

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

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

Zennyca Zakia Zainab, S.Tr.Sos

Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung
Bandung, Indonesia
zennycazainab@gmail.com

Susilawati, Ph.D

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

Tuti Kartika, Ph.D

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 a significant issue experienced by the elderly, with various factors and backgrounds. Guided imagery is one of the intervention techniques used to address aggressive behavior at the Sentra Terpadu Pangudi Luhur (STPL) in Bekasi. However, this technique is not yet optimal and has weaknesses in addressing aggressive behavior. Addressing aggressive behavior is a crucial issue for improving the psychosocial well-being of the elderly. The design of a guided imagery technique with anger management has been designed to address this issue and address the weaknesses of previous technologies. This study aims to test the guided imagery technique with anger management by integrating steps from both techniques, aiming to reduce aggressive behavior in the elderly. The research method used a Single Subject Design (SSD) with three subjects using an A-B-A reversal design. Data collection tools used observation with behavioral targets, namely physical attacks, swearing, and threats. Supplemented with the Buss-Perry Aggression Questionnaire (BPAQ), interviews, and documentation studies. Validity tests used interface validity, while reliability tests used percent agreement. Data analysis used analysis within and between conditions. The research results showed that the application of this technique was proven effective in reducing aggressive behavior, as evidenced by the decrease in the baseline A2 phase. These results were supported by the testimony of social workers who observed aggressive behavior before and after the intervention. However, this technique requires experimental methods involving more subjects to ensure its generalizability and should be repeated as needed.

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

ABSTRAK Perilaku agresif menjadi isu penting yang dialami oleh lanjut usia (lansia) dengan berbagai faktor dan latar belakang yang dialaminya. Teknik imajinasi terbimbing menjadi salah satu teknik intervensi dalam menangani perilaku agresif di Sentra Terpadu Pangudi Luhur (STPL) Bekasi. Namun pada faktanya teknik ini belum optimal dan memiliki kelemahan dalam menangani perilaku agresif. Penanganan perilaku agresif menjadi isu penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikososial bagi lansia. Desain teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan telah dirancang untuk merespon isu tersebut untuk mengatasi kelemahan teknologi dari sebelumnya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan dengan mengintegrasikan langkah dari kedua teknik tersebut yang bertujuan untuk menurunkan perilaku agresif lansia. Metode penelitian menggunakan *Single Subject Design* (SSD) terhadap tiga subjek dengan menggunakan desain reversal A-B-A. Alat pengumpulan data menggunakan observasi dengan target

perilaku yaitu serangan fisik, berkata kasar, dan mengancam. Dilengkapi dengan *Buss-Perry Aggression Questionnaire* (BPAQ), wawancara dan studi dokumentasi. Uji validitas menggunakan validitas antar muka, sedangkan uji reabilitas menggunakan *percent agreement*. Analisis data menggunakan analisis dalam dan antar kondisi. Hasil penelitian menunjukkan penerapan teknik ini terbukti efektif dalam menurunkan perilaku agresif, hal tersebut terlihat dari segi penurunan pada fase *baseline A2*. Hasil tersebut diperkuat dengan pengakuan dari pekerja sosial yang telah mengamati perilaku agresif pada sebelum dan sesudah intervensi ini diberikan. Meskipun demikian, teknik ini perlu metode eksperimen yang melibatkan lebih banyak subjek, sehingga dari teknik ini dapat digeneralisasikan dan perlu dilakukan secara berulang sesuai dengan kebutuhan.

KataKunci: Kesejahteraan Lansia, Perilaku Agresif, Imajinasi Terbimbing dengan 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 mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kebutuhan kesehatan, kesejahteraan sosial, dan perawatan lansia. Lansia menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia yaitu seorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Menurut (Lisa et al., 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, ketidakberdayaan, kepercayaan diri yang rendah dan keterlantaran pada lansia (Maulia Ulfa & Muammar, 2021). Terdapat beberapa gangguan psikologis yang dialami oleh lansia yaitu gangguan depresi, amnesia, *dementia*, 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 menunjukan perilaku agresif baik berupa fisik maupun verbal (Gilmore et al., 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 al., 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 al., 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 mempengaruhi 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 al., 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 al., 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 al., 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 keefektifitasan 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.

