

BAB II

KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Deskripsi Teoritis

1. Media Video Tutorial

a. Pengertian Video Tutorial

Video adalah teknologi pemrosesan signal elektronik yang mewakilkan gambar bergerak. Menurut Binanto (Pramudito, 2013) video terbagi menjadi dua yaitu:

- 1) Video analog, yaitu video yang mengkodekan informasi gambar dengan memvariasikan voltase dan atau frekuensi dari signal.
- 2) Video digital, yaitu video yang sebenarnya terdiri atas serangkaian gambar digital yang ditampilkan dengan cepat pada kecepatan yang konstan.

Hanson (1987) mengungkapkan pengertian video dalam kutipan sebagai berikut: "Video adalah bentuk komunikasi visual yang unik yang telah dipengaruhi oleh faktor sejarah, perkembangan teknis, dan kritik yang diberikan pada bentuk media lainnya. Mendefinisikan video itu sulit karena kita telah diperkenalkan ke media melalui sejumlah teknologi terkait yang sebagian besar berkembang dari perkembangan bentuk media

lainnya. Istilah "video" berhubungan dengan sebuah proses, dan dapat menunjukkan citra visual yang sebenarnya”.

Rushman (2012) mengungkapkan bahwa tutorial adalah bimbingan pembelajaran dalam bentuk pemberian arahan, bantuan, petunjuk, dan motivasi agar peserta didik belajar secara efisien dan efektif. Pemberian bantuan berarti membantu peserta didik dalam mempelajari materi pelajaran. Petunjuk berarti memberikan informasi tentang cara belajar secara efektif dan efisien. Arahan berarti mengarahkan peserta didik untuk mencapai tujuan masing-masing. Motivasi berarti menggerakkan kegiatan peserta didik dalam mempelajari materi, mengerjakan tugas-tugas, dan mengikuti penilaian. Bimbingan berarti membantu peserta didik memecahkan masalah-masalah belajar.

Havizhah (2014) mengatakan bahwa video tutorial adalah 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.

Video tutorial/*training* dapat diproduksi untuk menjelaskan secara detail suatu proses tertentu, cara

pengerjaan tugas tertentu, cara latihan, dan lain sebagainya guna memudahkan tugas para trainer/instruktur/guru/dosen/manajer. Informasi dalam video dapat ditampilkan dalam berbagai bentuk kombinasi (*shooting* video, grafis, animasi, narasi, dan teks), yang memungkinkan informasi tersebut terserap secara optimal oleh para penonton (Pramudito, 2013).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa video tutorial adalah sebuah komunikasi visual dengan rangkaian gambar hidup yang ditayangkan dalam kombinasi bentuk *shooting* video, grafis, animasi, narasi, dan teks yang dapat menjelaskan suatu proses tertentu, pengerjaan tugas tertentu, latihan, dan lain sebagainya secara rinci untuk membantu pemahaman terhadap suatu materi pembelajaran.

b. Karakteristik Video

Smaldino, Lowther, dan Russell (Pramudito, 2013) mengatakan video sebagai salah satu sarana yang dirancang untuk memproduksi gambar realistik dari dunia di sekitar kita. Namun, kita cenderung lupa bahwa atribut mendasar dari video adalah kemampuan merekayasa perspektif ruang dan waktu.

1) Rekayasa Waktu

Video memungkinkan kita untuk meningkatkan atau mengurangi waktu yang dibutuhkan untuk mengamati

sebuah kejadian. Misal, mungkin butuh waktu yang sangat lama bagi peserta didik untuk sebenar-benarnya mengamati pembangunan jalan tol, tetapi menyunting video dengan cermat dari berbagai kegiatan berbeda-beda bisa menata ulang pentingnya kejadian tersebut dalam beberapa menit saja.

a) Kompresi Waktu

Video bisa mengkompresi waktu yang dibutuhkan untuk mengamati sebuah kejadian. Misal, sebuah bunga bisa terlihat mengembang dihadapan mata kita, atau bintang-bintang bisa menggores di sepanjang langit pada malam hari. Teknik ini dikenal dengan *time lapse* atau “selang waktu”.

b) Perluasan waktu

Waktu juga bisa diperluas dengan video melalui sebuah teknik yang disebut *slow motion* atau “gerak lambat”. Beberapa kejadian terjadi terlalu cepat untuk dilihat. Namun, dengan memvideokan kejadian semacam itu pada kecepatan yang sangat tinggi dan kemudian memproyeksikan gambar tersebut pada kecepatan normal, kita bisa mengamati apa yang sedang terjadi.

c) **Rekayasa Tempat**

Video memungkinkan kita untuk melihat fenomena baik dalam makrokosmos maupun mikrokosmos, yaitu pada kisaran yang sangat dekat atau jarak yang sangat jauh. Peserta didik bisa melihat bumi dari pesawat ulang alik (pandangan makro). Di titik ekstrem lainnya, mereka bisa melihat pembelahan sel dalam mikroskop (pandangan mikro).

d) **Animasi**

Waktu dan tempat bisa juga direkayasa dengan animasi. Ini merupakan teknik yang mengambil untung dari persistensi penglihatan untuk memberikan gerakan pada objek tak beranimasi. Terdapat beberapa teknik untuk memperoleh animasi, tetapi pada dasarnya animasi dibuat dari serangkaian foto, gambar, atau gambar komputer, oleh pemindahan-pemindahan kecil dari benda atau gambar.

c. Kriteria Video Untuk Pembelajaran

Menurut Riyana (Pramudito, 2013) pengembangan dan pembuatan video pembelajaran harus mempertimbangkan kriteria sebagai berikut:

1) Tipe materi

Media video cocok untuk materi pelajaran yang bersifat menggambarkan suatu proses tertentu, sebuah alur demonstrasi, sebuah konsep atau mendeskripsikan sesuatu. Misalnya bagaimana membuat *cake* yang benar, bagaimana membuat pola pakaian, proses metabolisme tubuh, dan lain-lain.

2) Durasi waktu

Media video memiliki durasi yang lebih singkat, yaitu sekitar 20-40 menit, berbeda dengan film yang pada umumnya berdurasi antara 2-3 jam. Mengingat kemampuan daya ingat dan kemampuan berkonsentrasi manusia yang cukup terbatas antara 15-20 menit, menjadikan media video mampu memberikan keunggulan dibandingkan dengan film.

