Jurnal Fokus Konseling, Volume 8 Number 2 (2024) pp. 80 - 85
ISSN Print : 2356-2102
ISSN Online : 2356-2099
DOI: https://doi.org/10.52657/jfk.v10i2.2390

Gambaran Manajemen Emosi Marah Siswa Kelas VII di SMPN 2 Semarang

Ayu Nur Laili[1], Dini Rakhmawati[2], Ani Prihatin Joediati[3]
Universitas PGRI Semarang[1-2], SMPN 2 Semarang[3]
ayunurlaili7.AL@gmail.com[1], dinirakhmawati@upgris.ac.id[2], aniprihatin66@gmail.com[3]

Abstrak
Kurangnya kemampuan untuk mengenali emosi marah bisa membuat seseorang sulit mengatur reaksi emosionalnya, sehingga ia mungkin bereaksi tidak sesuai atau berlebihan terhadap situasi yang memicu emosi tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan memenuhi prinsip ilmiah seperti konkrit, objektif, terukur, raisonal, dan sistematis. Penelitian ini mengolah data dengan menggunakan program Statistic SPSS Versi 21. Hasil penghitungan skor skala manajemen emosi untuk 129 siswa kelas VII di SMPN 2 Semarang tahun ajaran 2023-2024 peneliti menemukan bahwa 8,5 % siswa berada dalam kategori manajemen emosi yang rendah, 88,4 % di kategori sedang, dan 3,1 % di kategori tinggi. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapet menjadi referensi guru bimbingan dan konseling serta pihak terkait untuk memaksimalkan terselenggaranya layanan yang dibutuhkan terkait dengan emosi marah terutama pada siswa usia remaja.

Kata Kunci: Manajemen Emosi, Emosi Marah, Remaja

Open Access
Received : 2024-06-28. Published : 2024-08-31.
This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 international License
Website: http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, di mana penyesuaian terhadap lingkungan menjadi tantangan utama. Perkembangan intelektual dan emosional menjadi aspek utama yang umumnya dihadapi oleh remaja. Perkembangan emosional, yang sering kali berlangsung lebih cepat selama masa remaja, dianggap sebagai puncak emosional dalam kehidupan seseorang. Hurlock menekankan bahwa perubahan fisik dan hormonal juga berkontribusi pada ketegangan emosional yang dialami oleh remaja (Fadhila, 2012).

Ketidakmampuan untuk mengenali emosi marah dapat menyebabkan seseorang kesulitan mengendalikan reaksi emosionalnya, sehingga ia mungkin merespons secara tidak tepat atau berlebihan terhadap situasi yang menimbulkan emosi tersebut. Selain itu, kurangnya kemampuan mengenali emosi marah juga dapat membingungkan dalam memahami dengan jelas jenis emosi yang sedang dialami. (Siddiqah, 2015).

Emosi pada dasarnya berperan penting dalam membantu manusia beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Menurut Bhave & Saini, (2009), penting bagi manusia untuk belajar mengelola diri mereka sendiri agar bisa mengendalikan perilaku mereka dan beradaptasi dengan baik. Ghom dan Clore (Safaria, 2002:13) membagi emosi menjadi dua jenis, yakni emosi positif dan negatif. Emosi positif menghasilkan perasaan yang menyenangkan, seperti cinta, kebahagiaan, dan kagum. Sementara

emosi negatif menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan, seperti kesedihan, kemarahan, dan ketakutan.

Perasaan yang dapat menyebabkan hal yang buruk bagi diri sendiri dan orang lain dikenal sebagai emosi negatif. Emosi negatif, menurut Goleman (Safaria 2002:12), adalah perasaan yang dianggap tidak menyenangkan oleh seseorang, seperti ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, kebencian, atau kemarahan yang berlebihan, yang dapat menyebabkan mereka bertindak tidak rasional atau tidak terkendali, dan dapat mempengaruhi sikap dan perilaku mereka terhadap orang lain. Ketika emosi negatif menyerang seseorang, mereka dapat kehilangan akal sehat dan kehilangan kemampuan untuk berpikir logis. Tidak mungkin untuk mengontrol perilaku dan ucapan seseorang yang kehilangan akal sehat. Misalnya, karena seseorang tidak dapat mengendalikan dirinya sendiri saat marah, mereka dapat memukul dan bahkan membunuh.