Kebutuhan pengembangan teknik imajinasi terbimbing dalam menurunkan perilaku agresif lansia didasarkan pada kebutuhan strategi yang tidak hanya fokus pada penciptaan kondisi relaksasi, tetapi juga mampu mengelola luapan kemarahan yang dialami lansia. Oleh karena itu, diperlukan penambahan teknik yang secara khusus mengajarkan pengendalian dan pengelolaan kemarahan, yaitu teknik manajemen kemarahan, sebagai upaya untuk meningkatkan efektivitas intervensi terhadap perilaku agresif lansia. Manajemen kemarahan merupakan salah satu cara untuk mengendalikan kemarahan dengan melakukan latihan yang dapat merubah respon-respon kemarahan dengan mengenali respon emosi seperti *anger in*, *anger out* dan *anger control* (Yunere et al., 2019). Pernyataan tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Joo & Hee (2020) bahwa 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 manajemen kemarahan terbukti memiliki efek positif pada generativitas, dan generativitas terbukti memiliki efek positif pada integrasi diri.

Berdasarkan praktik baik dalam berbagai artikel ilmiah, penelitian ini menawarkan kebaruan yaitu dengan mengintegrasikan langkah-langkah teknik imajinasi terbimbing dengan langkah-langkah teknik manajemen kemarahan yang mana kedua teknik tersebut memiliki hubungan yang saling melengkapi dalam pendekatan terapi perilaku-kognitif. Teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan ini berfokus pada upaya mengubah pola pikir negatif dan irasional yang menjadi pemicu timbulnya kemarahan, melalui proses identifikasi, relaksasi, evaluasi, dan rekonstruksi pikiran agar individu dapat merespons situasi dengan lebih rasional dan adaptif. Hal tersebut menjadi dasar pengembangan teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan yang merupakan hasil rekayasa terapi psikososial. Rekayasa teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan memiliki kelebihan dan kebaruannya yaitu model integratif yang berfokus kepada lansia berperilaku agresif.

METHODS

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan *Single Subject Design* (SSD) model A-B-A (Sunanto et al., 2005). Menurut Pujileksono et al., (2023) SSD adalah riset kuantitatif yang mempelajari secara rinci perilaku tiap-tiap peserta dalam jumlah kecil. Pada 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

Tabel 1 Data Subjek Penelitian

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 reliabilitas 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 *baseline A2* yang dilakukan selama tujuh sesi atau setelah diberikannya intervensi.

HASIL PENELITIAN

Berikut tabel karakteristik dari ketiga subjek

Tabel 2 Karakteristik 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

Tabel 2 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

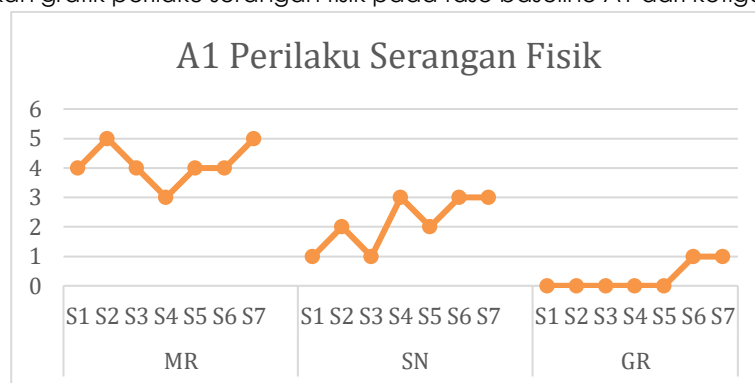
5	Jum'at, 21 Maret 2025	4	2	0	4	5	0	4	3	2
6	Sabtu, 22 Maret 2025	4	3	1	6	5	0	5	4	1
7	Senin, 24 Maret 2025	5	3	1	6	5	2	5	4	2

