

## EFEKTIFITAS INTERVENSI DARING UNTUK MENINGKATKAN PENGELOLAAN MARAH PADA SISWA PEREMPUAN

P-ISSN: 2089-4341 | E-ISSN: 2655-9633

Url Jurnal: <https://uia.e-journal.id/akademika/article/view/2694>

DOI : <https://doi.org/10.34005/akademika.v12i02.2694>

Naskah Dikirim: 2023-06-01

Naskah Direview: 2023-09-22

Naskah Diterbitkan: 2023-12-30

**Syifa Salsabila**

Universitas Indonesia  
Syfsalsabila97@gmail.com

**Efriyani Djuwita**

Universitas Indonesia  
efriyani@ui.ac.id

**Abstract:** Remaja menghadapi banyak masalah emosional dan cenderung dicirikan mudah bereaksi akan situasi yang memicu emosi, termasuk emosi marah. Tidak semua remaja dapat menerapkan keterampilan-keterampilan tersebut hingga dapat menampilkan emosi marah dengan cara yang lebih sehat. Penelitian kali ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi daring untuk meningkatkan keterampilan pengelolaan emosi marah pada remaja perempuan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian campuran dari metode kuasi experimental dan wawancara kualitatif, hal ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi daring untuk meningkatkan pengelolaan marah pada siswa Perempuan. Sampel yang diambil dari Partisipan siswa remaja perempuan yang berusia 14-16 tahun yang sedang bersekolah ditingkat SMP atau SMA. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah empat partisipan yang telah melalui skrining terkait kesulitan mengelola emosi. Instrumen yang digunakan yaitu *Anger Expression Scale (AES)*. Analisis kuantitatif menggunakan *Uji Friedman* menunjukkan adanya perbedaan secara signifikan pada kemarahan siswa saat sebelum intervensi, setelah intervensi, dan follow up ( $\chi^2(2) = 7.600, p = 0.022$ ). Terdapat perbedaan secara signifikan pada aspek anger in siswa pada ketiga kelompok interval waktu pengukuran ( $\chi^2(2) = 6.500, p = 0.039$ ). Meskipun demikian, tidak terdapat perbedaan signifikan pada cara siswa mengekspresikan marah ( $\chi^2(2) = 4.500, p = 0.105$ ). Tidak terdapat perbedaan signifikan pada kemarahan dalam diri siswa ( $\chi^2(2) = 0.154, p = 0.926$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi ini secara tidak signifikan efektif dalam meningkatkan keterampilan pengelolaan marah pada siswa perempuan remaja.

**Keywords:** *Intervensi Kelompok, Intervensi Daring, Marah, Pengelolaan Marah*

**Abstract:** Teenagers experience many emotional problems and tend to be characterized as easily reacting to situations that trigger emotions, including angry emotions. Not all teenagers can apply these skills to be able to display angry emotions in a healthier way. The current study aims to test the effectiveness of online intervention to improve anger management skills in adolescent girls. This research uses a mixed type of research from quasi-experimental methods and qualitative interviews, it aims to test the effectiveness of online interventions to improve anger management in female students. Samples were taken from female teenage students aged 14-16 years who were studying at junior high or high school level. The sampling technique used purposive sampling with four participants who had been screened for difficulties in managing emotions. The instrument used is the *Anger Expression Scale (AES)*. Quantitative analysis using the *Friedman test* showed that there was a significant difference in students' anger before the intervention, after the intervention, and at follow-up ( $\chi^2(2) = 7.600, p = 0.022$ ). There was a significant difference



Akademika : Jurnal Teknologi Pendidikan is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

*in the anger aspect of students in the three measurement time interval groups ( $\chi^2(2) = 6.500, p = 0.039$ ). However, there was no significant difference in the way students expressed anger ( $2) = 4.500, p = 0.105$ ). There was no significant difference in anger within students ( $\chi^2(2) = 0.154, p = 0.926$ ). Thus, it can be concluded that this intervention is not significantly effective in improving anger management skills in adolescent female students.*