3) Format sajian video

Film pada umumnya disajikan dengan format dialog dengan unsur dramatikanya yang lebih banyak. Film lepas banyak bersifat imajinatif dan kurang ilmiah, berbeda dengan kebutuhan sajian untuk video pembelajaran yang mengutamakan kejelasan dan penguasaan materi.

4) Ketentuan teknis

Media video tidak terlepas dari aspek teknis, yaitu kamera, teknik pengambilan gambar, teknik pencahayaan, *editing*, dan suara. Pembelajaran lebih menekankan pada kejelasan pesan, dengan demikian sajian-sajian yang komunikatif perlu dukungan teknis tersebut.

d. Kelebihan Video

Menurut Daryanto (2011) media video memiliki kelebihan, diantaranya:

- 1) Video merupakan suatu medium yang sangat efektif untuk membantu proses pembelajaran, baik untuk pembelajaran massal, individual, maupun berkelompok.
- 2) Video merupakan bahan ajar non cetak yang kaya informasi dan tuntas karena dapat sampai ke hadapan peserta didik secara langsung.
- 3) Video menambah suatu dimensi baru terhadap pembelajaran karena karakteristik teknologi video yang dapat menyajikan gambar bergerak pada peserta didik, selain suara. Sehingga, peserta didik seperti merasa berada di suatu tempat yang sama dengan program yang ditayangkan video.

- 4) Video dapat dikombinasikan dengan animasi dan pengaturan kecepatan untuk mendemonstrasikan perubahan dari waktu ke waktu.
- 5) Kemampuan video dalam memvisualisasikan materi, efektif untuk membantu guru dalam menyampaikan materi yang bersifat dinamis.
- 6) Materi yang memerlukan visualisasi seperti mendemonstrasikan hal-hal seperti gerakan motorik tertentu, ekspresi wajah, ataupun suasana lingkungan tertentu adalah paling baik jika disajikan melalui pemanfaatan teknologi video.
- 7) Video baik digunakan dalam proses pembelajaran secara tatap muka (langsung) maupun jarak jauh tanpa kehadiran guru.
- 8) Video dapat digunakan sebagai belajar mandiri bagi peserta didik melalui *smartphone* tanpa melalui aplikasi khusus (Pramudito, 2013).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa media video memiliki kelebihan, diantaranya efektif dalam membantu proses pembelajaran, sebagai media yang kaya akan informasi, menambah suatu dimensi baru dalam pembelajaran, efektif membantu guru dalam menyampaikan

materi yang bersifat dinamis, dapat digunakan sebagai media pembelajaran secara tatap muka maupun jarak jauh, serta dapat diakses melalui *smartphone* tanpa melalui aplikasi khusus.

2. Media Pembelajaran

a. Pengertian Media Pembelajaran

Latuheru (Pramudito, 2013) mengatakan, “media” adalah bentuk jamak dari “medium”, yang berasal dari bahasa latin “medius”, yang berarti tengah. Pengertian media mengarah pada sesuatu yang mengantar/meneruskan informasi (pesan) antara sumber (pemberi pesan) dan penerima pesan.

Sedangkan pembelajaran berasal dari kata ajar, yaitu petunjuk yang diberikan kepada orang lain supaya diketahui. Pembelajaran adalah proses, cara, perbuatan menjadikan orang atau makhluk hidup belajar (Pramudito, 2013).

Kustiono (Pritandhari & Ratnawuri, 2015) berpendapat bahwa media pembelajaran adalah setiap alat, baik *hardware* maupun *software* sebagai media komunikasi untuk memberikan kejelasan informasi. Sedangkan Arsyad (Pramudito, 2013) mengatakan bahwa media pembelajaran adalah bagian yang tidak terpisahkan dari proses belajar mengajar demi terciptanya

tujuan pendidikan pada umumnya dan tujuan pembelajaran di sekolah pada khususnya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah suatu alat pembelajaran penyampaian informasi dalam proses pembelajaran demi tercapainya tujuan pendidikan dan tujuan pembelajaran di sekolah.

b. Peranan Media Pembelajaran

Sudjana dan Rivai (Pramudito, 2013) mengungkapkan peranan media dalam proses pembelajaran, antara lain:

- 1) Alat untuk memperjelas bahan pengajaran pada saat guru menyampaikan pelajaran. Media yang digunakan guru dapat berfungsi sebagai variasi penjelasan verbal mengenai bahan pengajaran.
- 2) Alat untuk mengangkat atau menimbulkan persoalan untuk dikaji lebih lanjut dan dipecahkan oleh peserta didik dalam proses belajarnya.
- 3) Sumber belajar bagi peserta didik, artinya media tersebut berisikan bahan-bahan yang harus dipelajari peserta didik baik individu maupun kelompok.

Menurut Sudjana dan Rivai (Pramudito, 2013), alasan media pembelajaran dapat mempertinggi hasil belajar, antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Pembelajaran akan lebih menarik perhatian peserta didik sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar.
- 2) Bahan pembelajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh peserta didik dan memungkinkan peserta didik menguasai tujuan pembelajaran lebih baik.
- 3) Metode pembelajaran akan lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal oleh guru, sehingga peserta didik tidak bosan dan guru tidak kehabisan tenaga, apalagi jika guru mengajar untuk setiap jam pelajaran.
- 4) Peserta didik lebih banyak melakukan kegiatan belajar, sebab tidak hanya mendengarkan penjelasan guru, tetapi juga aktivitas lain seperti mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, dan lain-lain.
- 5) Penggunaan media pembelajaran erat kaitannya dengan tahapan berpikir peserta didik, sebab melalui media pembelajaran hal-hal yang kompleks dapat di sederhanakan.

Salah satu media pembelajaran adalah video tutorial.

3. Media Bantuan Diri

Menurut Tucker Ladd (Tjalla & Komalasari, 2016) bantuan diri adalah salah satu metode yang memiliki beberapa kegunaan, yaitu untuk mengubah perilaku, mengubah emosi, mengembangkan keterampilan dan mengubah pikiran, sikap, konsep diri, motivasi, nilai, serta harapan. Fokus utamanya adalah mengubah perilaku, perasaan, keterampilan, kognisi, atau proses bawah sadar.

Definisi bantuan diri memiliki ragam label untuk mendeskripsikan maknanya, yaitu bantuan diri dalam bentuk kelompok dan pendekatan bantuan diri berbasis media. Bantuan diri yang berbentuk kelompok adalah individu yang memiliki masalah diberikan dukungan dan bantuan satu sama lain dalam mengatasi masalah, sedangkan bantuan diri dalam bentuk media digunakan secara mandiri melalui buku, audio, video, atau kombinasi dari semuanya (Watkins & Clum, 2008).