(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

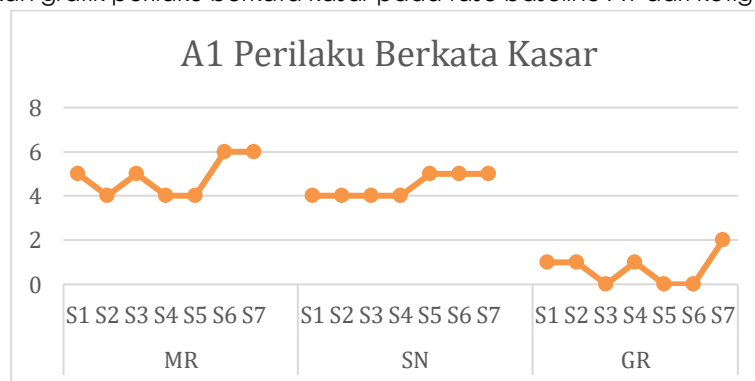


Grafik 1 Perilaku Serangan Fisik Pada Fase Baseline A1 dari Ketiga Subjek
(Hasil Penelitian Tahun 2025)

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

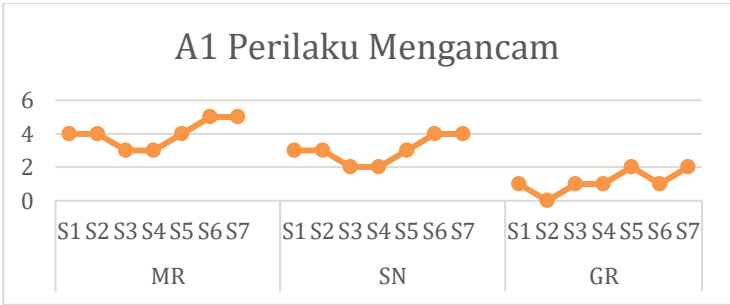


Grafik 2 Grafik Perilaku Berkata Kasar Pada Fase Baseline A1 dari Ketiga Subjek
(Hasil Penelitian Tahun 2025)

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

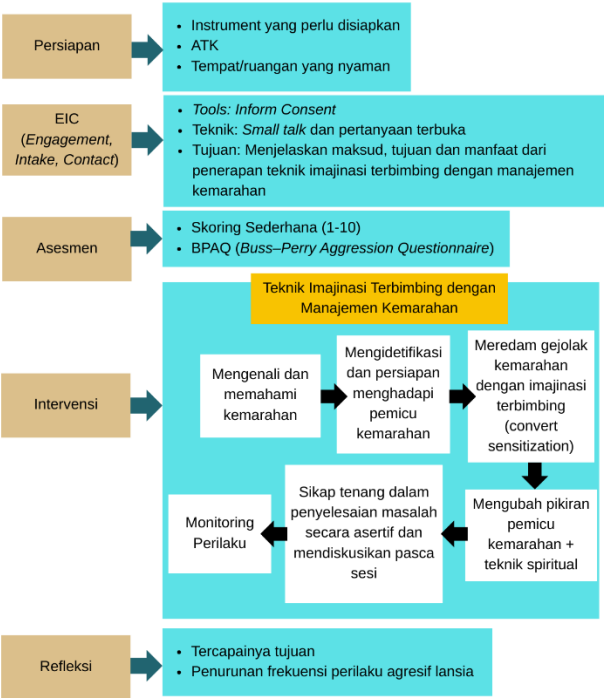


Grafik 3 Grafik Perilaku Mengancam Pada Fase Baseline A1 dari Ketiga Subjek (Hasil Penelitian Tahun 2025)

