkan pada subjek GR memunculkan perilaku serangan fisik yaitu dua kali pada sesi 6 dan 7. Namun dari ketiga subjek sama-sama memiliki peningkatan dalam perilaku serangan fisik dibaseline A1.

2) Perilaku Berkata Kasar

Berikut ini merupakan grafik perilaku berkata kasar pada fase baseline A1 dari ketiga subjek

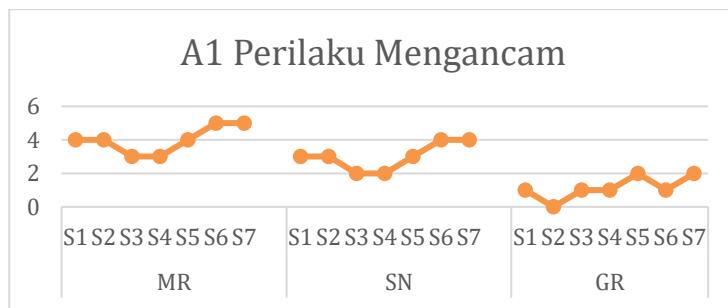


(Hasil Penelitian Tahun 2025)

Pada ketiga subjek memiliki jumlah frekuensi perilaku yang berbeda-beda, terlihat pada grafik di atas subjek MR lebih tinggi dalam melakukan perilaku berkata kasar lalu subjek SN dan subjek GR. Namun dari ketiga subjek sama-sama memiliki peningkatan dalam perilaku berkata kasar dibaseline A1.

3) Perilaku Mengancam

Berikut ini merupakan grafik perilaku mengancam pada fase baseline A1 dari ketiga subjek



(Hasil Penelitian Tahun 2025)

Pada ketiga subjek memiliki jumlah frekuensi perilaku yang berbeda-beda, terlihat pada grafik di atas subjek MR lebih tinggi dalam melakukan perilaku mengancam lalu subjek SN dan subjek GR. Namun dari ketiga subjek sama-sama memiliki peningkatan dalam perilaku mengancam dibaseline A1

1. Kondisi Intervensi Baseline Intervensi

Berikut tabel kondisi intervensi B dari ketiga subjek dan tiga perilaku

No	Hari, tanggal	Aspek								
		Serangan Fisik			Berakata Kasar			Mengancam		
		Frekuensi			Frekuensi			Frekuensi		
		MR	SN	GR	MR	SN	GR	MR	SN	GR
1	Rabu, 09 April 2025	4	2	0	5	5	1	4	3	1
2	Jum'at, 11 April 2025	3	1	0	4	3	0	3	2	1
3	Senin, 14 April 2025	4	1	0	4	4	0	3	3	1
4	Rabu, 16 April 2025	3	1	0	4	3	1	3	2	1
5	Jum'at, 18 Maret 2025	3	1	1	4	3	0	3	2	1

(Hasil Penelitian Tahun 2025)

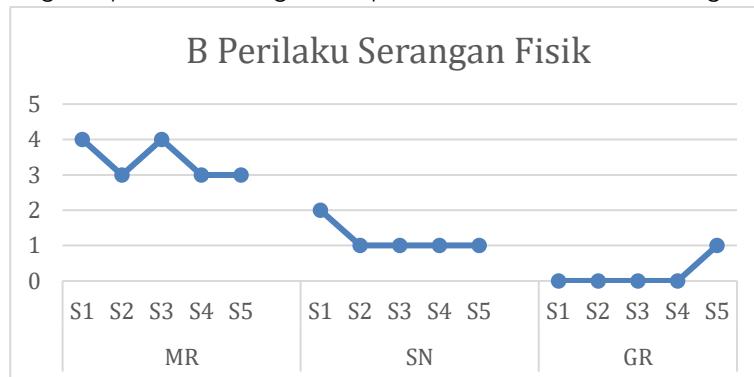
Tabel di atas merupakan hasil rekapitulasi frekuensi perilaku agresif ketiga subjek pada fase intervensi B atau saat diberikannya intervensi kepada ketiga subjek. Observasi perilaku dilakukan selama 5 sesi, sedangkan pemberikan intervensi dilakukan 5 tahapan. Sehingga pada fase ini sudah mulai terlihat penurunan frekuensi perilaku dari ketiga subjek. Tahapan-tahapan yang diberikan pada teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan yaitu sebagai berikut:

- (1) Mengenali dan memahami kemarahan
- (2) Mengidentifikasi dan persiapan menghadapi pemicu kemarahan
- (3) Mengidentifikasi dan meredam gejolak dengan imajinasi terbimbing
- (4) Mengubah pikiran pemicu kemarahan
- (5) Sikap tenang dalam penyelesaian masalah secara asertif serta mendiskusikan pasca sesi.