Gould dan Clum (Tjalla & Komalasari, 2016) menyatakan bahwa bantuan diri berbasis media merupakan alternatif baru bagi individu untuk mengelola dirinya baik dengan masalah medis maupun psikologis yang dapat dilakukan dengan menggunakan buku, kaset audio, atau video. Cuipers & Josie (2007)

menambahkan media yang bisa digunakan dalam bantuan diri adalah televisi dan video.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa bantuan diri berbasis media adalah sebuah cara baru bagi individu untuk dapat mengubah perilaku, emosi, mengembangkan keterampilan, sikap, serta konsep diri dalam individu. Salah satu bantuan diri berbasis media adalah video.

4. *Anger Management* (Manajemen Amarah)

a. Pengertian Marah

Kennedy (Feindler, 2006) mendefinisikan kemarahan sebagai keadaan afektif yang dialami sebagai motivasi untuk bertindak dengan cara memperingatkan, mengintimidasi, atau menyerang orang-orang yang dianggap menantang atau mengancam.

Lalu, Novaco mendefinisikan kemarahan sebagai emosi yang bernada negatif secara subyektif dialami sebagai keadaan antagonis yang terangsang terhadap seseorang atau sesuatu yang dianggap sebagai sumber peristiwa yang tidak menyenangkan (Feindler, 2006).

Sedangkan Spielberger seorang psikolog pada bidang studi amarah, mendefinisikan amarah seperti, "keadaan emosional yang bervariasi dalam intensitas dari iritasi ringan

hingga kemarahan dan kemarahan yang intens" (Woodruff, 2009).

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa marah adalah salah satu bentuk keadaan emosional dari peristiwa yang tidak menyenangkan dan dapat diekspresikan mulai dari intensitas ringan sampai tinggi.

b. Dampak Marah

Berikut ini merupakan dampak dari emosi marah pada individu:

1) Bahaya Fisiologis

Menurut Lari (Purwanto & Mulyono, 2006) marah dan kekecewaan yang terjadi akan mempengaruhi kesehatan seseorang. Akibat dari kemarahan dapat menimbulkan hipertensi, stres, depresi, maag, gangguan jantung, insomnia, bahkan serangan jantung yang dapat menyebabkan kematian secara mendadak. Individu yang memiliki mental lemah harus menyadari bahwa beberapa kekecewaan dapat mengorbankan hidupnya. Individu tersebut mungkin tidak mengetahui banyaknya orang yang sehat kemudian menjadi korban akibat marah yang hebat, sehingga mereka mati karena serangan jantung. Emosi marah juga dapat menghilangkan nafsu makan serta

terganggunya otot dan syaraf selama berjam-jam atau bahkan berhari-hari.

Rose (Purwanto & Mulyono, 2006) mengatakan bahwa emosi marah dapat menyebabkan pembuluh darah jantung seseorang menyempit secara ketat. Penyempitan itu selanjutnya akan mengakibatkan serangan jantung yang mematikan. Sedangkan Raine (Bhave, 2009) berpendapat bahwa ketika kemarahan terjadi, tubuh langsung menjadi serangkaian reaksi yang melibatkan hormon, sistem saraf, otot, serta melibatkan pelepasan hormon yang disebut adrenalin. Adrenalin meningkatkan denyut jantung, laju pernapasan, dan juga meningkatkan tekanan darah. Akibatnya, individu akan mengalami sesak nafas, kulit memerah, kekakuan otot, serta mengencangnya rahang, perut, bahu, dan tangan. Peningkatan aliran darah memasuki anggota badan dan ekstremitas dalam persiapan untuk tindakan fisik yang disebut respons '*fight or flight*'.

Suatu penelitian yang dilakukan oleh Charles W. Shedd (Purwanto & Mulyono, 2006) menyatakan bahwa tiga menit marah akan lebih cepat melemahkan kekuatan dari pada delapan jam bekerja. Hal ini terjadi karena emosi marah menyebabkan ketegangan luar biasa pada tubuh.

Ketika individu marah, darah akan membanjiri otot-otot utama pada tangan dan kaki sehingga memiliki kekuatan yang lebih besar dari pada biasanya. Tetapi sebaliknya, persediaan darah pada otak banyak berkurang sehingga individu dapat lupa diri dan melakukan tindak kekerasan.

2) Bahaya Psikologis

Emosi memainkan peran yang sangat signifikan dalam kehidupan sehari-hari dari pengalaman individu tentang diri dan orientasi terhadap orang lain (Bhave, 2009).

Menurut Beck (Purwanto & Mulyono, 2006) emosi marah dapat menimbulkan berbagai akibat psikologis yang membahayakan. Setelah sadar diri atau tenang kembali, biasanya individu yang marah akan dipenuhi rasa penyesalan terhadap perbuatannya. Rasa penyesalan itu kadang-kadang dapat demikian mendalam, sehingga menjadi penghukuman dalam diri hingga depresi atau suatu rasa bersalah yang menghantui untuk waktu yang sangat lama. Emosi marah yang menimbulkan akibat secara psikologis akan merusak ketenangan pikiran atau kedamaian batin. Selain itu dapat menjadi stres yang berlebihan, serta menyebabkan berbagai penyakit psikologis lainnya seperti insomnia atau psikomatik. Luapan emosi

marah juga dapat memutuskan tali cinta kasih dan mengacaukan komunikasi, serta dapat memberikan hambatan psikologis dan kebimbangan.

3) Bahaya Sosial

Beck (Purwanto & Mulyono, 2006) menjelaskan bahwa emosi marah dapat menimbulkan biaya sosial yang sangat mahal. Emosi marah juga dapat mengakibatkan terjadinya disharmonis, seperti putusnya hubungan dengan seseorang yang dicintai, terputusnya tali persaudaraan, kehilangan pekerjaan, atau bahkan terkena hukuman pidana. Individu yang mudah marah akan dijauhi oleh teman-temannya dan bahkan mungkin dibenci oleh orang terdekat seperti keluarga.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dampak dari emosi marah dibagi menjadi tiga bagian yaitu, bahaya fisiologis yang berdampak pada fisik, bahaya psikologis yang berdampak pada mental, serta bahaya sosial yang berdampak pada hubungan dengan lingkungan.

c. Pengertian *Anger Management* (Manajemen Amarah)

Manajemen amarah dapat dikatakan sebagai cara-cara yang digunakan seseorang agar dapat mengekspresikan atau mengatur kemarahannya (Lench, 2004). Manajemen amarah

dapat diartikan sebagai suatu kumpulan strategi yang digunakan seseorang untuk mengontrol perasaan-perasaan emosional dan ekspresi amarah secara konstruktif (Bhave, 2009). Pengaturan amarah dapat ditujukan untuk mengurangi tekanan emosional dan rangsangan fisiologis yang merupakan penyebab munculnya amarah (Lench, 2004).

