

**EFEKTIVITAS TEKNIK ANGER MANAGEMENT DALAM MENGELOLA EMOSI MARAH YANG DILAKUKAN MELALUI E-COUNSELING DI SMPI JAKARTA TIMUR**

**Ayu Lestari<sup>1</sup>**  
**Happy Karlina Marjo<sup>2</sup>**

**Abstrak**

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *Anger Management* dalam mengelola emosi marah pada satu siswa kelas IX di SMPI Jakarta Timur. Metode penelitian adalah *Single Subject Research* dengan desain penelitian A-B. Pengumpulan data menggunakan instrumen observasi yang dikembangkan melalui indikator pengekspresian kemarahan oleh Spielberger yaitu *Anger In*, *Anger Out*, dan *Anger Control*. Teknik analisis data menggunakan analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah indikator *Anger In* mengalami penurunan dari kondisi baseline 13,7(sangat rendah) dan kondisi intervensi sebesar 13,6 (sangat rendah) hal yang sama terjadi pada indikator *Anger Out* mengalami penurunan sebesar pada baseline sebesar 30 (sangat tinggi, dan setelah intervensi menjadi 17,4 (sedang) sedangkan pada indikator *Anger Control* menunjukkan peningkatan, pada baseline diperoleh rata-rata sebesar 9 (sangat rendah) dan setelah intervensi menjadi 23 (tinggi). Pada indikator *Anger Out* terlihat grafik tertinggi ada pada pernyataan ke-6 dan ke-8. Pernyataan ke-6 dan ke-8 adalah “Saya mengeluarkan perkataan kasar atau perkataan yang tidak diharapkan oleh lingkungan ketika marah” dan “Saya merusak benda ketika marah”. peningkatan pada indikator *Anger Out* bermakna baik. Karena itu berarti konseli sudah bisa mengurangi kebiasaan buruknya pada pernyataan tersebut. Selanjutnya pada indikator *Anger Control* terlihat grafik tertinggi ada pada grafik ke-3. Pernyataan ke-3 dari indikator *Anger Control* adalah “Saya dapat mengekspresikan perasaan marahnya dengan tidak menyinggung dan menyakiti orang lain”. Itu berarti konseli paling mampu mengontrol emosinya pada pernyataan tersebut. Adanya penurunan pada *Anger Out* dan adanya peningkatan pada *Anger Control* menunjukkan bahwa *Anger Management* berpengaruh dalam membantu anak dalam mengelola ekspresi emosi marahnya.

**Kata Kunci:** *Kemarahan, Anger Expression, Anger In, Anger Out, Anger Control, konseling Individual, Anger Management.*

**Abstract**

*This study aims to determine the effect of Anger Management techniques in managing angry emotions in a grade IX student at SMPI East Jakarta. The research method is Single Subject Research with research design A-B. Data collection used an observation instrument developed through Spielberger's anger expression indicators, namely Anger In, Anger Out, and Anger Control. Data analysis techniques use analysis in conditions and analysis between conditions. The results obtained from this study are the Anger In indicator has decreased from the baseline condition of 13.7 (very low) and the intervention condition is 13.6 (very low). high, and after the intervention becomes 17.4 (moderate) while the Anger Control indicator shows an increase, at the baseline it is obtained an*

<sup>1</sup> Universitas Negeri Jakarta, Ayulestarr290299@gmail.com

<sup>2</sup> Universitas Negeri Jakarta, Hkalina@unj.ac.id

*average of 9 (very low) and after the intervention it becomes 23 (high). The Anger Out indicator shows that the highest chart is in the 6th and 8th statements. Statements 6 and 8 are "I say harsh words or words that the environment does not expect when I get angry" and "I break things when I get angry." The increase in the Anger Out indicator is good. Because it means that the counselee has been able to reduce his bad habits in the statement. Furthermore, the Anger Control indicator shows the highest graph on the graph the 3rd. The 3rd statement of the Anger Control indicator is "I can express feelings of anger by not offending and hurting others". This means that the counselee is best able to control his emotions in these statements.*

*Keywords: Anger, Anger Expression, Anger In, Anger Out, Anger Control , behavior, cognitive, Individual counseling, Anger Management*

## **PENDAHULUAN**

Tugas perkembangan yang penting pada masa remaja adalah menerima hubungan yang lebih matang dengan teman sebayanya dari jenis kelamin manapun, mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan dewasa lainnya, serta memperoleh seperangkat nilai etika sebagai petunjuk dalam bertingkah laku (Yusuf, 2011). Tugas perkembangan yang wajib dilakukan oleh remaja adalah bagian tuntutan dari lingkungan sekitar sebagai upaya penyesuaian. Tuntutan lingkungan mengakibatkan remaja mengalami tekanan-tekanan yang mengakibatkan naiknya emosi.