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

2. Kondisi Intervensi Baseline Intervensi (B)

Pada fase intervensi ini, ketiga subjek diberikan terapi teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan yang merupakan hasil rekayasa teknologi terapi psikososial. Teknik tersebut yang merupakan hasil integrasi antara langkah-langkah teknik imajinasi terbimbing dengan langkah-langkah manajemen kemarahan. Berikut langkah-langkah penerapannya:



Gambar 1 Desain Teknik Imajinasi Terbimbing dengan Manajemen Kemarahan (Hasil Penelitian Tahun 2025)

Berikut tabel kondisi intervensi B dari ketiga subjek dan tiga perilaku

Tabel 3 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)

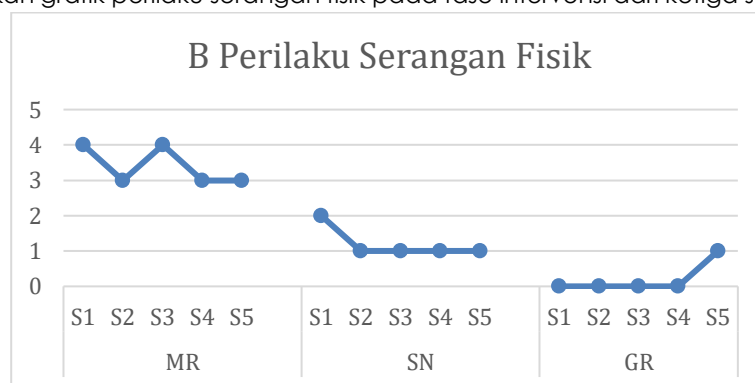
Tabel di atas merupakan hasil rekapitulasi frekuensi perilaku agresif ketiga subjek pada fase intervensi B atau saat diberikannya intervensi kepada ketiga subjek. Observasi perilaku dilakukan selama 5 sesi, sedangkan pemberian intervensi dilakukan 5 tahapan. Sehingga pada fase ini sudah mulai terlihat 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 gejala 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

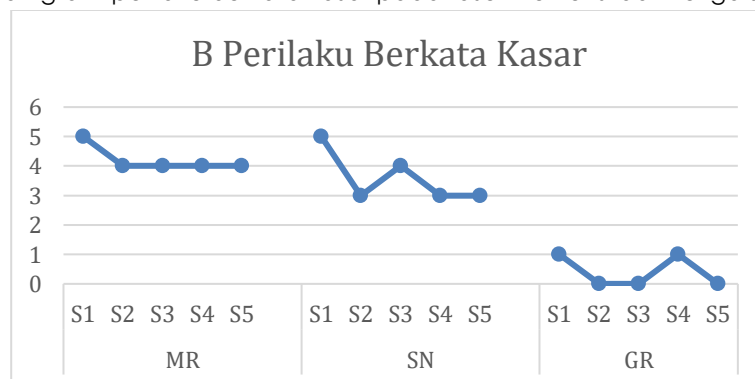


Grafik 4 Perilaku Serangan Fisik Pada Fase Intervensi dari Ketiga Subjek
(Hasil Penelitian Tahun 2025)

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

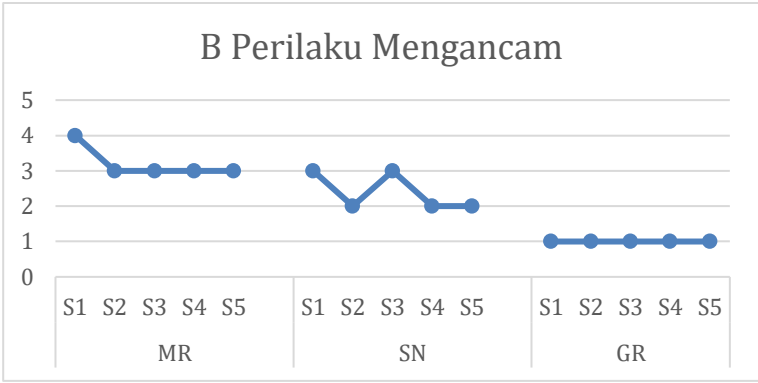


Grafik 5 Perilaku Berkata Kasar Pada Fase Intervensi dari Ketiga Subjek
(Hasil Penelitian Tahun 2025)

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



Grafik 6 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.