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa manajemen marah adalah sebuah strategi atau cara-cara yang digunakan untuk mengontrol atau mengelola perasaan kemarahan.

d. Tiga Cara Pengungkapan Marah

Spielberger (Bhave, 2009) mengungkapkan bahwa kemarahan dapat diungkapkan dalam tiga cara, yaitu dapat diarahkan ke luar terhadap orang lain, diarahkan ke dalam menuju perilaku merusak diri sendiri, dan dapat dikendalikan.

- 1) Ungkapan kemarahan yang merusak adalah ketika seseorang mengungkapkannya dengan berteriak, menjerit, meninju seseorang, menghancurkan sesuatu, melempar kursi atau buku ke sebrang ruangan.
- 2) Kemarahan bisa diarahkan ke dalam atau ditekan. Cara ekspresi ini juga bisa merusak, kecuali jika amarah diperbolehkan mengambil bentuk ekspresi eksternal yang

konstruktif. Namun, hal ini dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, depresi, bunuh diri, penyakit pernafasan, dapat menyebabkan lebih banyak merokok dan minum, kegagalan di sekolah, serta perilaku berbahaya lainnya.

- 3) Cara terbaik untuk mengekspresikan kemarahan adalah dengan cara mengekspresikan kemarahan secara positif atau manajemen kemarahan. Pengendalian kemarahan melibatkan ketenangan diri sehingga bisa digunakan secara konstruktif.

e. Pendekatan *Cognitive-Behavioral*

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).

Pendekatan ini memiliki beberapa keunggulan. Pertama, memungkinkan fleksibilitas dalam memilih program intervensi yang menargetkan secara spesifik profil gejala kemarahan klien. Tentu saja, misalnya, seseorang yang memiliki kesulitan dengan verbalisasi terkait kemarahan yang impulsif terhadap berbagai pemicu kemungkinan akan mendapatkan keuntungan dari pendekatan yang berbeda daripada orang yang diam-diam merenungkan situasi tertentu. Kedua, pengaturan di mana perlakuan kemarahan disampaikan akan mempengaruhi pilihan intervensi. Pengaturan profesional yang berbeda cenderung menarik individu dengan berbagai tingkat motivasi dan kesadaran (Feindler, 2006).

Berikut ini adalah empat tahap proses penerapan langkah-langkah mengelola emosi marah dalam pendekatan *Cognitive-Behavioral* (Feindler, 2006):

1) Mempersiapkan klien untuk perubahan

a) Pendekatan wawancara motivasi

Sesi pertama difokuskan untuk meningkatkan kesadaran terkait dengan pengalaman kemarahan. Miller & Rollnick (Feindler, 2006) mengatakan bahwa kerangka wawancara motivasi dilakukan untuk memahami dan melibatkan mereka memiliki ambivalensi tentang

membuat perubahan pribadi. Pertanyaan reflektif dan pertanyaan terbuka digunakan untuk mendorong klien mengungkapkan aspek negatif dari episode kemarahannya. Tahap ini menjadi sangat efektif pada tahap awal *treatment* dengan klien yang memiliki masalah emosi kemarahan.

b) Sesi *review* episode kemarahan

Sesi ini melibatkan praktisi dan klien untuk dapat mengkonseptualisasikan episode kemarahan dalam kehidupan klien secara bersama-sama, lalu menghubungkannya dengan konsekuensi jangka pendek dan jangka panjang (Feindler, 2006). Ketika menggunakan pendekatan ini, penting untuk tetap fokus pada satu episode kemarahan agar menjadi konkret dan spesifik. Hal ini dilakukan untuk menghindari diskusi teoritis mengenai kemarahan pada umumnya.

Mengembangkan pemahaman bersama tentang rincian episode kemarahan klien merupakan landasan strategi perubahan yang lebih aktif. Tanpa wawasan bahwa kemarahan memiliki dampak negatif, klien tidak mungkin dimasukkan ke dalam upaya yang dibutuhkan untuk sukses dengan intervensi CBT. Model ini

menghubungkan kejadian kemarahan tertentu dengan konsekuensi. Karena pada umumnya, klien memiliki kecenderungan untuk menyalahkan dunia luar terhadap reaksi kemarahan mereka. Sesi *review* episode kemarahan ini dapat membuat klien dan praktisi secara khusus menargetkan fitur utama kemarahan yang bermasalah (Feindler, 2006).

CBT bekerja berdasarkan prinsip bahwa bagaimana perasaan yang klien rasakan, itulah masalahnya (marah, sedih, cemas). Klien hanya perlu mencoba merasakan perbedaan yang dirasakan dan hal itu tidak akan mengubah apapun. Perubahan terhadap reaksi tubuh dapat terjadi seperti, bernapas lebih cepat, jantung berdetak lebih cepat, otot menegang, dan lain sebagainya (Clarke, 2016).

Ada hubungan yang erat antara perasaan, reaksi tubuh, hal yang dilakukan, dan yang terpenting untuk CBT adalah bagaimana klien berpikir (Clarke, 2016).

2) Melaksanakan strategi perubahan yang spesifik

a) Penghindaran/pencegahan dan pelarian/melepaskan diri

Secara umum, penghindaran atau melarikan diri mungkin sangat kritis bagi klien yang kemarahannya

membuat mereka berisiko melukai orang lain atau karena menderita semacam kehilangan, seperti mengakhiri sebuah hubungan atau kehilangan pekerjaan. Seringkali, tujuan utamanya adalah mencegah kerusakan lebih lanjut (Feindler, 2006).

