

Tingkat Kemampuan Kelola Emosi Marah Siswa SMA

Ferisa Prasetyaning Utami¹, Blasius Boli Lasan¹, IM. Hambali¹

¹Bimbingan dan Konseling-Universitas Negeri Malang

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 22-11-2018

Disetujui: 21-02-2019

Kata kunci:

emotion regulation;
adolescent;
kemampuan kelola emosi;
remaja

ABSTRAK

Abstract: Anger management need to be owned by adolescents as individuals. The benefits if teenagers can have the ability to manage good anger emotions are to achieve mental health and be able to resolve social conflicts that result from emotional situations. Management of anger emotions is the ability of individuals to express adaptive responses when faced with situations that cause anger. The research design used for this study is quantitative descriptive to explain the phenomenon or picture of anger emotional management ability in high school students, amounting to 67 people. The results of this study are the level of anger management ability of class XI students of SMA Brawijaya Smart School has a medium category. The results of this study can be used as a reference for counselors to provide appropriate interventions.

Abstrak: Kemampuan kelola emosi marah perlu dimiliki oleh remaja sebagai individu. Manfaat apabila remaja dapat memiliki kemampuan kelola emosi marah yang baik adalah mencapai kesehatan mental dan mampu menyelesaikan konflik sosial yang diakibatkan dari situasi emosional. Kemampuan kelola emosi marah adalah kemampuan individu untuk mengemukakan respon yang adaptif ketika dihadapkan pada situasi yang menimbulkan kemarahan. Desain penelitian yang digunakan untuk penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif untuk menjelaskan fenomena atau gambaran kemampuan kelola emosi marah pada siswa sekolah menengah atas yang berjumlah 67 orang. Hasil dari penelitian ini adalah tingkat kemampuan kelola emosi marah siswa kelas XI SMA Brawijaya Smart School memiliki kategori sedang. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan konselor untuk memberikan intervensi yang tepat.

Alamat Korespondensi:

Ferisa Prasetyaning Utami
Bimbingan dan Konseling
Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang 5 Malang
E-mail: ferisha.utami@gmail.com

Emosi marah pada umumnya terjadi pada konteks interpersonal (Averill, 2013). Kemunculan emosi marah terjadi sebagai reaksi dari situasi yang spesifik seperti mendapatkan kritikan dari orang lain, tersinggung dengan perkataan orang lain dalam sebuah hubungan yang terkadang dapat memperburuk situasi hubungan interpersonal (Deffenbacher, 1993). Kemarahan merupakan emosi negatif baik dari segi pengalaman subjektif maupun evaluasi sosial. (Averill, 2013). Dalam hubungan interpersonal, kemarahan yang tak terkendali dapat menyebabkan kekerasan atau kekerasan, dan kurangnya kemampuan mengatur perilaku yang agresif dalam membuat seseorang dikucilkan sebagai dampaknya. (Tavris, 1989 dalam Rivers, Brackett, Katulak, & Salovey, 2007). Namun, ketika seseorang mampu mengungkapkan kemarahan yang efektif maka akan dapat memfasilitasi resolusi konflik dan mendorong perubahan positif dalam hubungan interpersonal (Kennedy-Moore dan Watson, 1999 dalam Rivers et al., 2007).

Kemarahan dan permusuhan mengacu pada perasaan dan sikap, agresi yang menimbulkan perilaku destruktif, memberikan hukuman yang ditujukan kepada orang atau objek lain (Spielberger, Reheiser, & Sydeman, 2014). Sebagaimana telah dijelaskan bahwa emosi marah yang kurang dapat dikendalikan dapat memberikan efek negatif dalam konteks interpersonal. Misalnya, munculnya perilaku agresif karena kurang mampunya seseorang untuk mengendalikan emosi marah maupun cenderung berpotensi untuk menimbulkan konflik interpersonal. Kemunculan emosi marah dapat disebabkan karena adanya penilaian negatif terhadap suatu peristiwa ataupun salah menduga sebuah kemungkinan yang cenderung melebih-lebihkan kejadian negatif serta menggunakan kata-kata inflamasi atau kata-kata umpatan untuk mengekspresikan kemarahan. (Deffenbacher, 1993). Oleh karena itu, perlunya individu khususnya remaja untuk dapat memiliki kemampuan kelola emosi atau regulasi emosi, khususnya emosi marah. Hal ini menjadi pertimbangan karena pada masa remaja merupakan kondisi dimana seseorang memiliki ketidakstabilan emosional.