Pada tahapan tersebut dilakukan selama lima kali pertemuan, lamanya setiap pertemuan dilakukan maksimal selama 2 jam.

1) Perilaku Serangan Fisik

Berikut ini merupakan grafik perilaku serangan fisik pada fase intervensi dari ketiga subjek

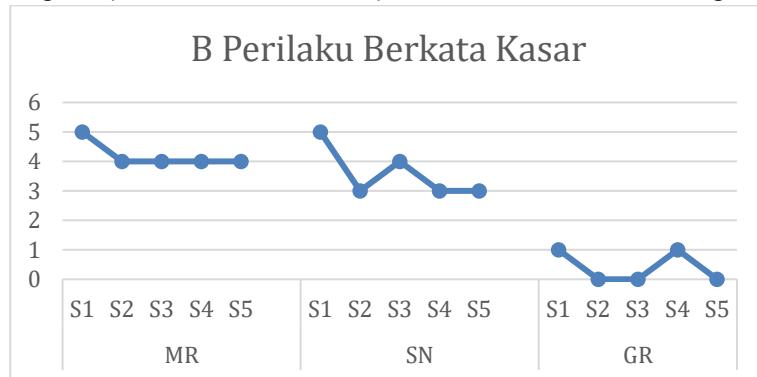


(Hasil Penelitian Tahun 2025)

Pada grafik di atas dari kedua subjek yaitu subjek MR dan SN tersebut cenderung mengalami penurunan frekuensi perilaku serangan fisik pada fase intervensi B. sedangkan pada subjek GR cenderung meningkat walaupun hanya pada sesi 5 dengan frekuensi perilaku yaitu 1. Pada subjek SN memiliki penurunan frekuensi perilaku serangan fisik yang stabil

2) Perilaku Berkata Kasar

Berikut ini merupakan grafik perilaku berkata kasar pada fase intervensi dari ketiga subjek

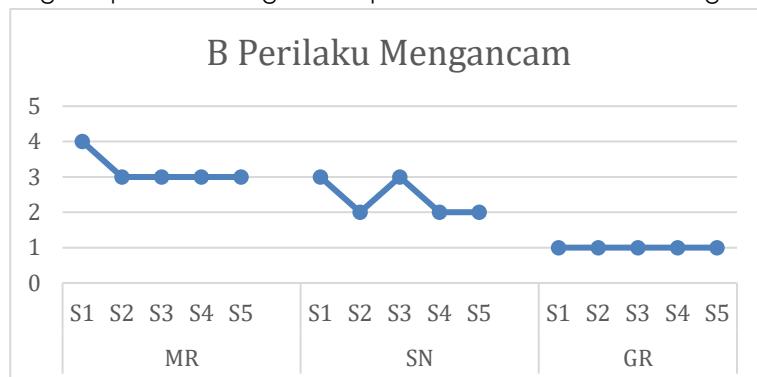


(Hasil Penelitian Tahun 2025)

Pada grafik di atas dari ketiga subjek cenderung mengalami penurunan frekuensi perilaku berkata kasar pada fase intervensi B. Pada subjek MR penurunan frekuensi perilaku yang stabil. Sedangkan pada subjek SN dan subjek GR dengan penurunan frekuensi perilaku yang tidak stabil.

3) Perilaku Mengancam

Berikut ini merupakan grafik perilaku mengancam pada fase intervensi dari ketiga subjek



(Hasil Penelitian Tahun 2025)

Pada grafik di atas dari kedua subjek yaitu subjek MR dan subjek SN cenderung mengalami penurunan frekuensi perilaku serangan fisik pada fase intervensi B. Pada subjek MR penurunan frekuensi perilaku yang stabil. Sedangkan pada subjek GR frekuensi perilaku yang sama pada setiap sesinya yaitu frekuensinya 1.