**Keywords:** *Group Intervention, Online Intervention, Anger, Anger Management*

## **PENDAHULUAN**

Masa perkembangan siswa remaja merupakan masa yang cukup kritis. Remaja dihadapkan dengan pergolakan emosi dan konflik yang harus dihadapi, sementara lingkungan mengharapkan remaja dapat mandiri dan mampu beradaptasi dalam menyiapkan masa depan (Mokhber dkk., 2016). Pada masa perkembangan ini, siswa remaja menghadapi banyak masalah emosional dan cenderung dicirikan mudah bereaksi akan situasi yang memicu emosi, termasuk emosi marah (Marotz & Allen, 2013). Beberapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa frekuensi konflik yang dialami meningkat pada masa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan akan memuncak pada masa Sekolah Menengah Atas (SMA) dan akan menurun seiring bertambahnya usia remaja (Deno dkk., 2021).

Jika dilihat berdasarkan aspek perkembangan sosioemosional, remaja perempuan diketahui lebih banyak menunjukkan gejala emosional dibandingkan laki-laki (Barrera dkk., 2019; Ortuno-sierra dkk., 2014). Sejalan dengan hal ini, Deno dkk (2021) menyebutkan bahwa remaja perempuan lebih menunjukkan emosi kemarahan kepada keluarga dan lingkungan sekitar dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung memilih untuk memendam perasaan marah dibandingkan dengan mengungkapkannya secara verbal (Chaplin dkk., 2012). Hal ini secara konsisten sesuai dengan peran gender perempuan dimana perempuan memiliki peran sebagai individu yang berorientasi pada hubungan relasi, mengayomi, dan perannya sebagai pengasuh (Chaplin dkk., 2012), sehingga emosi yang dimunculkan cenderung perasaan positif yang bertujuan untuk memelihara relasi dengan orang lain. Lozovska dan Gudaite (2013) menjelaskan bahwa gagalnya remaja dalam menghadapi konflik yang terjadi selama masa perkembangannya dapat dipicu oleh perasaan frustrasi akan kebutuhan psikologis, rasa aman, rasa memiliki yang tidak terpenuhi, serta kepercayaan diri yang tidak tercapai.

Beberapa penelitian menjelaskan bahwa remaja yang tidak berhasil mengatasi perasaan marah cenderung mengembangkan perilaku sulit dalam menjalin relasi sosial, bersikap antisosial, cenderung melakukan kekerasan, ataupun mengalami gangguan psikologis lainnya ketika mereka beranjak dewasa (Estevez dkk., 2018; Lok dkk., 2018; Papalia & Martorell, 2014). Selain itu, kesulitan remaja dalam mengelola emosi marah juga dapat berdampak pada kesulitan mereka dalam mengontrol impuls di masa perkembangan selanjutnya (Candaleria dkk., 2012). Oleh karena itu, pada masa perkembangan ini penting bagi remaja untuk memiliki kemampuan

mengelola emosi yang baik, khususnya marah sehingga setiap masalah dapat diselesaikan dengan cara yang lebih adaptif.

Dalam banyak hal, emosi marah merupakan konstruk yang sulit dipahami, diukur, dan didefinisikan. Secara umum, diakui bahwa emosi marah merupakan konstruksi multidimensi yang melibatkan dimensi afektif, kognitif, dan perilaku (Spielberger dkk., 2014). Kassinove dan Sukholdosky (dalam Dullota & Bloom, 2014) mendefinisikan kemarahan sebagai perasaan negatif yang berkaitan dengan distorsi kognitif, perubahan fisiologis seperti peningkatan denyut jantung dan tekanan darah serta adanya reaksi perilaku defensif, termasuk agresi.

Meskipun kerap dinilai sebagai emosi yang negatif dan berdampak buruk, sebenarnya emosi marah juga dapat bermanfaat bagi individu. Emosi marah dapat memicu sistem pertahanan diri (*fight or flight system*) ketika individu sedang berada dalam situasi yang mengancam (Tsai, 2019). Ketika berada pada situasi yang mengancam atau menyulitkan, emosi marah muncul dan mendorong individu untuk membela diri sehingga individu dapat merasakan kontrol lebih yang ditunjukkan sikap yang lebih optimis dan penuh harapan terhadap kesulitan tersebut. Selain itu, adanya emosi marah juga dapat membuat individu untuk mempelajari *coping skills* sehingga emosi marah dapat ditampilkan dengan cara yang lebih sehat dan efektif (Tsai, 2019). Sayangnya, tidak semua remaja dapat menerapkan keterampilan-keterampilan tersebut hingga dapat menampilkan emosi marah dengan cara yang lebih sehat. Oleh karena itu, diperlukan intervensi agar remaja juga dapat mengetahui dan melatih *coping skills* yang tepat dan mengetahui batasan dan nilai-nilai penting pada diri sehingga emosi marah dapat dimaknai dan diekspresikan dengan cara yang efektif.