Regulasi emosi merupakan pembentukan emosi yang dimiliki seseorang dalam mengalami dan mengekspresikan suatu emosi (Gross, 2018). Karena emosi mengoordinasikan tanggapan individu terhadap suatu peristiwa sehingga individu dapat memiliki emosi yang dapat mengatur respon individu (Gross & Muñoz, 1995). Emosi juga dipandang sebagai respon yang cenderung dapat dimodulasi dengan berbagai cara (Press, 2012). Emosi melibatkan transaksi antara individu dengan situasi yang bermakna yang berdasarkan tujuan aktif dan menimbulkan respon multisistem yang terkoordinasi dapat memodifikasi hubungan

antara individu dan situasi (Lewis, Haviland-Jones, & Feldman Barrett, 2000). Kelola emosi merupakan pemikiran atau peringatan tentang individu ketika mengalami dan mengekspresikan emosi (Gross, 2003). Emosi dapat terjadi karena adanya pengaruh pikiran dan perilaku. Misalnya, saat individu memiliki emosi yang negatif maka tindakan dan pikiran cenderung negatif dan agresif. Individu yang memiliki kemampuan kelola emosi maka ia dapat memonitor, mengelola dan mengekspresikan emosi secara tepat. (Thompson, 1994) pengelolaan emosi mencakup tentang individu dapat mengontrol pikiran dan perilaku yang dapat memengaruhi reaksi emosional saat menghadapi situasi tertentu. Dengan adanya kemampuan regulasi emosi yang baik akan membantu individu terhindar dari tindakan impulsif yang membahayakan dirinya dan orang lain.

Keterampilan pengelolaan emosi merupakan bagian dari kecerdasan emosional yang diajarkan sebagai langkah preventif untuk kalangan remaja (Goleman, 2001). Kecerdasan emosi memiliki lima unsur, yaitu (1) kesadaran diri, (2) pengaturan diri, (3) motivasi diri, (4) mengenali emosi orang lain, dan (5) kemampuan membina hubungan interpersonal (Goleman, 2001). Adanya kecakapan emosi yang baik akan membantu remaja untuk dapat mengelola dirinya dan membangun hubungan yang konstruktif dengan orang lain. Penguasaan pengelolaan emosi yang baik diharapkan remaja mampu mengatur dan mengendalikan diri secara matang serta dijauhkan dari tindakan-tindakan yang membahayakan. Dalam hal ini peran bimbingan dan konseling sebagai agen yang berkompeten memahami perkembangan emosi peserta didik siswa sekolah menengah atas memiliki andil dan kewenangan untuk mengembangkan kemampuan kelola emosi. Aspek-aspek pembentukan kemampuan kelola emosi terdiri dari memahami emosi, yaitu kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan emosi pribadi dan orang lain, adanya perubahan kognitif yaitu kemampuan seseorang untuk mengubah penilaian atau *reappraisal* terhadap situasi yang memunculkan emosi marah, serta kemampuan untuk mengekspresikan emosi (Kostiuk & Fouts, 2002; Gross, 2018). Remaja yang dapat mengembangkan kemampuan kelola emosi mencakup aspek-aspek tersebut akan memberikan manfaat positif untuk mencapai kematangan emosional yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan kelola emosi marah pada siswa Sekolah Menengah Atas.