Membentuk perilaku pelarian dapat dimulai dengan tugas sederhana dan spesifik sehingga klien mungkin akan berhasil menyelesaikannya. Tahap ini akan dibagi menjadi tiga langkah. Pertama, berlatih melepaskan diri sendiri (misalnya, pergi jalan-jalan untuk menenangkan diri) setelah mengatakan satu pernyataan negatif yang marah daripada melanjutkan serangan verbalnya yang lebih parah. Klien akan diberi tahu, "Setelah Anda mengatakan sesuatu, tinggalkan saja." Tentu saja, diperlukan beberapa latihan baginya untuk menyadari reaksinya dan menghentikan verbalisasinya pada tahap awal. Setelah menyelesaikan tugas ini, langkah kedua adalah mengamati pengalaman internal kemarahan dan praktiknya sebelum mengatakan jenis pernyataan negatif apa pun. Klien akan diberi tahu, "Saat Anda melihat kemarahan Anda terbentuk, tinggalkan saja". Setelah beberapa kali sukses berulang, fokus

kemudian bisa dipindahkan ke langkah ketiga, bekerja dengan lebih elegan. Sebelum melepaskan dirinya, klien akan belajar mengatakan pada orang lain bahwa dirinya akan marah dan akan pergi. Klien juga mengatakan bahwa akan membahas masalah ini di lain waktu (Feindler, 2006).

Klien yang mampu menerapkan pelarian dalam tahap yang semakin rumit sering merasakan awal kesuksesan dan pengendalian diri yang lebih baik. Tentu saja, strategi ini memiliki keterbatasan dalam menghasilkan perubahan jangka panjang terkait dengan perilaku efektif karena mereka tidak meningkatkan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi pemicu kemarahan dengan lebih efektif (Feindler, 2006).

b) Mengelola gairah fisik

Pada tahap ini, klien dapat mengelola gairah fisiknya dengan melakukan relaksasi. Latihan relaksasi dapat dilakukan dua kali sehari selama 2 minggu dalam waktu 30 menit (Feindler, 2006).

Saat melakukan relaksasi, hendaknya klien membayangkan dan menciptakan adegan interaksi kemarahan yang dialami sambil memejamkan mata.

Adegan umumnya harus sekitar 2 sampai 3 menit panjangnya. Pada tahap ini, terkadang klien akan melaporkan perasaan sedikit marah saat mereka sedang melakukan adegan ini (Feindler, 2006).

Salah satu keuntungan langsung bagi klien dengan masalah kemarahan adalah meningkatnya kesadaran akan perbedaan antara kelompok otot yang tegang dan rileks.

Deffenbacher & Stark (Feindler, 2006) telah menunjukkan keefektifan menggabungkan citra kemarahan dengan relaksasi. Giuseppe & Tafrate (Feindler, 2006) mengatakan bahwa intervensi ini menggabungkan dua prosedur CBT dan secara konsisten muncul sebagai salah satu intervensi paling efektif untuk pengurangan kemarahan.

- c) Membangun keterampilan praktis dan pemecahan masalah sosial

Tahap ini adalah memperbaiki interaksi sosial klien dengan menggunakan *role play* (mengulang episode kemarahan) dan kemudian klien memerankan keterampilan baru yang lebih maladaptif. Terakhir, meminta klien melatih keterampilan baru dalam situasi

nyata dan melaporkan hasilnya di sesi berikutnya (Feindler, 2006).

d) Paparan

Pada tahap ini klien dapat mempelajari beberapa pernyataan koping kognitif. Contoh: tidak masalah mendengar kritik dari orang lain dan saya tidak perlu bereaksi atas kritik tersebut, cukup diterima atau belajar untuk bersikap toleransi. Mendengarkan apa yang mereka katakan adalah bagian penting dari suatu hubungan. Saya tidak harus setuju dengan semua hal, tapi penting untuk mendengarkannya (Feindler, 2006).

Cautela & Wisocki (Taylor & Taylor, 1997) mengatakan bahwa salah satu teknik yang paling sering digunakan untuk melatih berpikir adalah *thought stopping*, yaitu mengubah pemikiran negatif menjadi positif. *Thought stopping* merupakan salah satu contoh dari teknik psikoterapeutik kognitif-behavior yang dapat digunakan untuk membantu klien mengubah proses berpikir (Hidayati & Riwayati, 2015).

Tang & DeRubeis mengatakan bahwa mengubah proses berpikir merupakan hal penting bagi seorang terapis, karena mempertahankan perasaan klien dapat

berpengaruh kuat dengan pola dan proses berpikir (Hidayati & Riwayati, 2015).

Thought stopping terdiri dari 3 langkah, yaitu aspek pertama dan yang paling sulit dari *thought stopping* adalah menciptakan dan menyadari ketika klien mulai berpikir atau mengatakan sesuatu yang negatif. Hal yang dapat dilakukan adalah memfasilitasi klien dengan memberikan buku catatan kecil untuk menulis ketika klien berpikiran negatif. Hal ini dilakukan agar meningkatkan kesadaran dan memberikan dorongan yang baik untuk memodifikasi cara berpikir dan berbicara (Taylor & Taylor, 1997).

Bunker, Williams, & Zinsser (Taylor & Taylor, 1997) mengatakan bahwa satu pemikiran negatif dan pembicaraan yang telah teridentifikasi dapat dihentikan dengan menggunakan kata pemicu atau tindakan. Kata pemicu tersebut adalah *stop*. Klien harus didorong untuk membuat pemicu mereka terbuka, misalnya mengatakan “*stop*” dengan keras untuk menghentikan pemikiran negatif.

Langkah terakhir dari *thought stopping* adalah mengganti pernyataan negatif dengan pernyataan positif.

Untuk itu, klien diharuskan membuat pernyataan positif untuk menggantikan pernyataan negatifnya.

3) Membantu klien menerima, atau menyesuaikan diri dengan situasi hidup yang sulit dan tidak dapat diubah serta pengampunan

Pada tahap ini klien akan dibantu untuk bergerak dalam melepaskan kemarahannya. Klien akan diajarkan untuk menerima dan memaafkan tindakan yang membuat dirinya marah (Feindler, 2006).

4) Mempertahankan perubahan dan mempersiapkan kemarahan untuk muncul kembali.

Setelah melakukan beberapa tahap metode mengelola marah, klien diminta untuk berlatih mengelola kemarahannya dan mempertahankan perubahan yang telah dilakukan serta bersiap apabila kemarahan muncul kembali di dalam dirinya (Feindler, 2006).

5. Remaja

a. Definisi Remaja

Remaja (*adolescence*) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2003). De Brun (Jahja, 2011)

mendefinisikan remaja sebagai periode pertumbuhan antara kanak-kanak dan dewasa.

Papalia dan Olds (Jahja, 2011), mendefinisikan masa remaja (*adolescence*) sebagai masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun. Menurut Adam dan Gullota (Jahja, 2011) masa remaja meliputi usia 11-20 tahun.