Chaplin dalam Lestari dan Marjo (2021) menjelaskan marah merupakan reaksi emosional akut yang timbul karena situasi seperti ancaman, agresi lahiriah, pengekangan diri, serangan lisan, kekecewaan atau frustasi, yang mana dapat dilihat dari reaksi pada sistem syaraf otonomik khususnya reaksi serangan lahiriah, baik yang bersifat somatis atau jasmaniah maupun verbal.

Menurut Baqi (2015), pengekspresian marah dapat dibagi menjadi tiga jenis: asertif, agresif, dan pasif. Agresi merupakan perilaku yang bertujuan untuk menyakiti atau merugikan orang lain atau merusak barang. Contoh perilaku agresi termasuk penggunaan perkataan kasar, ancaman, dan tindakan kekerasan atau serangan. Biasanya, ketika seseorang merasa terganggu atau terprovokasi, respon pertamanya adalah untuk menyerang balik atau membalas. Pesan yang dominan dari perilaku agresif adalah bahwa perasaan, pikiran, dan keyakinan pihak yang marah dianggap penting, sementara perasaan, pikiran, dan keyakinan orang lain dianggap tidak penting.

Kasus yang belum lama terjadi Tawuran pelajar di Brebes dimulai ketika korban mengajak lima rekannya untuk membuat konten tawuran. Korban membuat janji temu dengan kelompok siswa SMK lainnya melalui Instagram, dan kedua kelompok itu kemudian bertemu di jalan Pebatan-Rengaspendawa. Korban melakukan aktivitas tawuran bersama temannya melalui akun Instagramnya. Korban terluka akibat sabetan senjata tajam yang dilepaskan oleh siswa dari kelompok lawan.(Kompas.com, 2023).

Dari contoh di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku remaja tersebut berasal dari ketidakmampuan remaja untuk mengelola emosinya, terutama marah, sehingga mereka melakukan tindakan yang tidak menyenangkan terhadap orang lain dan diri mereka sendiri (Goleman, 2002:56). Marah adalah emosi dasar yang berkaitan dengan kematangan emosional dan merupakan emosi yang sering dialami oleh semua orang. Rasa marah dapat muncul dalam berbagai situasi dan diekspresi dalam berbagai bentuk. Tiky Nindita (Septya Muti Fadila, 2012:5) mengatakan bahwa emosi marah memiliki sisi positif, yaitu membantu orang mengatasi masalah dengan cara yang dapat diterima dalam berbagai situasi, membantu mengekspresikan perasaan mereka, dan dapat membantu memotivasi diri sendiri untuk mencapai tujuan yang baik. Sebaliknya, sisi negatif emosi marah adalah apabila marah diekspresikan dengan cara yang tidak pantas, seseorang dapat bertindak agresif secara verbal atau fisik. Emosi marah sering merangsang kemarahan orang lain. Pengalaman marah dapat mengganggu hubungan interpersonal. Dengan diberikan manajemen emosi marah maka siswa akan belajar untuk berpikir secara rasional dan berperilaku adaptif sehingga hubungan interpersonalnya meningkat (Megawati & Psi, 2014).

Menurut Greenberg dan Waston (2006), rasa marah tidak dapat didefinisikan sebagai sesuatu yang secara wajar baik negatif maupun positif. Namun, kemarahan

dapat menjadi sangat merusak dan berbahaya jika terlalu kuat. Rasa marah adalah reaksi alami yang terkait dengan frustrasi dan kekerasan. Hal ini terlihat pada bayi berusia enam bulan yang mampu menunjukkan kemarahan mereka ketika keinginannya tidak dipenuhi. Ingin ditimang, tetapi ibunya tidak mau, jadi kemarahannya muncul dalam bentuk keluhan dan teriakan bahkan tangisan. Selain itu, emosi marah adalah sinyal untuk mempertahankan diri dari pelecehan dan penguasaan hak. Meskipun emosi marah dapat bersifat positif dan konstruktif, ia juga dapat bersifat negatif. Meskipun emosi marah tidak dapat dihilangkan, orang dapat mengendalikannya dan menggunakannya untuk tujuan yang bermanfaat (Greenberg dan Watson, 2006).