METODE

Jenis penelitian adalah deskriptif kuantitatif yaitu suatu bentuk penelitian untuk mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada di lapangan (Sukmadinata, 2013). Penelitian deskriptif ini sangat penting dilakukan untuk bidang pendidikan karena dapat mengungkap fenomena-fenomena yang terjadi dalam kegiatan pendidikan dan pembelajaran. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Brawijaya Smart School Malang dengan subjek penelitian yang berjumlah 67 yang sedang menempuh jenjang kelas XI. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini untuk pengukuran adalah pedoman wawancara dan tes kemampuan kelola emosi marah yang terdiri dari 24 butir soal dengan penilaian jika benar bernilai satu (1) jika salah bernilai nol. Instrumen pedoman wawancara digunakan peneliti untuk mengungkap tentang strategi yang biasa dilakukan siswa ketika menghadapi situasi emosional. Sedangkan instrumen tes kemampuan kelola emosi marah digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan kelola emosi yang nantinya dikategorisasi menjadi tiga, yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi.

HASIL

Setelah pemberian pengukuran tingkat kemampuan kelola emosi marah dengan menggunakan Tes Kemampuan Kelola Emosi Marah yang mengukur aspek-aspek, yaitu (1) memahami emosi; (2) perubahan kognitif; (3) mengekspresikan emosi. Berikut ini dipaparkan hasil peluncuran tes kemampuan kelola emosi marah kepada subjek penelitian yang berjumlah 67 orang di SMA Brawijaya Smart School maka didapatkan deskripsi data, sebagaimana ditunjukkan pada tabel 1 dan 2.

Tabel 1. Kategorisasi Skor Subjek

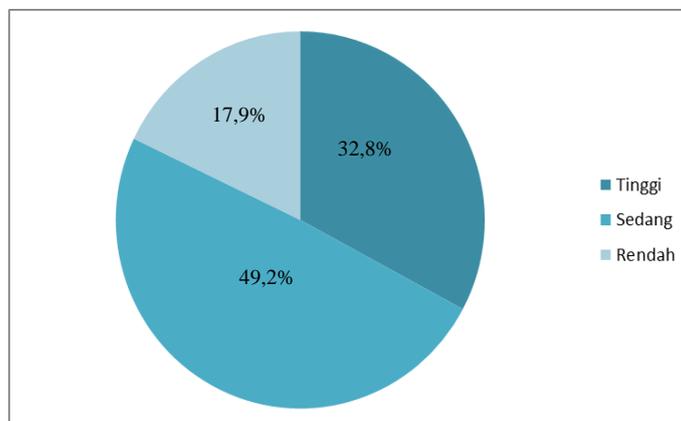
Keterangan	Jumlah Siswa	Persentase
Tinggi	22	32,8 %
Sedang	33	49,2 %
Rendah	12	17,9 %

Tabel 2. Hasil Penghitungan Skor Keseluruhan

Keterangan	Skor
Mean (rata-rata)	13,82
Median	14
Modus	14

Berdasarkan tabel 1 tentang kategorisasi skor subjek diperoleh bahwa sejumlah 22 siswa memiliki kemampuan kelola emosi marah tinggi. Adapun karakteristik khusus yang ditampakan subjek yang memiliki kemampuan kelola emosi marah tinggi, meliputi (1) berpikir positif terhadap keadaan; (2) mencari solusi terbaik ketika terjadi konflik; (3) melakukan introspeksi diri ketika mengalami emosi marah. Kemudian kategori kemampuan kelola emosi sedang diperoleh sejumlah 33 siswa. Karakteristik sikap dan perilaku yang ditampakan subjek yang memiliki kemampuan kelola emosi marah yang sedang yaitu pada umumnya siswa melakukan tindakan yang pasif dalam mengelola emosinya, misalnya (1) melakukan penghindaran agar tidak semakin

marah, (2) menerima keadaan tanpa pencarian solusi, dan (3) menahan amarah. Selanjutnya, jumlah subjek yang memiliki kemampuan kelola emosi marah yang rendah yaitu 12 orang. Karakteristik khusus strategi kemampuan kelola emosi marah subjek yang berkategori rendah tersebut pada umumnya melakukan (1) tindakan mengumpat kepada lawan bicara secara verbal; (2) menyangkal, seolah tidak terjadi konflik atau persoalan; (3) melakukan reaksi agresif; (4) berprasangka negatif terhadap orang lain sehingga membuatnya semakin marah. Sementara itu, tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata atau *mean* skor keseluruhan subjek sebesar 13,8 dengan nilai median 14 serta nilai modus sebesar 14.