Emosi diperlukan untuk membantu dan memudahkan manusia beradaptasi dengan lingkungan. Bhave & Saini (2009) mengatakan bahwa manusia perlu mempelajari bagaimana mengelola atau mengendalikan diri, mengontrol diri untuk mengelola perilaku agar dapat beradaptasi dengan baik. Triantoro & Nofrans (2012) mengemukakan ada dua jenis emosi yaitu emosi positif dan negatif. Emosi positif (emosi yang menyenangkan) yaitu emosi yang menimbulkan perasaan positif pada orang yang mengalaminya, diantaranya adalah cinta, sayang, senang, gembira, kagum dan sebagainya. Emosi negatif (emosi yang tidak menyenangkan) yaitu emosi yang menimbulkan perasaan negatif pada orang yang mengalaminya diantaranya adalah sedih, benci, takut, marah dan lain sebagainya. Emosi positif adalah emosi yang harus dipupuk dan dikembangkan, sedangkan emosi negatif hendaknya diminimalkan atau ndikendalikan sehingga ekspresinya tidak meledak-ledak.

Emosi negatif adalah perasaan yang dapat menimbulkan hal yang buruk, bagi diri sendiri, maupun bagi orang lain. (Safaria & Saputra,

2018) mengatakan emosi negatif adalah perasaan individu yang dirasakan kurang menyenangkan seperti ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, kebencian, kemarahan yang berlebihan yang dapat membuat individu bertindak dengan sangat tidak rasional atau diluar kontrol, dan dapat mempengaruhi sikap dan perilaku individu dalam berhubungan dengan orang lain. Emosi negatif dapat membuat seseorang kehilangan akal sehat sehingga tidak berfikir secara rasional. Ketika seseorang kehilangan akal sehat maka ucapan dan perilakunya tidak dapat dikontrol. Misal orang yang sedang marah bisa saja memukul bahkan sampai membunuh, karena dengan keadaan seperti ini individu tidak dapat menguasai dirinya sendiri.

Ada beberapa data yang mencatat adanya kasus yang terjadi pada kalangan remaja seperti Heri Ruslan (Ruslan, 2012) mengenai siswa SMP 141 Mampang, Jakarta Selatan. Siswa tersebut ditemukan gantung diri di rumahnya yang diduga kuat akibat stres dan tekanan hidup yang dialami. Terdapat pula remaja siswa kelas VI SD nekat mengakhiri hidupnya dengan gantung diri dan juga minum racun tikus awal juni 2004. Saat ditanya siswa tersebut mengaku malu karena orang tuanya tidak bisa menyediakan uang sebesar Rp 150.000,00 untuk membayar ujian akhir, biaya perpisahan dan menembus ijazah (kompas, 2004). Adapun aksi pembunuhan terhadap siswi SMK 3 Depok Sleman dilakukan oleh tiga siswa SMP dan SMA dengan cara memukul kepala korban dengan batu dan pisau. Motif dari pembunuhan tersebut karena pelaku merasa tersinggung dan di remehkan (Kompas, 2013).

Disimpulkan bahwa perilaku remaja tersebut didasarkan pada perilaku remaja yang

belum bisa mengelola emosinya khususnya mengelola emosi marah, sehingga menimbulkan suatu tindakan yang kurang menyenangkan terhadap orang lain dan merugikan diri sendiri. Goleman (1997) marah merupakan emosi yang sering dialami oleh setiap manusia dan merupakan emosi dasar yang berkaitan dengan kematangan emosi. Emosi marah dapat muncul dalam berbagai keadaan situasi dan diekspresi dalam bentuk yang berbeda-beda. Nindita (2012) menyebutkan sisi positif dari emosi marah yaitu membantu individu dalam mengatasi masalah dengan cara yang dapat diterima di lingkungan dalam berbagai macam situasi dan membantu mengekspresikan perasaan serta dapat membantu memotivasi diri sendiri dalam mencapai tujuan yang positif, sedangkan sisi negatif dari marah yaitu apabila marah diekspresikan dengan cara yang tidak pantas bertindak agresif baik verbal maupun fisik dapat mengganggu hubungan interpersonal.