2. Kondisi Baseline A2

berikut tabel kondisi baseline A2 dari ketiga subjek dan tiga perilaku

No	Hari, tanggal	Aspek								
		Serangan Fisik			Berkata Kasar			Mengancam		
		Frekuensi			Frekuensi			Frekuensi		
		MR	SN	GR	MR	SN	GR	MR	SN	GR
1	Sabtu, 19 April 2025	3	1	1	4	3	1	3	3	1
2	Senin, 21 April 2025	2	2	0	4	3	0	3	2	1
3	Selasa, 22 April 2025	2	1	0	3	3	0	3	2	1
4	Rabu, 23 April 2025	2	1	0	3	3	0	2	2	1
5	Kamis, 24 April 2025	2	0	0	3	2	1	3	2	1

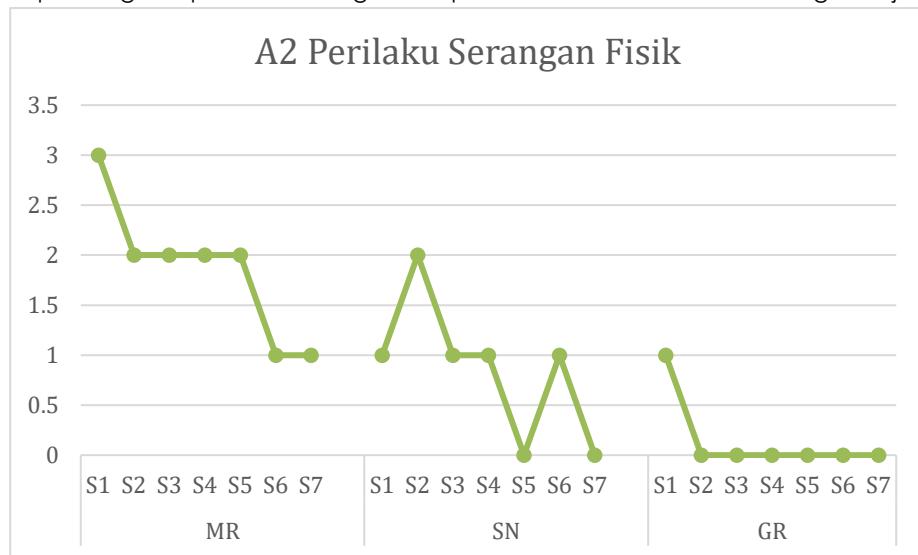
6	Jum'at, 25 April 2025	1	1	0	2	2	0	2	1	1
7	Sabtu, 26 April 2025	1	0	0	2	2	0	2	1	0

(Hasil Penelitian Tahun 2025)

Tabel di atas merupakan hasil rekapitulasi frekuensi perilaku agresif ketiga subjek pada fase baseline A2 atau setelah diberikannya intervensi kepada ketiga subjek. Observasi perilaku dilakukan selama 7 sesi, dari hasil tersebut terlihat dari ketiga subjek terdapat penurunan frekuensi perilaku agresif.

1) Perilaku Serangan Fisik

Berikut ini merupakan grafik perilaku serangan fisik pada fase baseline A2 dari ketiga subjek