3. Kondisi Baseline A2

berikut tabel kondisi baseline A2 dari ketiga subjek dan tiga perilaku

Tabel 4 Kondisi Baseline A2 dari Ketiga Subjek dan Tiga Perilaku

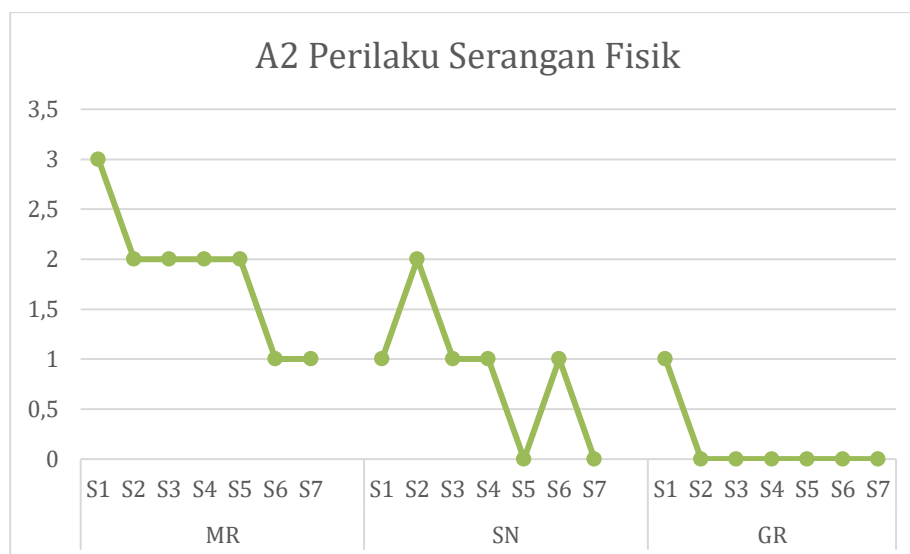
No	Hari, tanggal	Aspek								
		Serangan Fisik			Berakata Kasar			Mengancam		
		Frekuensi			Frekuensi			Frekuensi		
		MR	SN	GR	MR	SN	GR	MR	SN	GR
1	Sabtu, 19 April 2025	3	1	1	4	3	1	3	3	1
2	Senin, 21 April 2025	2	2	0	4	3	0	3	2	1
3	Selasa, 22 April 2025	2	1	0	3	3	0	3	2	1
4	Rabu, 23 April 2025	2	1	0	3	3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