Berdasarkan pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini, individu mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis.

b. Tugas Perkembangan Remaja

Kay W. (Jahja, 2011) mengatakan bahwa terdapat beberapa tugas perkembangan yang harus dipenuhi pada masa remaja, yaitu:

- 1) Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
- 2) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan figure-figur yang mempunyai otoritas.

- 3) Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok.
- 4) Menemukan model yang dijadikan identitasnya.
- 5) Menerima diri sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
- 6) Memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup (*Weltan-schauung*).
- 7) Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.

Paparan di atas merupakan beberapa tugas perkembangan yang harus dipenuhi bagi remaja. Jika remaja tidak memiliki atau tidak menjalankan tugas perkembangan tersebut dengan baik, maka remaja akan mengalami kegagalan disertai akibat tragis (Hurlock, 2003).

Hurlock (2003) mengatakan remaja yang tidak dapat memenuhi tugas perkembangan dengan baik akan mengalami kegagalan, yaitu menimbulkan konsep diri yang kurang baik, kurangnya harga diri, tidak mampu mengambil keputusan atas masalahnya, tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan,

mengalami krisis identitas, serta mengalami emosi yang tidak stabil sehingga dapat menimbulkan ledakan emosi.

c. Keadaan Emosi Remaja

Secara tradisional masa remaja dianggap sebagai periode “badai dan tekanan”, suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar (Hurlock, 2003). Remaja dapat merasa sebagai orang yang paling bahagia di suatu saat dan kemudian merasa sebagai orang yang paling malang di saat lain (Santrock, 2007). Tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan, namun apabila remaja tidak mampu menyesuaikan diri terhadap pola perilaku yang baru maka remaja akan mengalami periode “badai dan tekanan” (Hurlock, 2003).

Rutter, dkk (Hurlock, 2003) berpendapat bahwa meningginya emosi terutama karena anak laki-laki dan perempuan berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru, sedangkan selama masa kanak-kanak ia kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan-keadaan itu.

Untuk mencapai kematangan emosi, remaja harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional (Hurlock, 2003).

Berdasarkan uraian di atas dapat dikatakan bahwa keadaan emosi pada remaja meninggi karena perubahan fisik dan penyesuaian dengan lingkungan yang baru. Remaja yang memiliki keadaan emosional tinggi dikarenakan tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya.

6. Bimbingan Klasikal

a. Pengertian Bimbingan Klasikal

Bimbingan klasikal merupakan kegiatan dalam pemberian layanan yang dilaksanakan di kelas dalam tatap muka antara guru BK dengan peserta didik (Kemdikbud, 2016). Supriatna (2011) mendefinisikan bimbingan klasikal sebagai layanan dasar yang diperuntukkan bagi semua peserta didik yang telah dirancang oleh guru BK untuk melakukan kontak langsung di kelas.

Tujuan dari bimbingan klasikal adalah membantu peserta didik menjadi mandiri dan mencapai perkembangan yang optimal dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir (Kemdikbud, 2016).

Berdasarkan uraian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa layanan bimbingan klasikal adalah kegiatan pemberian layanan tatap muka untuk semua peserta didik di kelas yang

bertujuan untuk mencapai perkembangan optimal dalam bidang pribadi, sosial, belajar, serta karir.

B. Model ADDIE

ADDIE adalah Menganalisis, Desain, Mengembangkan, Melaksanakan, dan Evaluasi. ADDIE adalah konsep pengembangan produk. Jenis penelitian ini adalah penelitian pengembangan (Branch, 2009).

Menurut Sugiyono (2010), metode penelitian pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. Produk yang dimaksud dalam penelitian ini adalah perangkat pembelajaran berupa silabus, rencana pelaksanaan pembelajaran, bahan ajar berupa media *powerpoint* dan lembar kerja peserta didik. Penelitian pengembangan dapat dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif, bergantung pada tujuan penelitian dan variabel penelitian serta karakteristik jenis data penelitiannya (Riyanto, 2008).

Branch, 2009 mengidentifikasi tahapan dalam ADDIE sebagai berikut:

1. Analisis

Tahap analisis adalah mengidentifikasi kemungkinan penyebab kesenjangan kinerja (Branch, 2009).

Tahap analisis terdiri dari:

- a. Validasi kesenjangan kinerja
- b. Menentukan tujuan instruksional
- c. Mengidentifikasi karakteristik peserta didik
- d. Mengidentifikasi sumber-sumber yang dibutuhkan
- e. Menentukan strategi pembelajaran yang tepat
- f. Menyusun rencana pengelolaan program/proyek

Pada tahap analisis, dibutuhkan data untuk melihat adanya kesenjangan. Selain itu juga perlu untuk menentukan tujuan, mengidentifikasi karakteristik dalam penelitian, mengidentifikasi sumber yang diperlukan, menentukan strategi pembelajaran yang tepat, sehingga mampu menyusun rencana selanjutnya pada tahap desain.

2. Desain

Langkah penting yang dilakukan dalam tahap desain adalah bagaimana seorang perancang instruksional mampu menetapkan pengalaman belajar atau *learning experience* seperti apa yang perlu dimiliki oleh pelajar selama mengikuti aktivitas pembelajaran. Hal tersebut berkaitan juga dengan aktifitas mendesain, daftar tugas, perangkat pembelajaran, penyusunan strategi tes, serta rancangan investasi program. Tujuan dari tahap desain adalah

untuk memverifikasi kinerja yang diinginkan dan metode pengujian yang sesuai (Branch, 2009).

Tahap desain terdiri dari:

- a. Menyusun daftar tugas-tugas
- b. Menyusun tujuan kinerja
- c. Menyusun strategi tes
- d. Menghitung investasi/biaya yang dikeluarkan

3. Pengembangan

Pengembangan adalah menghasilkan dan memvalidasi sumber belajar (Branch, 2009). Pada tahap ini perancang instruksional harus memiliki kemampuan mencakup kegiatan memilih dan menentukan metode, media, serta strategi pembelajaran yang sesuai untuk digunakan dalam menyampaikan materi atau substansi program pembelajaran.

Tujuan dari tahap pengembangan adalah untuk menghasilkan dan memvalidasi sumber belajar yang akan dibutuhkan selama masa pembelajaran modul instruksional (Branch, 2009).