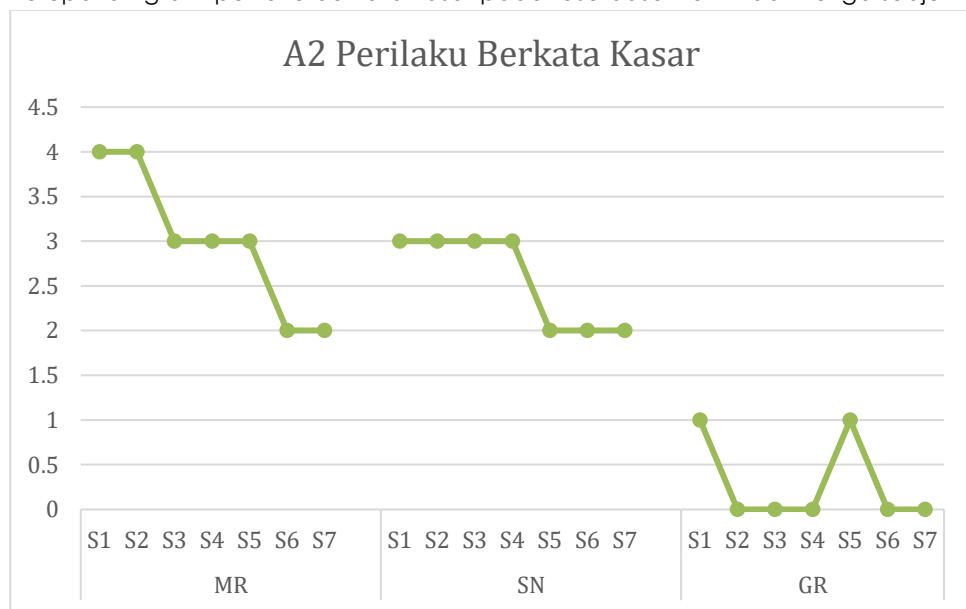


(Hasil Penelitian Tahun 2025)

Grafik di atas menunjukkan penurunan frekuensi perilaku serangan fisik setelah diberikannya intervensi imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan pada ketiga subjek tersebut. Pada subjek GR mengalami penurunan perilaku yang stabil dan tidak memunculkan perilaku serangan fisik pada sesi 2 sampai 7. Jika dibandingkan dengan subjek MR dengan frekuensi perilaku paling rendah yaitu 1 di sesi ke-7.

2) Perilaku Berkata Kasar

Berikut ini merupakan grafik perilaku berkata kasar pada fase baseline A2 dari ketiga subjek



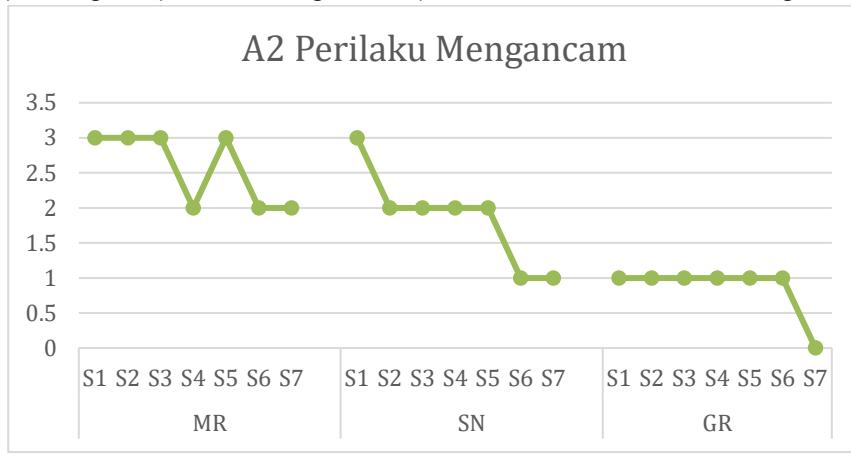
(Hasil Penelitian Tahun 2025)

Grafik di atas menunjukkan penurunan frekuensi perilaku berkata kasar setelah diberikannya intervensi imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan pada ketiga subjek tersebut. Pada subjek MR dan

SN masih memunculkan perilaku berkata kasar walaupun frekuensi perilaku berkata kasar jauh lebih baik jika dibandingkan dengan fase sebelumnya.

3) Perilaku Mengancam

Berikut ini merupakan grafik perilaku mengancam pada fase baseline A2 dari ketiga subjek



(Hasil Penelitian Tahun 2025)