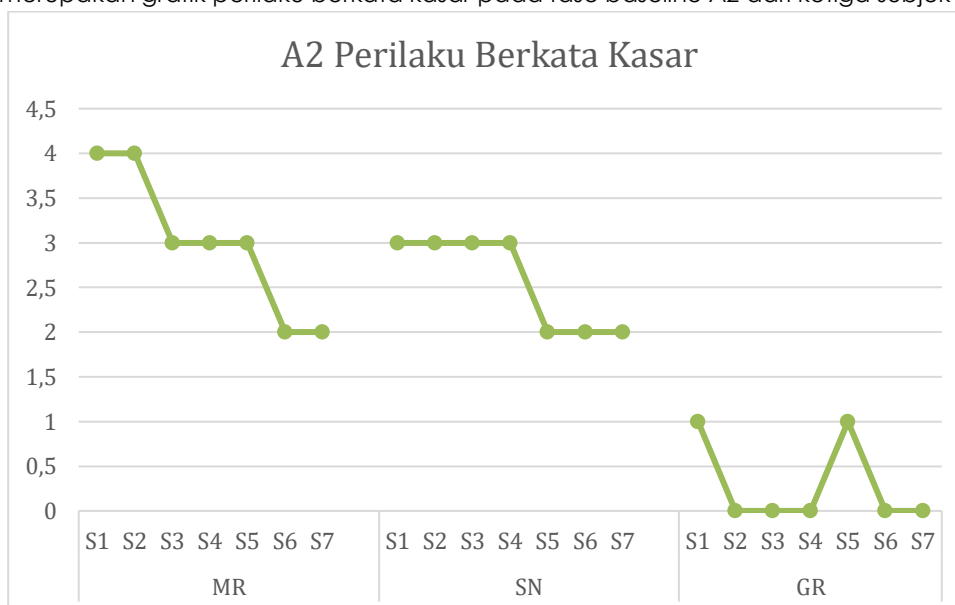


Grafik 7 Perilaku Serangan Fisik Pada Fase Baseline A2 dari Ketiga Subjek
(Hasil Penelitian Tahun 2025)

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

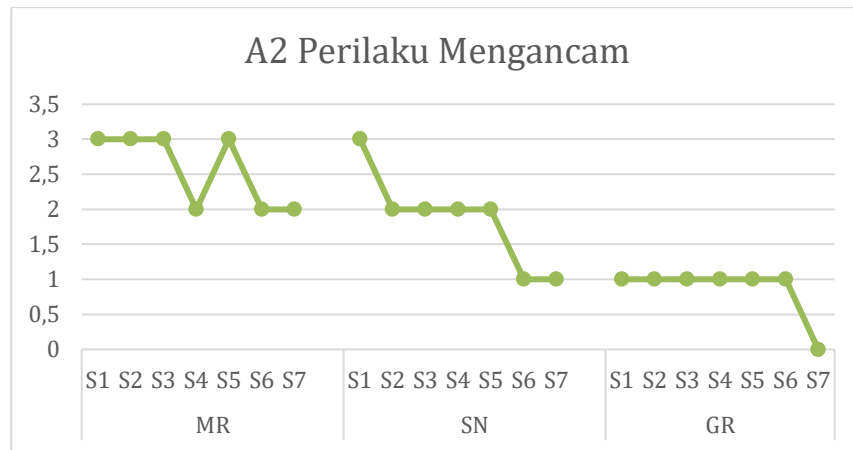


Grafik 8 Perilaku Berkata Kasar Pada Fase Baseline A2 dari Ketiga Subjek
(Hasil Penelitian Tahun 2025)

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



Grafik 9 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 di lapangan 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 gejala 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 menurulkannya, agar ia tidak diauhi 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 fasenya. Akan tetapi teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan tetap memberikan manfaat yang baik bagi subjek MR bagaimana ia dapat melakukan 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 peraih 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 dikarekan 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

Lansia merupakan salah satu kelompok yang rentan yang mengalami proses penurunan dari kondisi psikososialnya. Jika lansia memiliki kekurangan dari kondisi psikososialnya maka adanya ketidakberfungsian pada diri lansia. Salah satu permasalahan yang dihadapi bagi lansia yaitu sulit menahan emosi yang menyebabkan perilaku agresif sehingga dapat merugikan baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain. Sehingga penanganan perilaku agresif lansia menjadi sangat penting, agar kualitas hidup lansia menjadi lebih baik seperti kesejahteraan mental dan keberfungsian sosial bagi lansia. Melihat adanya perilaku agresif lansia tersebut terdapat upaya yang dapat dilakukan melalui intervensi terapi psikososial.