Gambar 1. Grafik Kategorisasi Skor Kemampuan Kelola Emosi Marah

Berdasarkan hasil peluncuran tes kemampuan kelola emosi marah maka didapatkan hasil skor dengan melihat tabel 1 dan gambar 1 didapatkan kategori kemampuan kelola emosi tinggi sebanyak 22 siswa atau 32,8 %, selanjutnya untuk kategori kemampuan kelola emosi sedang sebanyak 33 siswa atau 49,2% dan kategori kemampuan kelola emosi rendah sebanyak 12 siswa atau 17,9%. Selanjutnya, berdasarkan hasil data wawancara kepada beberapa siswa yaitu yang memiliki kemampuan kelola emosi kategori rendah, sedang, dan tinggi menunjukkan data tentang strategi yang biasa mereka lakukan ketika menghadapi situasi emosional.

Tabel 3. Hasil Wawancara tentang Strategi Kelola Emosi Marah

Kategori Kemampuan Kelola Emosi Marah	Strategi Kelola Emosi Marah
Siswa Kategori Kemampuan Kelola Emosi Rendah	<ul style="list-style-type: none"> - Cenderung melakukan penghindaran terhadap masalah - Menyangkal keadaan atau mencari pembenaran diri - Melakukan respon mengumpat secara verbal - Menghindar disertai mengumpat di media sosial - Melakukan reaksi fisik yang agresif - Tidak melakukan apapun/seolah tidak terjadi persoalan apapun - Menangis - Berprasangka negatif kepada orang lain
Siswa Kategori Kemampuan Kelola Emosi Sedang	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan pehindaran untuk menghindari respon yang negatif - Menerima keadaan - Menahan amarah untuk tidak memperpanjang persoalan - Membicarakan baik-baik dan mencari solusi terbaik
Siswa Kategori Kemampuan Kelola Emosi Tinggi	<ul style="list-style-type: none"> - Membicarakan dan mencari solusi terbaik - Berpikir positif terhadap keadaan - Melakukan introspeksi diri

PEMBAHASAN

Kemampuan kelola emosi merupakan kemampuan yang penting dimiliki oleh remaja. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi atau kelola emosi, khususnya emosi marah dengan baik akan lebih mudah untuk berinteraksi sosial dan terampil dalam menyelesaikan konflik interpersonal. Dalam hal ini adalah perlunya memiliki keterampilan mengelola rasa marah merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan rasa marahnya dan memberikan respon terhadap dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan sekitar. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kelola emosi marah pada siswa kelas XI SMA Brawijaya Smart School memiliki kategori sedang, yaitu sebesar 49,2% atau sebanyak 33 siswa. Selanjutnya, siswa yang memiliki kategori sedang tingkat kemampuan kelola emosi marah memiliki strategi tertentu ketika menghadapi situasi emosional yaitu antara lain (1) menghindari dengan alasan tertentu (menghindari munculnya respon negatif kepada orang lain); (2) menerima keadaan atau menganggap sebuah munculnya emosi marah merupakan hal yang lumrah; (3)

menahan amarah untuk tidak memperpanjang persoalan; (4) membicarakan baik-baik. Hal tersebut senada dengan (Blanchard-Fields, Stein, & Watson, 2004) yang melakukan riset dengan membagi strategi regulasi emosi menjadi tiga yaitu pemecahan masalah, strategi regulasi emosi pasif dan strategi regulasi emosi aktif. Individu yang melakukan pemecahan masalah sebagai strategi kelola emosi cenderung memahami persoalan yang dihadapi dan mencari solusi yang terencana. Kemudian strategi regulasi emosi yang pasif maka individu akan melakukan penghindaran terhadap persoalan, melakukan *suppression* atau tidak menunjukkan ekspresi emosional kepada objek yang memunculkan reaksi emosi dan cenderung melakukan penerimaan terhadap situasi (*acceptance*).