Grafik di atas menunjukkan penurunan frekuensi perilaku mengancam setelah diberikannya intervensi imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan pada ketiga subjek tersebut. Pada subjek MR dan SN masih memunculkan perilaku berkata kasar walaupun frekuensi perilaku mengancam jauh lebih baik jika dibandingkan dengan fase sebelumnya. Pada subjek GR mengalami frekuensi perilaku yang stabil jika dibandingkan dengan subjek MR dan subjek GR.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil asesmen dan observasi dari ketiga subjek tersebut terdapat faktor penyebab yang melatar belakangi ketiga subjek melakukan perilaku serangan fisik. Baik karena pengaruh dari usia yang mana lansia mengalami penurunan dari segi psikososialnya, sesuai dengan karakteristik lansia menurut Hurlock dalam (Zaskya et.all, 2024). Terdapat teori yang mendasari dari faktor penyebab agresif itu tiga menurut Sarwono dalam (Aswar, 2020) yaitu teori bawaan, teori environmentalis atau lingkungan dan kognitif. Terdapat tiga aspek di dalam penelitian ini yaitu perilaku serangan fisik (memukul, mencubit, dan mencengkram), berkata kasar, dan mengancam. Hal tersebut sesuai dengan kondisi perilaku dilapangan dengan teori yang diambil oleh peneliti menurut Myers dalam (Lutfianti & Sundari, 2023) membagi perilaku agresif dalam dua kategori yaitu agresif verbal dan nonverbal atau fisik. Pada proses penerapannya, teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan diimplementasikan dengan lima tahapan dan dilakukan lima sesi pada lima pertemuan, setiap pertemuan dilakukan selama maksimal dua jam. Lima sesi tersebut terdiri dari pertama mengenali dan memahami kemarahan, kedua mengidentifikasi dan persiapan menghadapi pemicu marah, ketiga mengidentifikasi dan meredam gejolak dengan imajinasi terbimbing, keempat mengubah pikiran pemicu kemarahan, dan yang kelima sikap tenang dalam penyelesaian masalah secara asertif dan mendiskusikan pasca sesi. Pada proses penerapan teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan tersebut, ketiga subjek mampu mengikuti arahan yang diberikan selama intervensi.

Pada ketiga subjek memiliki perilaku agresif baik serangan fisik, berkata kasar, maupun mengancam memiliki perbedaan frekuensi perilaku pada sebelum, saat, dan setelah teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan ini diberikan. Subjek MR. Pada subjek MR jika. Sebelum penerapan ia selalu memunculkan perilaku agresifnya jika pada kondisi-kondisi yang membuat ia marah sehingga mengeluarkan perilaku serangan fisik, berkata kasar, dan mengancam terhadap orang lain yang membuat orang lain terkadang merasa dirugikan dan selalu muncul gejala-gejala seperti jantung berdebar dengan kencang dan hati yang tidak tenang. Namun setelah dilakukannya penerapan teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan tersebut, subjek MR mengalami penurunan frekuensi perilaku agresifnya pada orang lain.

Pada subjek SN sama halnya dengan subjek MR, mengalami penurunan setelah dilakukan intervensi teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan. Subjek SN merasa bahwa ia akan mencoba untuk berkata dengan baik atau *nonverbal communication* terhadap orang lain jika ia sadar meskipun terasa sangat sulit untuk menurunkannya, agar ia tidak diaahi oleh rekan-rekan sesama lansia ataupun dengan orang lain. Pada subjek GR pada saat sebelum, saat, dan sesudah tidak terlalu signifikan melihat dari grafik pada setiap fasennya. Akan tetapi teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan tetap memberikan manfaat yang baik bagi subjek MR bagaimana ia dapat melalakukan komunikasi yang sehat kepada orang lain.

Pada ketiga subjek tersebut terlihat bahwa teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan dapat memberikan pengaruh penurunan perilaku agresif. Melihat dari hasil BPAQ sebelum dan setelah penerapan teknik

imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan yang menunjukkan perilaku agresif menjadi ringan, berikut tabel hasil peraihan skor pada ketiga subjek

No	Nama	Sebelum		Setelah	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	MR	89	Di atas rata-rata	72	Rata-rata
2	SN	79	Di atas rata-rata	59	Rendah
3	GR	61	Rendah	53	Rendah

(Hasil Penelitian Tahun 2025)

Peraihan skor pada ketiga subjek masing-masing berbeda baik pada kondisi sebelum maupun sesudah intervensi diberikan. Subjek MR memiliki skor sebelum diberikan intervensi dengan jumlah 89 dengan kategori perilaku di atas rata-rata, sedangkan pada sesudah diberikan intervensi meraih total penurunan perilaku agresif dengan skor 72 dengan kategori perilaku rata-rata. Subjek SN memiliki skor sebelum diberikan intervensi dengan jumlah 79 dengan kategori perilaku di atas rata-rata, sedangkan pada sesudah diberikan intervensi meraih total penurunan perilaku agresif dengan skor 59 dengan kategori perilaku rendah. Subjek GR memiliki skor sebelum diberikan intervensi dengan jumlah 61 dengan kategori perilaku rendah, sedangkan pada sesudah diberikan intervensi meraih total penurunan perilaku agresif dengan skor 53 dengan kategori perilaku rendah. Terlihat tampak skor penurunan perilaku agresif pada ketiga subjek setelah diberikan intervensi teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan.