Salah satu penanganan untuk mengelola kemarahan adalah dengan menerapkan intervensi melalui pendekatan *cognitive behavioral*, mengingat faktor kognitif memiliki peran cukup besar dalam menentukan respon individu terhadap situasi yang memicu kemarahan dan mengidentifikasi dorongan marah sebagai mediator dari perilaku agresif (Feindler & Engel, 2011). Adanya penekanan pada hubungan antara kognisi, perilaku, dan emosi dalam pendekatan *cognitive behavioral* dapat memberikan perspektif dan pendekatan yang berbeda untuk mengubah pikiran dan perilaku peserta (Gehart, 2014; Tsai, 2019). Pendekatan *cognitive behavioral* membantu untuk merekonstruksi pikiran irasional yang dapat membantu reaksi emosional (Gehart, 2014; Tsai, 2019). Menurut Lee dan DiGiuseppe (2018), intervensi pengelolaan emosi marah dengan pendekatan *cognitive behavioral* efektif diterapkan pada anak berusia 5-6 tahun hingga remaja usia 18 tahun. Oleh karena itu, penerapan *anger management* dengan pendekatan *cognitive behavioral* akan dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan remaja dalam mengelola emosi marah.

Pada intervensi ini, remaja tidak hanya mempelajari mengenai bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku saling terhubung, melainkan juga melatih keterampilan agar remaja dapat mengenali nilai-nilai penting dalam diri, menekankan cara berkomunikasi, cara menentukan batasan diri.

Melalui pelatihan yang tepat, remaja dapat belajar untuk mengekspresikan perasaan marah mereka secara efektif dan mengurangi dampak negatif dari kemarahan (Centers for Disease Control and Prevention, 2017).

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian campuran dari metode kuasi experimental dan wawancara kualitatif, hal ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi daring untuk meningkatkan pengelolaan marah pada siswa Perempuan. Sampel yang diambil dari Partisipan siswa remaja perempuan yang berusia 14-16 tahun yang sedang bersekolah ditingkat SMP atau SMA. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu *Anger Expression Scale (AES)*. Analisis kuantitatif menggunakan *Uji Friedman* menunjukkan adanya perbedaan secara signifikan pada kemarahan siswa saat sebelum intervensi, setelah intervensi, dan follow up.

Sampel yang diambil dari Partisipan siswa remaja perempuan yang berusia 14-16 tahun yang sedang bersekolah ditingkat SMP atau SMA. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Beberapa kriteria partisipan pada penelitian ini adalah: (1) Siswa yang berada pada tingkatan SMP atau SMA, (2) Merasa dan mengalami kesulitan dalam mengelola emosi marah, (3) Memiliki skor marah yang tergolong tinggi berdasarkan kuesioner *Anger Expression Scale*. Melalui skrining, terdapat 4 siswa yang terpilih untuk mengikuti program intervensi.

Metode pelaksanaan Intervensi yang digunakan adalah *within subject design*. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Anger Expression Scale (AES)* yang telah diadaptasi oleh Wulanwidiarti (2016), terdiri dari 26 item dengan skala likert dari 1 (hampir tidak pernah) sampai 4 (hampir selalu). Alat ukur ini terdiri dari 4 sub domain yaitu *anger expression* (cara mengekspresikan marah), *trait anger* (sifat marah), *anger in* dan *anger control* (kemampuan mengelola rasa marah). Alat ukur ini akan digunakan pada proses *skrining*, saat sebelum (*pre-test*), sesudah pelatihan (*post-test*) dan *follow-up*. Pada proses skrining, karakteristik partisipan akan dipilih berdasarkan kategori skor tinggi, yaitu  $\geq 78$ .