Agar para remaja tumbuh menjadi individu yang matang secara emosi ketika memasuki usia dewasa, sangat penting bagi mereka untuk dapat mengelola kemarahan mereka. Salah satu tujuan dari kemampuan mengelola emosi marah adalah untuk membantu individu agar dapat mengungkapkan rasa marah mereka dengan cara yang sehat dan dapat diterima di lingkungannya, menurut Golden (Tiky Nindita, 2012:19). Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa mengelola emosi marah pada remaja sangat membantu dalam menangani berbagai masalah dan mengelola masalah psikologis lainnya. Karena itu, orang tua, sekolah, dan berbagai pihak lainnya perlu membantu remaja belajar mengelola emosi marah. Sekolah harus tahu tentang perkembangan siswa. Sebagai bagian dari sistem sekolah, layanan bimbingan konseling berfokus pada perkembangan siswa yang optimal. Yunere, dkk (2019) menjelaskan bahwa perkembangan emosi pada remaja dapat membentuk karakteristik remaja menghadapi masalah dalam kehidupannya dan berpengaruh terhadap perilaku yang ditampilkan.

Guru Bimbingan Konseling di SMPN 2 Semarang menyampaikan bahwa siswa kelas VII masih membawa budaya dari sekolah dasar sehingga belum bisa memahami diri dalam mengungkapkan emosi marah. Hal tersebut nampak dari beberapa perilaku yang muncul seperti membentak temannya dengan alasan yang kurang jelas bahkan berkata kasar dengan sengaja dan ditujukan pada temannya. Dari hal tersebut maka perlu adanya analisis mendalam terkait gambaran manajemen emosi marah maka penulis mencoba melakukan penelitian dengan judul "Gambaran Manajemen Emosi Marah Siswa Kelas VII di SMPN 2 Semarang".

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan memenuhi prinsip ilmiah seperti konkrit, objektif, terukur, raisonal, dan sistematis. Dalam penelitian ini, faktor-faktor yang memengaruhi Manajemen Emosi Marah Siswa Kelas VII di SMPN 2 Semarang, diidentifikasi melalui kuesioner pernyataan langsung. 302 siswa kelas VII di SMPN 2 Semarang merupakan subjek dalam penelitian ini. Peneliti melakukan pengambilan sample menggunakan teknik simple random sampling dengan taraf kesalahan 5% dari 302 siswa, jumlah sampel yang diambil dari populasi Isaac dan Michael adalah 129 siswa.

Penelitian ini mengolah data dengan menggunakan program Statistic SPSS Versi 21. Hasil instrumen dapat digunakan sebagai referensi untuk hasil penelitian. Selanjutnya, penelitian deskriptif kuantitatif digunakan untuk menganalisis data guna mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang temuan penelitian. Sesuai dengan Sugiyono (2017:207), yang mengatakan bahwa analisis deskriptif dapat digunakan sebagai alat analisis karena bisa memberikan gambaran umum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Skala manajemen emosi akademik digunakan untuk menggambarkan manajemen emosi akademik yang dimiliki oleh siswa yang terlibat dalam penelitian ini. Skala ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Instrument skala manajemen emosi terdiri dari 36 item pernyataan yang telah diberikan kepada 129 responden sampel penelitian. Untuk penelitian ini, tolak ukur atau klasifikasi yang telah digunakan sebagai berikut:

Kategori	Rumus	Interval
Rendah	X < M - 1SD	X < 72
Sedang	M - 1SD ≤ X < M + 1SD	72 ≤ X < 108
Tinggi	M + 1SD ≤ X	108 ≤ X

Hasil penelitian manajemen emosi dikategorikan dalam tabel 1. Kategorisasi ini akan digunakan untuk mengukur presentase skor manajemen emosi akademik yang dimiliki oleh peserta didik. Kategori ini menunjukkan seberapa besar persentase peserta yang masuk ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Berikut hasil dari persentase skor manajemen emosi siswa kelas VII:

Tabel 2. Kondisi manajemen emosi siswa

	Kategori	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	11	8,5%	8,5%	8,5%
	Sedang	114	88,4%	88,4%	96,9%
	Tinggi	4	3,1%	3,1%	100,0%
	Total	129	100,0%	100,0%	

Pada tabel 2 ini dapat dilihat bahwa siswa yang masuk pada klasifikasi rendah berjumlah 11 siswa dengan persentase 8,5%, sedangkan kategori sedang berjumlah 114 siswa dengan persentase 88,4%, dan juga klasifikasi tinggi sejumlah 4 siswa dengan persentase 3,1%.