Bimbingan dan Konseling adalah salah satu layanan yang dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah. Bimbingan dan Konseling merupakan fasilitas yang ada di sekolah untuk menunjang program pendidikan sekolah, karena Bimbingan dan Konseling mempunyai tugas untuk perkembangan individu yang meliputi bimbingan pribadi, sosial, belajar serta karir.

Salah satu layanan dari bimbingan dan konseling berupa konseling individu sangat dibutuhkan dalam rangka memperbaiki sikap peserta didik yang masih kurang mampu mengelola emosi marahnya.

Pelaksanaan konseling yang sudah lazim dilakukan adalah dengan format tatap muka langsung antara konselor dengan konseli, namun sejalan dengan pesatnya perkembangan teknologi proses konseling hadir dengan metode yang berbeda, itu artinya proses konseling tidak hanya dimaknai sebagai pertemuan tatap muka (*face to face*) antara konselor dengan konseli yang dilakukan di ruangan, namun lebih dari itu konseling dapat dilakukan dengan format jarak jauh dan dengan bantuan teknologi yang dihubungkan oleh jaringan internet, yang dikenal dengan istilah e-konseling, atau *cyber counseling* atau dikenal juga dengan istilah virtual konseling. Konseling dengan bantuan teknologi ini dapat membantu konselor dan konseli yang memiliki kendala

untuk bertemu langsung. Gibson & Mitchell (2008) menyebutkan bantuan yang dibutuhkan konseli ketika menghadapi suatu masalah dan tidak mungkin dilakukan secara *face to face*.

Penulis menggunakan media chatting melalui whatsapp, bisa dilakukan melalui percakapan, suara, atau video call. Menurut Hartanto, WhatsApp merupakan aplikasi pesan untuk smartphone dengan basis mirip Black Berry Messenger. WhatsApp Messenger merupakan aplikasi pesan lintas platform yang memungkinkan orang dapat bertukar pesan tanpa biaya SMS, karena WhatsApp Messenger menggunakan paket data internet yang sama untuk email, browsing web, dan lain-lain. Aplikasi WhatsApp Messenger menggunakan koneksi 3G/4G atau WiFi untuk komunikasi data. Dengan menggunakan WhatsApp, kita dapat melakukan obrolan online, berbagi file, bertukar foto, dan lain-lain.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMPI Al Azhar 12 Rawamangun, Peneliti menemukan suatu masalah khususnya di kelas IX. Mereka kebanyakan mengalami masalah pribadi dan sosial. Mereka terindikasi kurang bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya, kurang bisa mengontrol diri, dan mudah marah. Peneliti menelusuri dengan wawancara

dengan guru dan siswa, ternyata siswa siswi kelas IX sangat banyak yang belum bisa mengontrol diri, mereka mudah marah hanya karena hal hal yang terbilang kecil, seperti melihat wajah antara siswa satu dengan siswa lain yang berujung dengan konflik. Ada juga perilaku yang kurang menyenangkan seperti suka meledek, mengejek, membentak, memukul, bersuara keras, dan masih banyak lagi. Perilaku tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas IX SMPI Al Azhar 12 Rawamangun belum optimal.

Peneliti juga mengamati keadaan siswa siswi kelas IX di dalam kelas, mereka masih menunjukkan sikap yang agresif akibat emosi marah seperti berteriak di kelas, suka berbicara kotor, mengejek teman yang lain dengan bercanda dorong-dorongan hingga tiba-tiba berubah menjadi pertengkaran. Adapula guru yang pernah menegur salah satu siswa yang ramai, siswa tersebut merasa tersinggung kemudian mengekspresikan emosi marahnya

dengan menjawab guru tersebut menggunakan nada tinggi.

Guru Bimbingan dan Konseling membenarkan perilaku-perilaku siswa kelas IX yang menunjukkan kurangnya kemampuan mengelola emosi marah. Dalam kasus akhir-akhir ini ada 1 siswa di kelas IX yang sangat terlihat kurang mampu mengontrol emosi marahnya. Guru BK sekolah sudah mengupayakan berbagai hal seperti melakukan bimbingan klasikal, konseling kelompok, dan masih banyak lagi. Tetapi upaya yang dilakukan guru BK belum mendapatkan hasil yang optimal.