Intervensi yang diberikan dalam upaya penurunan perilaku agresif lansia yaitu dengan teknik imajinasi terbimbing. Teknik imajinasi terbimbing termasuk terapi relaksasi dengan langkah-langkah yang dilakukan dengan mengimajinasikan sehingga perasaan dan pikiran menjadi tenang. Namun teknik imajinasi terbimbing masih memiliki kekurangan dari segi penerapannya, peneliti sebelumnya telah melakukan penelitian terkait keefektivitasan dari teknik imajinasi tersebut. Dikarenakan hasil penerapan yang belum efektif, intervensi yang hanya memberikan dampak jangka pendek dan belum terlihat bagaimana segi penurunan perilaku agresif lansia. Sehingga teknik imajinasi terbimbing ini perlu dikembangkan kembali agar lebih efektif dan memberikan dampak yang baik bagi lansia.

Berangkat dari kekurangan intervensi yang sudah dilakukan, maka peneliti melakukan rekayasa teknologi terapi psikososial yang sudah ada dengan mengintegrasikan teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan. Asumsi dari rekayasa teknologi terapi psikososial dengan mengintegrasikan kedua teknik tersebut dikarenakan keduanya memiliki kelebihan yang mana imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan dapat mampu memberikan intervensi pada kognitif dan

perilakunya bagi lansia berperilaku agresif. Diperkuat dengan penelitian terdahulu menggunakan teknik manajemen kemarahan yang efektif dalam menurunkan perilaku agresif pada lansia.

Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan *Single Subject Design* (SSD) A-B-A. subjek penelitian yaitu tiga penerima manfaat lansia di Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi yaitu subjek MR, SN, dan GR. Target behavior pada penelitian ini yaitu perilaku serangan fisik (memukul, mencubit, dan mencengkram), berkata kasar, dan mengancam. Pengukuran perilaku agresif dilakukan menggunakan observasi (tally) dengan menghitung jumlah target behavior. Semakin sedikit jumlah target behavior yang terjadi, maka semakin target behavior semakin menunjukkan penurunan dari ketiga subjek. Hasil observasi terhadap implementasi teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan kepada ketiga subjek menunjukkan bahwa teknik ini dapat menurunkan perilaku agresif lansia.

Pengukuran perilaku agresif subjek menggunakan *Buss-Perry Aggressive Questionary* (BPAQ). Kuesioner tersebut diisi pada *baseline* A1 atau sebelum diberikannya intervensi serta pada saat *baseline* A2 atau setelah intervensi diberikan. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengukuran BPAQ yang menunjukkan penurunan perilaku agresifnya. Seperti subjek MR dari skor 89 menjadi 72, subjek SN dari skor 79 menjadi 59, dan subjek GR dari skor 61 menjadi 53. Dapat disimpulkan bahwa dari hasil BPAQ menunjukkan penurunan skor dari perilaku agresif baik pada target behavior perilaku serangan fisik, berkata kasar dan mengancam.

Keberhasilan teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan dalam menurunkan perilaku agresif diperkuat dengan analisis antar dan dalam kondisi yang telah dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa teknik ini memberikan pengaruh terhadap penurunan perilaku agresif. Selain menurunnya perilaku agresif lansia, teknik ini dapat memperbaiki kesehatan mental serta kualitas hidup lansia menjadi lebih baik lagi. Sehingga lansia dapat menjalankan peran individu maupun peran sosialnya dengan baik. Saran 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*(li), 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 Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: 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 Relationships Mediating 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*. London: 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.
- Nay, W. R. (2007). *Mengelola Kemarahan*. (Fernando, Ed.). Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta.
- 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.
- Sugeng Pujileksono, Dwi Yuliani, Susilawati, Tuti Kartika. (2023). *Riset Terapan Pekerjaan Sosial*. Malang: Intrans Publishing.
- Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998. (1998). Undang Undang Republik Indonesia No.13 Kesehatan Lanjut Usia. *Undang Undang RI*, (September), 1–2.
- WHO, W. H. O. (2018). *WHO guidelines for the pharmacological and radiotherapeutic management of cancer pain in adults and adolescents*. 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>
- Yunere, F., Keliat, B. A., & Putri, D. E. (2019). 300-Article Text-1019-1-10-20200103. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 6(2), 153–163.
- 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>