Hasil penghitungan skor skala manajemen emosi untuk 129 siswa kelas VII di SMPN 2 Semarang tahun ajaran 2023/2024. Peneliti menemukan bahwa 8,5 % siswa berada dalam kategori manajemen emosi marah yang rendah, 88,4 % di kategori sedang, dan 3,1 % masuk dalam kategori tinggi. Data di atas menunjukkan bahwa siswa kelas VII di SMPN 2 Semarang tahun ajaran 2023/2024 memiliki tingkat manajemen emosi marah rata-rata sedang. Meskipun persentase siswa dengan tingkat manajemen emosi rendah dan tinggi hampir sama, namun tingkat manajemen emosi marah siswa tidak banyak yang rendah seperti diperkirakan sebelumnya.

Berdasarkan dari hasil perhitungan skore skala manajemen emosi marah pada siswa dengan subjek studi sejumlah 129 siswa kelas VII SMPN 2 Semarang. Peneliti menemukan bahwa 8,5% siswa memiliki manajemen emosi marah yang rendah. Pada kategori sedang ditemukan 88,4% siswa kesulitan dalam manajemen emosi marah yang disebabkan oleh kepribadian siswa cenderung sensitif pada masa remaja awal sehingga ketidakmampuan mengontrol diri dan coping yang belum efektif masih nampak.

Kemampuan mengelola emosi marah melibatkan berbagai faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian, rendahnya kecerdasan

emosional, konsep diri yang tidak tepat, dan adanya pengalaman negatif. Sedangkan faktor eksternal mencakup aspek fisik, lingkungan keluarga, pergaulan, dan pengaruh media massa yang saat ini sudah mulai melekat kuat pada siswa usia remaja awal. Purwanto (2006) Kelelahan yang berlebihan dapat membuat seseorang menjadi lebih mudah marah dan tersinggung, hal tersebut dapat mengakibatkan terjadinya penurunan kondisi fisik dan meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami somatisasi. Selain itu, kondisi emosional yang menyebabkan kemarahan sering kali berhubungan dengan kepribadian seseorang, terutama berkaitan dengan konsep diri yang keliru. Jika seseorang memiliki pandangan yang salah tentang dirinya sendiri, hal ini dapat mengakibatkan ketidakseimbangan dan kematangan emosional yang kurang. Konsep diri yang salah terbagi menjadi tiga kategori: perasaan rendah diri, di mana seseorang merasa dirinya kurang dari yang sebenarnya; perasaan berlebihan tentang kepentingan diri sendiri, di mana seseorang menganggap dirinya lebih penting daripada kenyataan; dan sikap egois, di mana seseorang terlalu fokus pada kepentingan diri sendiri.

Manajemen emosi yang rendah bisa disebabkan karena usia, jenis kelamin, pengalaman bullying, jenis bullying, pengalaman trauma dan kesulitan mengontrol emosi saat pubertas. Manajemen emosi sebagian besar remaja rendah, hal ini bisa disebabkan karena pengalaman bullying sebelumnya. (Diajeng, 2021). Selaras dengan pernyataan Cohen dan Armeli (Rusmaladewi dkk, 2020) bahwa kemampuan regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni pertama adalah usia, semakin tua seseorang maka semakin baik kemampuan mereka dalam mengatur emosi mereka. Oleh karena itu, dengan bertambahnya usia, ekspresi emosi menjadi lebih terkontrol. Faktor kedua yakni jenis kelamin, laki-laki dan perempuan berbeda dalam cara mereka mengekspresikan emosi, baik secara verbal maupun melalui ekspresi wajah, yang sesuai dengan gender mereka. Faktor ketiga yaitu religiusitas, setiap agama mengajarkan seseorang diajarkan untuk dapat mengontrol emosinya. Faktor terakhir yaitu kepribadian, individu dengan kepribadian 'neuroticism', yang ditandai dengan sensitivitas, kepribadian yang mudah gelisah, kecemasan, panik, harga diri rendah, ketidakmampuan untuk mengontrol diri, dan kemampuan coping yang tidak efektif terhadap stres, akan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah.