Selanjutnya, bagi individu yang memiliki strategi kelola emosi yang proaktif maka akan mengekspresikan perasaan yang dialami, merefleksikan emosi dengan memahami perasaan dan sudut pandang orang lain serta mencari dukungan emosional dari orang lain. Hal tersebut sejalan dengan pendapat (Gross, 2018) tentang hasil dari regulasi emosi terdiri dari dua, yaitu *reappraisal* atau penilaian kembali dan *suppression* atau penekanan. *Reappraisal* adalah orientasi kognitif sebagai bentuk dari regulasi emosi yang mana individu mencoba berpikir ulang terhadap situasi dengan cara mengubah respon emosional. *Suppression* adalah orientasi perilaku sebagai bentuk regulasi emosi yang mana individu mengurangi ekspresi emosi pada saat terjadinya situasi emosi. Berdasarkan hasil tersebut dapat dimaknai bahwa siswa yang memiliki kategori kemampuan kelola emosi marah yang sedang memiliki strategi kelola emosi yang cenderung pasif yaitu menghindari dari persoalan untuk tidak memperpanjang masalah, menerima keadaan, dan menahan amarah atau tidak menunjukkan ekspresi emosi marah dan proaktif yaitu membicarakan secara baik-baik kepada yang bersangkutan serta strategi pemecahan masalah yaitu mencari solusi untuk penyelesaian masalah

Penelitian relevan terkait emosi negatif pada remaja berdasarkan studi yang dilakukan oleh (Yuliani, 2013) bahwa emosi negatif siswa di SMA Sungai Limau menunjukkan emosi marah sebesar 43,8%. Kemudian emosi negatif yang memiliki dampak pada penyesuaian sosial menunjukkan persentase sebesar 55,6% yang merupakan kategori tinggi. Emosi negatif tersebut dapat memunculkan perilaku agresif, mengumpat secara verbal atau mencaci-maki baik secara langsung maupun melalui media sosial. Gambaran tersebut menunjukkan bahwa deskripsi emosi negatif remaja yang sebenarnya merupakan hal yang umum karena masa ini penuh dengan gejolak emosional dan hormonal. Munculnya pemberontakan pada masa remaja tersebut dikarenakan ketidakmampuan remaja untuk mengendalikan emosi negatif, khususnya emosi marah maupun perubahan suasana hati yang tidak menentu.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam pelaksanaannya yaitu subjek yang dipotret sebatas pada suatu sekolah tertentu. Selanjutnya, strategi kelola emosi marah yang diungkap hanya berdasarkan pada satu sumber, yaitu siswa dan konselor yang cenderung terdapat pada lingkungan sekolah. Sebenarnya untuk lebih mengungkap secara mendalam peneliti dapat melibatkan pihak lain misalnya, orangtua untuk memberikan data terkait strategi kelola emosi marah yang dilakukan subjek penelitian. Keterbatasan lainnya yaitu penggunaan instrumen yang terbatas hanya menggunakan tes kemampuan kelola emosi marah dan pedoman wawancara serta tidak menggunakan observasi sehingga kurang mendeskripsikan perilaku secara nyata tentang perilaku yang biasa dimunculkan subjek saat kejadian marah terjadi.