Berdasarkan kasus-kasus yang terjadi, sangat diperlukan pemberian layanan yang diberikan oleh guru Bimbingan dan Konseling kepada siswa yang belum bisa mengelola emosi marah dengan baik. Pemberian bantuan Bimbingan dan Konseling harus disesuaikan dengan kebutuhan.

Kemampuan untuk mengelola emosi marah sangat perlu dimiliki agar para remaja tumbuh menjadi individu yang matang secara emosi ketika memasuki usia dewasa. Menurut Nindita (2012) salah satu tujuan dari kemampuan mengelola emosi marah yaitu membantu individu agar dapat mengekspresikan rasa marah yang dimiliki dengan cara yang sehat dan dapat diterima di lingkungannya. Penjelasan tersebut menegaskan bahwa kemampuan mengelola emosi marah pada remaja sangat membantu dalam memecahkan berbagai masalah, dan mampu mengelola masalah psikologis lain. Oleh karena itu diperlunya berbagai pihak upaya untuk membantu remaja meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah dari pihak yang bersangkutan yaitu pihak sekolah, dalam hal ini penulis hanya bekerja sama dengan pihak sekolah lebih tepatnya guru BK disekolah tersebut dengan melihat perilaku N ketika di grup kelas yang biasanya mudah tersinggung dan marah oleh temannya akibat memiliki permasalahan dirumah. Sekolah merupakan salah satu lembaga formal yang wajib mengetahui perkembangan peserta didik. Layanan Bimbingan dan Konseling sebagai salah satu subsistem sekolah yang ditunjukkan pada penacapaian perkembangan siswa secara optimal.

Penulis menggambarkan salah satu upaya yang tepat untuk mengatasi emosi marah yaitu dengan menggunakan teknik *Anger Management*. Menurut Goleman (1997) *Anger Management* adalah suatu teknik atau tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan, nafsu amarah dengan cara yang tepat dan positif serta dapat diterima secara sosial, sehingga dapat mencegah sesuatu yang buruk atau merugikan diri sendiri dan orang lain. Dengan demikian teknik *Anger Management* sangat diperlukan untuk membantu individu menyelesaikan permasalahannya tersebut.

Selanjutnya penilaitan yang dilakukan di SMPI Al Azhar 12 Rawamangun terkait kemampuan mengelola emosi marah masih sangat rendah ketika belum dilakukan intervensi. Ketika diukur menggunakan angket Pada indikator *Anger Out* berada pada kategori Sangat Tinggi. Sedangkan, pada indikator *Anger Control* siswa berada pada kategori Sangat Rendah pada 4 hari pengukuran baseline (A) sebelum diberikan intervensi. Peneliti akan fokus untuk menurunkan *Anger Out* yang sangat tinggi dan meningkatkan *Anger Control* yang sangat rendah dengan melaksanakan konseling individual dengan teknik *Anger Management*.

Teknik *Anger Management* sangat dibutuhkan oleh remaja dan berguna untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa yang akan membentuk kematangan emosi siswa yang berguna untuk perkembangan menuju masa dewasa. Melihat kenyataan permasalahan di atas, penulis tertarik mengadakan penelitian mengenai pengelolaan emosi khususnya untuk emosi marah melalui teknik *Anger Management* dengan berbasis teknologi. Berdasarkan hal tersebut perlu diadakan penelitian dengan judul "Efektifitas Penggunaan Teknik *Anger Management* Dalam Mengelola Emosi Marah Melalui E-Counseling Di Smp Islam Al Azhar 12 Rawamangun".

## KAJIAN TEORI

### Emosi Marah

Marah merupakan suatu emosi yang memiliki ciri-ciri aktivitas sistem syaraf simpatetik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat yang disebabkan adanya kesalahan (Safaria & Saputra, 2018). Sedangkan Chaplin dalam Purwanto &

Mulyono (2006) menjelaskan bahwa marah adalah reaksi emosional akut yang ditimbulkan oleh sejumlah situasi yang merangsang, termasuk ancaman, agresi lahiriah, pengekangan diri, serangan lisan, kekecewaan atau frustrasi, dan dicirikan oleh reaksi kuat pada sistem syaraf otonomik, khususnya oleh reaksi serangan lahiriah, baik yang bersifat somatis atau jasmaniah maupun verbal dan lisan.