Hasil analisis antar dan dalam kondisi menunjukkan penurunan. Keberhasilan teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan ini tidak terlepas dari langkah-langkah imajinasi terbimbing dan langkah-langkah manajemen kemarahan yang dipilih. Teknologi eksisting yang sudah diterapkan berupa teknik imajinasi terbimbing yang merupakan langkah-langkah penerapannya dari Edford (2015) lalu diterapkan oleh pekerja sosial kepada lansia yang memiliki perilaku agresif. Namun dibalik penerapan teknik imajinasi terbimbing masih perlu untuk ditambahkan dikarenakan teknik imajinasi terbimbing hanya memberikan pengaruh yang sementara dan bahkan tidak ada pengaruhnya sama sekali dengan penurunan frekuensi perilaku agresifnya. Sehingga langkah-langkah teknik imajinasi terbimbing tersebut perlu diintegrasikan dengan langkah-langkah teknik manajemen kemarahan menurut Nay (2007). Telah banyak peneliti sebelumnya dalam melakukan atau memberikan intervensi teknik manajemen kemarahan terhadap perilaku agresif yang hasilnya berhasil diterapkan dan memberikan pengaruh dalam penurunan perilaku agresif.

Sehingga pada tujuan awal penerapan teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan ingin menurunkan frekuensi perilaku agresif dari ketiga subjek tersebut. Hal tersebut sesuai dengan jumlah frekuensi sebelum penerapan, saat, dan setelah penerapan terlihat pada hasil analisis antar kondisi dan dalam kondisi yang menunjukkan penurunan dan overlap yang berjumlah 42% dari fase intervensi ke fase baseline 2.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan memiliki pengaruh dalam menurunkan perilaku agresif ketiga subjek. Serta memiliki pengaruh dalam meningkatkan kesehatan mental dan bagaimana lansia dapat melakukan komunikasi secara asertif terhadap orang disekitar. Hal tersebut diperkuat dengan hasil analisis dalam dan antar kondisi, peraihan skor pada kondisi sebelum dan sesudah diberikan intervensi subjek MR, SN, dan GR. Penelitian ini dikatakan berhasil karena diperkuat oleh pernyataan pekerja sosial bahwa dengan teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan dari ketiga subjek tersebut mengalami penurunan frekuensi perilaku agresifnya. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan baik teori maupun praktik pekerjaan sosial, terkhusus pada profil terapi psikososial yang diberikan kepada lansia yang memiliki perilaku agresif.

Saram untuk penelitian selanjutnya yaitu uji coba dalam penerapan teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan dilakukan terhadap tiga orang subjek, sehingga teknik ini tidak dapat dilakukan generalisasi atas hasil penelitian. Oleh karena itu perlulah penelitian lanjutan untuk mengukur teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan dalam menurunkan perilaku agresif lansia dengan melibatkan lebih banyak subjek sehingga hal tersebut bisa digeneralisasikan dari hasil pengamatan.

REFERENCES

- Aswar, A. (2020). Efek Kemampuan Komunikasi Terhadap Perilaku Agresi Orang Effects of Communication Ability on Parental Aggressive. *III*(ii), 113–121.
 Bourbonnais, A., Goulet, M. H., Landreville, P., Ellefsen, E., Larue, C., Lalonde, M. H., & Gendreau, P. L. (2019).