Tahap pengembangan terdiri dari:

- a. Menghasilkan konten
- b. Memilih atau mengembangkan media pendukung
- c. Mengembangkan panduan untuk peserta didik

- d. Mengembangkan panduan untuk guru
- e. Melakukan revisi formatif
- f. Melakukan uji coba

Tahapan ini merupakan tahapan produksi dimana segala sesuatu yang telah dibuat dalam tahapan desain menjadi nyata. Langkah-langkah dalam tahapan ini diantaranya adalah: membuat objek-objek belajar (*learning objects*) seperti dokumen teks, animasi, gambar, video dan sebagainya; membuat dokumen-dokumen tambahan yang mendukung. Langkah pengembangan meliputi kegiatan membuat, membeli, dan memodifikasi bahan ajar yang mencakup kegiatan memilih, menentukan metode, media serta strategi pembelajaran yang sesuai untuk digunakan dalam menyampaikan materi atau substansi program.

4. Implementasi

Implementasi adalah menyiapkan lingkungan belajar dengan melibatkan peserta didik (Branch, 2009). Pada tahapan ini sistem pembelajaran sudah siap untuk digunakan oleh peserta didik. Kegiatan yang dilakukan dalam tahapan ini adalah mempersiapkan dan memasarkannya ke peserta didik. Pada tahap ini, perancang instruksional mampu memilih metode pembelajaran yang efektif dalam menyampaikan bahan atau materi pembelajaran. Prosedur utama yang sering dikaitkan dengan tahap implementasi adalah

mempersiapkan guru dan mempersiapkan peserta didik (Branch, 2009).

5. Evaluasi

Evaluasi adalah menilai kualitas produk dan proses instruksional, baik sebelum dan sesudah implementasi (Branch, 2009). Sebelum melakukan evaluasi, diperlukan untuk menentukan kriteria evaluasi dan memilih alat untuk evaluasi. Tahap evaluasi dilakukan apabila sudah menentukan kriteria dan alat untuk evaluasi.

Tujuan dari fase evaluasi adalah mengukur kualitas dari produk dan proses sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan.

Hasil dari evaluasi adalah perencanaan evaluasi. Komponen dari perencanaan evaluasi adalah:

- a. Sebuah ringkasan tentang tujuan, alat pengumpul data, tanggung jawab terhadap waktu dan perorangan/kelompok untuk setiap level evaluasi
- b. Satu set kriteria penilaian evaluasi
- c. Satu set alat untuk evaluasi

C. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian mengenai media video tutorial sudah pernah dilakukan sebelumnya. Salah satunya adalah penelitian yang

dilakukan oleh Havizhah (2014) mengenai pengembangan media pembelajaran video tutorial pada materi tetapan kesetimbangan yang ditujukan pada peserta didik kelas XI IPA di SMAN 6 Batanghari. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peserta didik merasa lebih mudah untuk memahami materi yang disampaikan melalui media video tutorial. Sehingga media pembelajaran video dalam penelitian ini dikategorikan baik, menarik, dan layak digunakan dalam pembelajaran.

Masih dalam penelitian mengenai keefektifan video tutorial. Penelitian ini dilakukan oleh Pramudito (2013) yang menunjukkan bahwa penggunaan media video tutorial efektif dikarenakan tampilan video yang menarik dilengkapi musik sehingga membuat peserta didik termotivasi untuk belajar, mudah untuk mengulang bagian yang belum dimengerti oleh peserta didik, dapat digunakan untuk belajar secara mandiri, serta mudah digunakan karena tidak membutuhkan aplikasi khusus untuk menggunakannya.

Penelitian mengenai efektifitas *anger management*. Penelitian mengenai efektifitas *anger management* telah dilakukan oleh Nasrizuhaldi, dkk. Penelitian ini mengenai penggunaan *Anger Management Training (AMT)* pada remaja yang mengalami gangguan perilaku *Disruptive Behavior Disorders* dengan menggunakan jenis penelitian *true experimental designs* dengan desain *the pretest-*

posttest. Penelitian ini menggunakan kelompok eksperimen berjumlah 10 orang yang mendapat AMT selama 3 kali pertemuan. Sementara subjek di kelompok kontrol juga berjumlah 10 orang, namun tidak mendapatkan perlakuan. Hasilnya, subjek di kelompok eksperimen mengalami penurunan agresivitas setelah mendapat AMT dan subjek di kelompok kontrol mengalami peningkatan agresivitas karena tidak mendapatkan AMT. Kesimpulannya adalah *anger management* efektif untuk menurunkan agresivitas.

Wahyuningsih (2016) juga melakukan penelitian mengenai *anger management* mengenai pelatihan keterampilan manajemen marah untuk mengurangi agresi verbal dengan gangguan psikotik singkat. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang laki-laki berusia 24 tahun dengan gangguan psikotik singkat. Penelitian ini melakukan enam sesi pelatihan keterampilan *anger management*. Hasilnya adalah *anger management skill training* dapat menurunkan tingkat agresi verbal dari lima kali sehari menjadi satu kali dalam sehari.

Selanjutnya adalah penelitian mengenai efektifitas dengan menggunakan pendekatan *Cognitive-Behavioral* dalam mengelola kemarahan. Penelitian dilakukan oleh Baqi (2013) mengenai pengaruh *cognitive behavior group therapy* (CBGT) terhadap peningkatan *anger management*. Subjek penelitian ini berjumlah 10 peserta didik yang dibagi kedalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan

kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan *treatment* CBGT untuk meningkatkan *anger management*. Hasilnya adalah kelompok yang diberikan *treatment* CBGT mampu meningkatkan kemampuan mengelola marah.

Penelitian menggunakan pendekatan *Cognitive-Behavioral* juga dilakukan oleh Sari (2015) mengenai *cognitive behavioral therapy* (CBT) terhadap pengelolaan rasa marah pada anak didik lapas. Hasil dalam penelitian ini adalah CBT dapat meningkatkan kemampuan mengelola marah khususnya pada tingkah laku agresi.

Lalu, penelitian mengenai *Research and Development* yang menggunakan pendekatan ADDIE. Penelitian yang dilakukan oleh Putra, DKK (2014) menyatakan bahwa pemilihan model ADDIE didasari atas pertimbangan bahwa model ini mudah untuk dipahami, selain itu model ini juga dikembangkan secara sistematis dan berpijak pada landasan teoritis desain pembelajaran yang dikembangkan. Model ini disusun secara terprogram dengan kegiatan yang sistematis dalam upaya pemecahan masalah belajar yang berkaitan dengan media belajar yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik anak (Putra., dkk, 2014).