Emosi marah tidak selalu mengarah pada perilaku agresif. Ketika emosi marah dikelola dengan baik maka seseorang dapat menunjukkan perilaku yang sesuai dengan norma sosial, seperti perilaku asertif. Namun, jika marah tidak dapat dikelola dengan baik maka dapat menyebabkan munculnya perilaku agresif atau bahkan kekerasan yang tentunya tidak diterima dalam norma sosial. (Hayati dkk, 2021). Dalam hal ini berarti siswa harus bisa 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.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan hasil analisis data dan pembahasan bisa diambil simpulan manajemen emosi negatif siswa kelas VII di SMPN 2 Semarang 8,5 persen siswa berada dalam kategori manajemen emosi yang rendah, 88,4 persen di kategori sedang, dan 3,1 persen di kategori tinggi. Meskipun hanya sebesar 3,1% perlu perhatian khusus dari guru bimbingan dan konseling dalam manajemen emosi negatif. Dari artikel ini diharapkan adanya pengembangan mengenai penelitian manajemen emosi marah secara signifikan mengingat banyaknya kejadian yang dialami remaja

bersumber dari emosi marahnya. Dengan begitu guru bimbingan dan konseling bisa mendapatkan banyak sumber pengetahuan dari penelitian yang telah dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

Baqi, Syarifudin Al. (2015). Ekspresi Emosi Marah. Buletin Psikologi. 23(1). 22-30.

Bhave, Swati. Y & Saini, Sunil. (2009). Anger Management. New Delhi. India: Sagepublication.

Diajeng, Hikmah., Indari., & Mustriwi. 2021. Gambaran Regulasi Emosi Remaja SMK Korban Bullying di SMK Multimedia Tumpang. Njrsing Information Journal. 1(1). 25-30.

Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2006). Emotion Focused Therapy for Depression. (G. B. Munroe & H. Kaplan, Eds.), American Psychollogical Associu (First Edit). Washington: American Psychological Association.

Hayati, Rini., & Indra, Saiful. (2018). Hubungan Marah dengan Perilaku Agresif pada Remaja. Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling. 4(1). 67-74.

Lestari, Ayu., & Marjo, Happy Karlina. (2021). Efektifitas Anger Management dalam Mengelola Emosi Marah yang Dilakukan melalui E-Counseling di SMPI Jakarta Timur. Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling. 10(1).

Megawati, S. P., & Psi, M. (2014). Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres "supernol" terhadap Penurunan Kecenderungan Kenakalan Remaja

Purwanto, Y., Mulyono, R., & Herlina, R. (2006). Psikologi marah: Perspektif psikologi Islami. Refika Aditama.

Rusmaladewi, dkk. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati. 16(2). 33-46.

Safaria, Triantoro. (2002). Alih Bahasa T. Hermaya. Emotional Intelligence. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Septya Muti Fadhila. (2012). Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Biblioterapi Pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 15 Yogyakarta. Skripsi (Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Setiadi, Tresno., & Khairina. 2023. Kembali Terjadi, Satu Remaja Tewas dalam Tawuran Pelajar di Brebes. Kompas.com. diakses pada: https://regional.kompas.com/read/2023/09/25/233015678/kembali-terjadi-satu-remaja-tewas-dalam-tawuran-pelajar-di-brebes.

Siddiqah, L. (2015). Pencegahan dan Penanganan Perilaku Agresif Remaja melalui Pengelolaan Amarah (Anger Management). Jurnal Psikologi. 37(1). 50-64.

Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Pendidikan-Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Tiky Nindita. (2012). Evektifitas penerapan Cognitive theory pada anak dengan masalah pengelolaan rasa marah: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

Yunere, Falerisiska., Keliat, Budi Anna., & Putri, Dewi Eka. (2019). Pengaruh Pelaksanaan Manajemen Marah Terhadap Perilaku Kekerasan pada Siswa SMK. Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Jornal). 6(2). 153-163.