Goleman (2002) aspek mengelola emosi marah dapat dilihat dari:

1. Mengenali emosi marah

Kemampuan mengenali emosi marah ditunjukkan untuk mengenali perasaan marah sewaktu emosi marah muncul dalam diri sehingga individu tidak dikuasai oleh amarah. Kemampuan ini dapat dilakukan dengan mengenali atau mengetahui tanda-tanda awal yang menyertai kemarahan, menangani perasaan mereka sendiri dengan baik, dan mampu membaca dan menghadapi perasaan mereka sendiri dengan baik.

2. Mengendalikan emosi marah

Seseorang yang dapat mengendalikan emosi marah tidak membiarkan dikuasai oleh emosi marah. Kemarahan yang tidak terkendali dapat menimbulkan perilaku agresif baik verbal maupun non verbal. Mengendalikan amarah yaitu dengan mengatur emosinya dan menjaga keseimbangan emosi, sehingga emosi marah tidak berlebihan dan pada intensitas yang tinggi.

3. Meredakan emosi marah

Meredakan amarah merupakan kemampuan untuk menenangkan diri sendiri setelah individu marah. Salah satu strategi yang dilakukan individu secara umum untuk meredakan marah adalah pergi menyendiri, jalan-jalan, berlatih olahraga, melakukan metode metode relaksasi seperti menarik nafas dalam-dalam untuk melemaskan otot, dan melakukan selingan seperti menonton TV membaca dan lain sebagainya. Kegiatan tersebut terbukti dapat mengambat dan memutus dan memutus pikiran-pikiran buruk yang menimbulkan emosi marah.

4. Mengungkapkan emosi marah secara asertif

Orang yang asertif dapat mengungkapkan perasaan marahnya secara jujur dan tepat

tanpa melukai perasaan orang lain. Menurut Galassi dalam Fadhila (2013) orang asertif dapat membela hak-hak pribadinya, mengekspresikan perasaan yang sebenarnya, menyatakan ketidaksenangan, mengajukan permintaan dan tidak membiarkan orang lain mengambil keuntungan darinya. Pada saat bersamaan, individu juga mempertimbangkan perasaan dan hak-hak orang lain.

### **Anger Management**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1995), *Management* adalah suatu teknik, cara, dan perbuatan untuk mengendalikan, menyelenggarakan, mengurus dan mengatur. Sedangkan emosi dalam Oxford English Dictionary didefinisikan sebagai “setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, dan nafsu, atau setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap”. Menurut Goleman (1997) *Anger Management* adalah kemampuan atau teknik untuk mengatur perasaan, menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, dengan tujuan untuk keseimbangan emosi (keseimbangan antara perasaan dan lingkungan). Alder dalam Robikanwardani (2011) menyebutkan bahwa *Anger Management* adalah suatu tindakan yang menyebabkan seseorang mengatur emosi atau mengelola keadaan. Kemampuan ini meliputi kecakapan untuk tetap tenang, menghilangkan kegelisahan, kesedihan atau sesuatu yang menjengkelkan. Orang dengan pengelolaan emosi yang baik akan mampu mengenali perasaannya dan mengatur penyaluran perasaan tersebut. Tujuan dari *Anger Management* adalah membentuk keseimbangan emosi, bukan menekan emosi, setiap perasaan mempunyai nilai dan makna, menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi (Goleman, 2002).

### **METODOLOGI PENELITIAN**

Berdasarkan permasalahan dan teknik intervensi dalam penelitian ini, maka peneliti bermaksud untuk menerapkan metode Single Subject Research (SSR) atau yang dapat dikenal sebagai Eksperimen Subjek Tunggal. Definisi Single Subject Research lebih lanjut dinyatakan oleh Arifin (2012), yaitu eksperimen subjek-tunggal adalah suatu eksperimen yang melibatkan subjek atau