D. Kerangka Berpikir

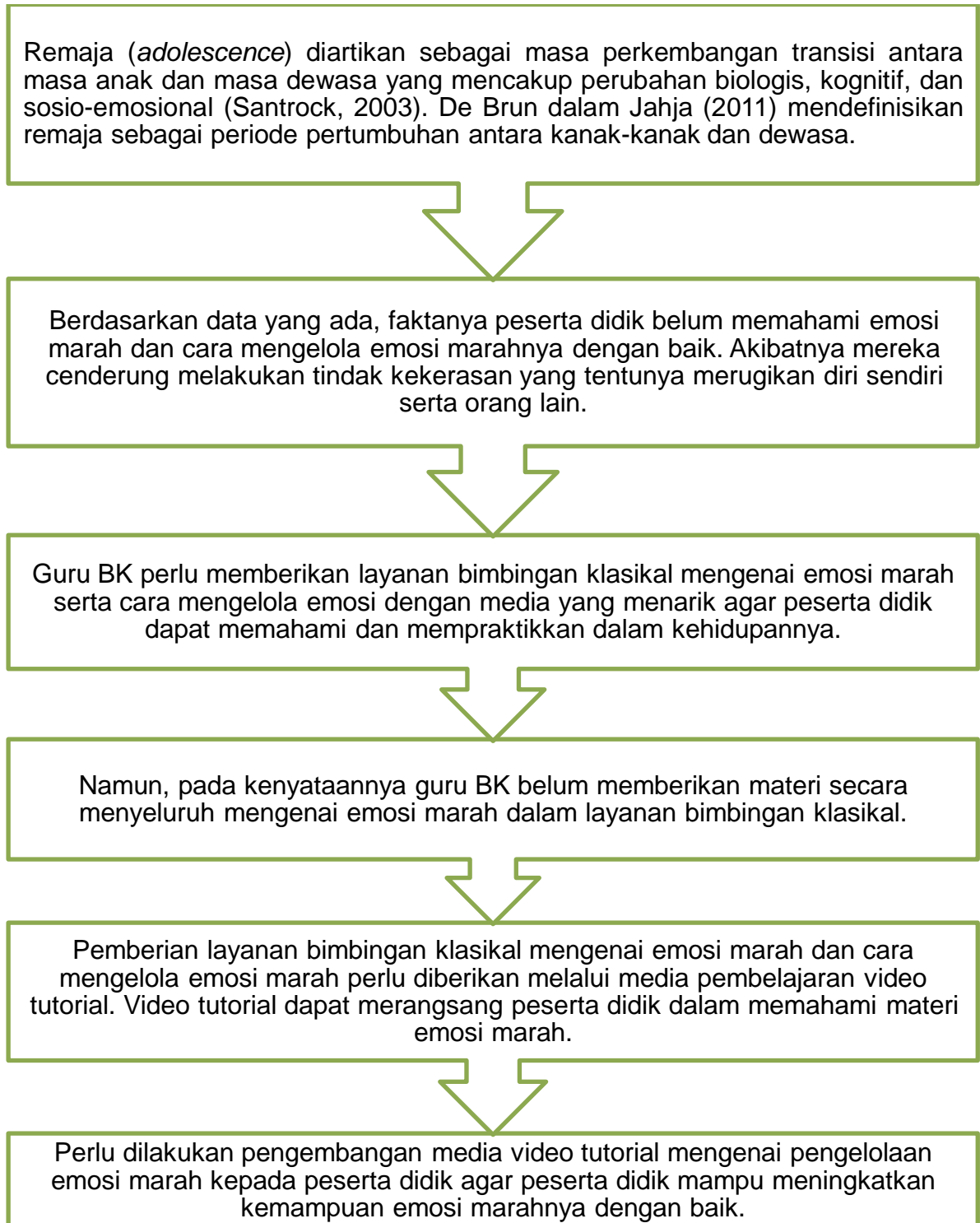
Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Dalam hal ini, remaja mengalami perubahan perilaku dan sikap secara pesat, terutama masalah emosi. Fakta yang didapatkan dari studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Cipta Karya Jakarta adalah peserta didik kelas X tidak memahami mengenai emosi marah dan cara mengelolanya dengan baik. Kurangnya informasi mengenai emosi marah, menjadikan peserta didik tidak mampu mengelola emosinya dengan baik disaat sedang marah. Akibatnya, mereka akan melakukan tindak kekerasan yang dapat merugikan diri sendiri serta orang lain.

Guru BK perlu memberikan pemahaman mengenai emosi marah dan cara mengelolanya dengan baik. Namun pada kenyataannya, hasil wawancara yang didapatkan adalah guru BK belum memberikan layanan bimbingan klasikal mengenai emosi marah dan cara mengelolanya secara menyeluruh. Padahal, materi ini sangat penting diberikan kepada peserta didik di sekolah mengingat peserta didik berada pada tahap peralihan menuju masa dewasa.

Untuk memberikan pemahaman mengenai emosi marah dan cara mengelola emosi marah, hendaknya guru BK menggunakan media pembelajaran yang interaktif seperti halnya video tutorial. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, guru BK berpendapat

bahwa media video tutorial sangat menarik apabila digunakan dalam layanan bimbingan klasikal. Hal ini didukung dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Pramudito (2013) mengenai pengembangan media pembelajaran video tutorial pada mata pelajaran kompetensi kejuruan standar dengan mesin bubut di SMK Muhammadiyah 1 playen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran video tutorial ini efektif dikarenakan video tutorial memiliki beberapa keunggulan, yaitu: (1) tampilan video yang menarik dilengkapi dengan musik membuat peserta didik lebih termotivasi untuk belajar, (2) peserta didik dapat dengan mudah mengulang kembali bagian yang dianggapnya belum jelas sehingga dapat belajar secara mandiri, dan (3) video tutorial ini juga mudah untuk digunakan (*user friendly*) karena tidak membutuhkan aplikasi khusus untuk menggunakannya.

Pernyataan tersebut membuktikan bahwa video tutorial dapat menjadi sebuah media pembelajaran yang menarik minat peserta didik dalam memahami materi yang diberikan. Pembahasan emosi marah dan cara mengelola emosi marah sangat cocok diberikan dalam bentuk media video tutorial. Hal ini dikarenakan, melalui media tersebut nantinya peserta didik akan lebih mudah memahami mengenai emosi marah secara menyeluruh serta cara-cara yang dilakukan dalam mengelola emosi marahnya.



2.1 Gambar Kerangka Berpikir