Namun, tidak menutup kemungkinan pada siswa yang memiliki kategori rendah (17,9%) atau sebanyak 12 siswa memerlukan perhatian khusus dari *stakeholder*, khususnya konselor sekolah karena pentingnya remaja memiliki kemampuan kelola emosi marah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Silk, Steinberg, & Morris, 2003) bahwa regulasi emosi memainkan peran penting dalam bentuk internalisasi dan eksternalisasi psikopatologi pada remaja, defisit regulasi emosi dapat memberikan berbagai resiko pada gangguan psikologis. Perhatian khusus dari konselor sebagai pendidik untuk memberikan intervensi untuk pencegahan atau pengentasan secara khusus kepada siswa untuk dapat mengelola emosi marah. Penggunaan teknik atau intervensi bimbingan dan konseling dalam *setting* individual maupun kelompok dilakukan untuk membantu siswa mencapai kematangan emosionalnya di masa remaja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil *preliminary studies* yang dilakukan pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kemampuan kelola emosi siswa SMA kelas XI memiliki kategori sedang yaitu sebesar 49,2% atau sebanyak 33 siswa. Hal ini tidak menutup kemungkinan untuk lebih ditingkatkan mengingat pada masa remaja merupakan masa yang rentan akan gejolak emosional, khususnya emosi marah. Adanya kemampuan kelola marah yang baik akan membuat siswa mencapai kesehatan mental dan kematangan emosi yang bermanfaat di masa mendatang.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi konselor atau para *stakeholder* untuk lebih memperhatikan perkembangan peserta didik di sekolah khususnya dalam hal pengelolaan emosi marah. Pemberian intervensi dan pendampingan yang tepat akan membantu siswa untuk mencapai kematangan emosi yang ideal sehingga memberikan dampak bagi kesehatan mental yang baik untuk para siswa. Mengingat kesehatan psikologis yang baik akan membantu siswa untuk lebih menjadi pribadi yang matang untuk memberikan dampak yang positif bagi kehidupannya.

DAFTAR RUJUKAN

- Averill, J. R. (2013). Studies on Anger and Aggression. *American Psychologist*, 38, 1145–1160.
- Blanchard-Fields, F., Stein, R., & Watson, T. L. (2004). Age Differences in Emotion-Regulation Strategies in Handling Everyday Problems. *The Journals of Gerontology*, 59B(6), P261-9. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1093/geronb/59.6.P261>
- Deffenbacher, J. L. (1993). General Anger.pdf. *Psicologia Conductual*.
- Gross, J. J. (2018). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151–164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Kostiuk, L. M., & Fouts, G. T. (2002). Understanding of Emotions and Emotion Regulation in Adolescent Females with Conduct Problems: A Qualitative Analysis. *The Qualitative Report*, 7(1), 1–10.
- Lewis, M., Haviland-Jones, J., & Feldman Barrett, L. (2000). *Handbook of Emotions*. New York (Vol. 54). <https://doi.org/10.2307/2076468>
- Mauss, I. B., Cook, C. L., Cheng, J. Y. J., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in cognitive reappraisal: Experiential and Physiological Responses to an Anger Provocation. *International Journal of Psychophysiology*, 66(2), 116–124. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2007.03.017>
- Rivers, S. E., Brackett, M. A., Katulak, N. A., & Salovey, P. (2007). Regulating Anger and Sadness: An Exploration of Discrete Emotions in Emotion Regulation. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 393–427. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9017-2>
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' Emotion Regulation in Daily Life: Links to Depressive Symptoms and Problem Behavior Author (s): Jennifer S . Silk, Laurence Steinberg and Amanda Sheffield Morris Published by: Wiley on behalf of the Society for Research in Child Develop, 74(6), 1869–1880. <https://doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x>
- Spielberger, C. D., Reheiser, E. C., & Sydeman, S. J. (2014). Measuring the Experience, Expression, and Control of Anger. *Anger Disorders: Definition, Diagnosis, and Treatment*, 0862(August), 49–65. <https://doi.org/10.4324/9781315820361>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Yuliani, R. (2013). Emosi Negatif Siswa Kelas XI SMAN 1 Sungai Limau. *Konselor*, 2(1), 151–155. <https://doi.org/10.24036/0201321883-0-00>