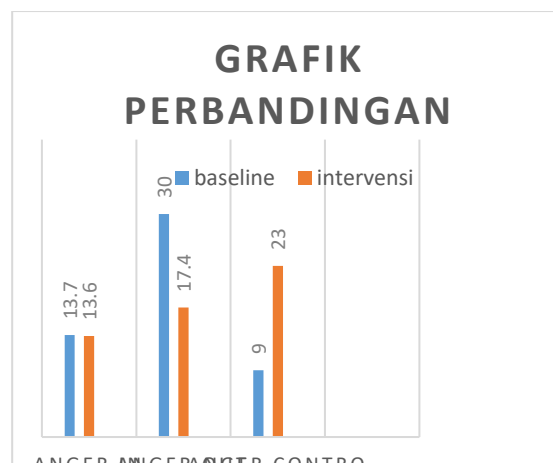
partisipannya bersifat tunggal, bisa satu orang, dua orang, atau lebih (Arifin, 2012). Dalam penelitian ini, peneliti akan memberi perlakuan atau intervensi kepada satu siswa SMPI Al Azhar 12 Rawamangun yang memiliki permasalahan dalam Anger Expression dengan menerapkan teknik *Anger Management*. Subjek penelitian berinisial N, siswa IX di SMPI Al Azhar 12 Rawamangun. Pengumpulan data pada penelitian ini digunakan berbagai teknik, yaitu wawancara, observasi dan chatting, post test dan pre test. teknik ini digunakan untuk memperoleh data dan informasi yang dibutuhkan penulis.

## HASIL PENELITIAN

Refleksi dari pelaksanaan tindakan *Anger Management* menunjukkan semua siklus tindakan sudah berjalan sesuai dengan rencana. Hasil instrument yang diberikan menunjukkan adanya peningkatan. Peningkatan skor antara baseline dan setelah intervensi, dapat dilihat pada tabel berikut:

No		Skor		Peningkatan
		Baseline (B)	Intervensi (A)	
1	Anger in	13,7	13,6	0,1
2	Anger Out	30	17,4	12,6
3.	Anger Control	9	23	-14

Tabel 1. Peningkatan skor antara baseline dan setelah intervensi



Gambar 4. 1 Grafik perbandingan

Penelitian tindakan ini, dilakukan untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada N siswa kelas IX SMPI Al Azhar 12 Rawamangun dengan menggunakan teknik *Anger Management*. Melalui teknik *Anger Management* siswa dibawa pada suasana nyata yang menggambarkan emosi marah yang sering dirasakan dan kondisi siswa ketika dalam keadaan marah. Selain itu cara mereka keluar dari masalah emosi marah yaitu kebiasaan marah yang diekspresikan secara negatif kearah mengekspresikan secara lebih positif. Hal ini sejalan dengan Alder dalam Robikanwardani (2011) menyebutkan bahwa *Anger Management* adalah suatu tindakan yang menyebabkan seseorang mengatur emosi atau mengelola keadaan. Kemampuan ini meliputi kecakapan untuk tetap tenang, menghilangkan kegelisahan, kesedihan atau sesuatu yang menjengkelkan. Sedangkan hasil wawancara dengan siswa terkait teknik *Anger Management* siswa mampu mengekspresikan emosi marahnya secara tepat, tidak memendam emosi marah secara terus menerus, mampu merefleksi diri dan mampu meredakan emosi marah apabila pikiran negatif mulai muncul agar emosi marah tersebut tidak meluap-luap. Selain itu, siswa memiliki motivasi untuk berubah dalam mengungkapkan emosi marah ke arah yang lebih baik lagi.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat peningkatan mengelola emosi marah N yang terlihat pada penurunan data baseline dan data intervensi pada indikator *Anger Control* sebesar 14 siswa kelas IX SMPI Al Azhar 12 Rawamangun melalui teknik *Anger Management*. Hasil ini sejalan dengan pendapat Bhave & Saini (2009) yang menyebutkan

bahwa teknik *Anger Management* dapat membantu individu dalam self-control terhadap respon internal dan eksternal sebagai akibat dari emosi marah yang dirasakan dan memberikan motivasi positif untuk memecahkan masalah sehingga dapat tumbuh dan beradaptasi dengan lingkungan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penelitian *Single Subject Research* yang telah dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan pendekatan *Behavioral dan teknik Anger Management* untuk *Anger Expression* pada seorang siswa kelas 9 Sekolah menengah pertama di SMPI Al Azhar 12 rawamangun yang berinisial N yang telah dilakukan selama kurang lebih satu bulan maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan yaitu konseling individual menggunakan pendekatan *Behavioral dengan teknik Anger Management* untuk meningkatkan *Anger Expression* pada N menunjukkan peningkatan.