- Physically aggressive behaviors in older people living with cognitive disorders: A systematic scoping review protocol. *Systematic Reviews*, 8(1), 4–9. <https://doi.org/10.1186/s13643-019-1091-8>
- Edford, B. T. (2015). 40 Teknik Yang Harus Dikatehui Setiap Konselor. Pustaka Belajar.
- Gilmore, M. C., Stebbins, L., Argüelles-Borge, S., Trinidad, B., & Golden, C. J. (2020). Development and treatment of aggression in individuals with dementia. *Aggression and Violent Behavior*, 54(March), 101415. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2020.101415>
- Holst, A., & Skär, L. (2017). Formal caregivers' experiences of aggressive behaviour in older people living with dementia in nursing homes: A systematic review. *International Journal of Older People Nursing*, 12(4), 1–12. <https://doi.org/10.1111/opn.12158>
- JOO, M. K., & Hee, J. M. (2020). Effects of Elderly's Anger Management on Interpersonal RelationshipsMediating Effects of Generativity. *The Journal of Industrial Distribution & Business*, 11(9), 37–47.
- Juang Sunanto, Koji Takeuci, H. N. (2005). *Pengantar Penelitian Dengan Subjek Tunggal*. Criced Univercity of Tsubaka.
- Kales, H. C., Gitlin, L. N., & Lyketsos, C. G. (2014). Management of neuropsychiatric symptoms of dementia in clinical settings: Recommendations from a multidisciplinary expert panel. *Journal of the American Geriatrics Society*, 62(4), 762–769. <https://doi.org/10.1111/jgs.12730>
- Lisa E. Cox, Carolyn j. Tice, D. D. L. (2019). *Introduction To Social Work: An Advocacy-Based Profession*. Sage.
- Lutfianti, M., & Sundari, A. R. (2023). Keterkaitan Konsep Diri dan Konformitas dengan Perilaku Agresi Verbal Siswa Kelas XII SMAN 4 Bekasi. *Jurnal Edukasi Dan Multimedia*, 1(2), 18–27. <https://doi.org/10.37817/jurnaledukasidanmultimedia.v1i2.2892>
- Maulia Ulfa, & Muammar, M. Y. (2021). Hubungan Perubahan Psikososial Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Darussalam Indonesian Journal Fo Nursing and Midwifery*, 2, 81–88.
- Nafi'ah, D., Sumirah, B. P., & Muatayah. (2020). EFFECTIVENESS OF GUIDED IMAGERY AND SLOW DEEP BREATHING ON BLOOD PRESSURE REDUCTION IN PATIENTS HYPERTENSION IN RSUD dr. Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal), 06(01), 2442–6873.
- Nauraliefia, D. N., & Yudiarso, A. (2023). Anger Management Program to Overcome Anger and Aggression: A Meta-Analysis Study. *Jurnal Sains Psikologi*, 12(2), 251. <https://doi.org/10.17977/um023v12i22023p251-261>
- Nay, W. R. (2007). Mengelola Kemarahan (Fernando (ed.)). PT Serambi Ilmu Semesta.
- Nitakusminar, M., Susilowati, E., & ... (2020). Intervensi Kontrol-Diri Terhadap Perilaku Agresif Anak Jalanan Di Kota Cimahi. *Peksos: Jurnal Ilmiah* http://portofolio.stks.ac.id/download-public/jurnal/Dokumen_Jurnal_52wo1.pdf
- Nugroho, I. S. (2021). Masalah Umum Psikologis Lansia dan Pencegahannya "Tetap Bahagia di Usia Senja." *PKB Ahli Muda*, 1–4.
- Pratiwi, A., Mutya, E., & Andriyani, S. H. (2019). Pengalaman Pasien Gangguan Jiwa Ketika Diberikan Terapi the Experience of Mental Illness Patient Using Guided Imagery Relaxation. *Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(1), 89–96.
- Susilawati, E. S., Riasih, T., & ... (2019). The needs of community-based integrated child protection in West Java, Indonesia. *Research for Social* <https://doi.org/10.1201/9780429428470-43>
- Susilowati, E. (2021a). *E-Case Management in Handling Child Victims of Violence in Indonesia*. researchgate.net. https://www.researchgate.net/profile/Ellya-Susilowati/publication/354786237_E-Case_Management_in_Handling_Child_Victims_of_Violence_in_Indonesia/links/614c9c483c6cb310698ae807/E-Case-Management-in-Handling-Child-Victims-of-Violence-in-Indonesia.pdf
- Susilowati, E. (2021b). Pelayanan Lanjut Usia Berbasis Masyarakat Indonesia. Research Gate.
- WHO, W. H. O. (2018). WHO guidelines for the pharmacological and radiotherapeutic management of cancer pain in adults and adolescents. In World Health Organization.
- Yu, R., Topiwala, A., Jacoby, R., & Fazel, S. (2019). Aggressive Behaviors in Alzheimer Disease and Mild Cognitive Impairment: Systematic Review and Meta-Analysis. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 290–300. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2018.10.008>
- Zaskya Rahmadani, Intan Yulia Putri, & Linda Yarni. (2024). Perkembangan Usia Lanjut. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)*, 2(4), 39–50. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v2i4.2112>