Peningkatan dapat terlihat ketika subjek penelitian menunjukkan penurunan pada indikator *Anger Out* dan peningkatan pada indikator *Anger Control*. Pada fase *baseline* (A) dalam indikator *Anger In* menunjukkan rata-rata sebesar 13,7 dalam kategori Sangat Rendah dan mengalami penurunan pada fase intervensi (B) dengan rata-rata sebesar 13,6 dalam kategori Sangat Rendah. Pada indikator *Anger Out*, dalam fase *baseline* (A) memiliki rata-rata sebesar 30 yang berada dalam kategori Sangat Tinggi. Hal ini berarti N masih mengekspresikan kemarahannya secara destruktif, menyakiti orang lain baik secara verbal maupun nonverbal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2012). *Penelitian Pendidikan Metode dan paradigma Baru*. Remaja.
- Bhave, S. ., & Saini, S. (2009). *Anger Management*. Sage Publications Ltd.
- Fadhila, S. M. (2013). *Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Biblioterapi pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 15 Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gibson, & Mitchell. (2008). *Introduction to counseling and guidance*. Macmillan Publisher.
- Goleman. (1997). *Emotional intelligence (kecerdasan emosional) ; mengapa EL lebih penting daripada IQ*. PT Gramedia Pustaka Indonesia.
- Goleman. (2002). *Emotional Intelligence (terjemahan)*. PT Gramedia Pustaka Indonesia.
- Nindita, T. (2012). *Efektivitas Penerapan Cognitive Behavior Therapy pada Anak dengan Masalah Pengelolaan Rasa Marah*. Universitas Indonesia.
- Purwanto, Y., & Mulyono, R. (2006). *Psikologi Marah*. Refika Aditama.
- Robikanwardani. (2011). *Skala Pengendalian Emosi (Anger Management)*. Robikanwardani.Blogspot.Com.
- Ruslan, H. (2012). Kasus bunuh diri kian marak, inilah faktor dan penyebabnya. *Republika.Co.Id*. <https://www.republika.co.id/berita/nasional/umum/12/03/04/m0ckpe-kasus-bunuh-diri-kian-marak-inilah-faktor-penyebabnya>
- Safaria, T., & Saputra, N. (2018). *Manajemen emosi : Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*.
- Triantoro, & Nofrans. (2012). *Management Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Bumi Aksara.
- Yusuf, S. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. PT Remaja Rosdakarya.

## LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-kisi instrumen observasi pengekspresian kemarahan

Butir instrument observasi pengekspresian kemarahan

	Aspek	Indikator (perilaku spesfik)	No.	Pernyataan
Variabel Anger Expression	Anger In	kemarahan yang ditekan atau disimpan	1	Saya menyimpan perasaan marah dalam diri saya sendiri
			2	Saya diam dalam situasi diluar zona nyaman saya
			3	Saya Mendingkan orang yang membuat saya marah
			4	Saya menghindari kontak mata terhadap orang lain bila sedang marah
			5	Saya mendingkan semua orang ketika marah
			6	Saya enggan bekerja sama dengan teman bila situasi tidak membuatnya nyaman
			7	Saya enggan terlibat dalam kegiatan kelas bila sedang marah
			8	Saya menyendiri bila sedang marah
	Anger Out	ekspresi marah ditujukan kepada orang lain atau objek lingkungan	9	Saya memperlihatkan raut wajah cemberut ketika marah
			10	Saya menyindir orang yang membuat saya marah
			11	Saya berbicara menggunakan nada tinggi ketika sedang marah
			12	Saya menjelek jelekkan orang yang membuatnya marah
			13	Saya menjelek jelekkan semua orang ketika sedang marah
			14	Saya mengeluarkan perkataan kasar atau perkataan yang tidak diharapkan oleh lingkungan ketika marah
			15	Saya berkelahi dengan orang yang membuat saya marah
			16	Saya merusak benda ketika marah
	Anger Control	usaha individu mengendalikan ekspresi marah	17	Saya menampilkan sikap tenang dalam situasi yang tidak membuatnya nyaman
			18	Saya mampu mengatur nafas dan membuat diri saya tenang dalam keadaan yang tidak menyenangkan



			19	Saya dapat mengekspresikan perasaan marahnya dengan tidak menyinggung dan menyakiti orang lain
			20	Saya dapat menjawab pertanyaan yang diberikan orang lain terkait perasaan marahnya
			21	Saya mampu meredam diri untuk tidak memaki orang yang membuatnya marah
			22	Saya mampu mengetahui sebab-akibat dari peristiwa yang membuatnya marah
			23	Saya menunggu hingga emosinya reda untuk membicarakan masalahnya dengan orang yang membuatnya marah
			24	Menampilkan perilaku yang diharapkan oleh lingkungan meskipun keadaan tidak sesuai dengan keinginannya