Tabel 1 Contoh Item Instrumen *Anger Expression Scale*

No. Item	Pernyataan
1	Aku merasa marah
11	Aku membanting pintu atau menghentak-hentakkan kaki ketika marah
26	Aku mencoba untuk mengontrol rasa marahku

Selain itu, peneliti juga menggunakan pengukuran *Subjective Unit of Disturbance*, yaitu pengukuran untuk mengukur kondisi emosi partisipan pada setiap sesi yang akan diberikan di awal dan di akhir sesi. Pengukuran ini akan dilakukan menggunakan pertanyaan mengenai bagaimana perasaan setiap peserta melalui skor 1-10. Semakin tinggi skor menunjukkan semakin baik perasaan peserta

Tahapan pada penelitian ini terdiri dari beberapa tahapan yakni Tahap Skrining dan Pre-test: Peneliti menyebarkan undangan partisipasi program intervensi melalui media sosial. Bagi partisipan yang sesuai kriteria dan bersedia mengikuti program intervensi ini akan mengisi tautan berisi formulir pre-test. Selanjutnya, peneliti melakukan skoring dan memilih partisipan yang sesuai dengan kriteria. Tahap Pelaksanaan Program intervensi untuk meningkatkan keterampilan pengelolaan marah terdiri dari 4 sesi yang akan diselenggarakan dalam rentang waktu 4 minggu. Peneliti melakukan intervensi mengacu pada modul intervensi singkat yang disusun oleh Tsai (2019) yang berisikan beberapa aktivitas dalam program pengelolaan emosi marah. Program intervensi ini akan dilakukan secara daring melalui aplikasi *Zoom Meeting* berdurasi sekitar 60-90 menit setiap sesinya.

Berikut ini merupakan gambaran kegiatan pada setiap sesi pelaksanaan program. Sesi 1: Psikoedukasi Marah pada sesi 1, siswa diajak untuk mengenali jenis-jenis emosi secara umum dan bagaimana dampaknya pada kehidupan sehari-hari. Selain itu, peneliti juga menjelaskan definisi dari emosi marah, berbagai bentuk ekspresi emosi, dan kaitannya dengan kondisi pikiran, perasaan, dan perilaku. Pada sesi ini, siswa mengisi lembar kerja untuk mengidentifikasi pemicu marah dan bagaimana respon pikiran, perasaan, dan perilaku yang muncul saat marah. Sesi 2: Strategi Koping pada Sesi ini dimulai dengan melakukan *review* terhadap materi yang telah disampaikan pada sesi sebelumnya. Kemudian, peneliti mengenalkan dan menjelaskan mengenai strategi koping dan jenis-jenis strategi koping. Selain itu, siswa juga berdiskusi mengenai strategi koping yang ia lakukan selama ini untuk mengatasi emosi marah. Setelah mengetahui strategi koping yang adaptif, peserta mengulas kembali lembar kerja di sesi sebelumnya dan mengidentifikasi pikiran alternatif yang sebaiknya muncul ketika berada pada situasi yang memicu emosi marah. Sesi 3: Komunikasi Asertif Pada sesi ini, peneliti melakukan kegiatan bermain peran supaya siswa dapat merasakan pengalaman langsung menjadi pembicara dan pendengar dalam melatih cara berkomunikasi yang asertif. Selanjutnya, peneliti menjelaskan mengenai konsep komunikasi 'aku' untuk menyampaikan pesan yang asertif dan objektif. Peneliti juga memfasilitasi untuk siswa berdiskusi mengenai cara komunikasi mereka.

Sesi 4: Menentukan Batasan Diri, Sesi ini dimulai dengan mendiskusikan mengenai faktor-faktor protektif yang membuat siswa merasa aman meskipun berada pada situasi yang tidak nyaman. Selain itu, siswa juga mengerjakan lembar kerja untuk mengidentifikasi batasan diri yang dapat menjadi resiko pemicu munculnya emosi marah pada siswa.

Setelah program intervensi selesai diberikan, peneliti memberikan kembali kuesioner kepada siswa secara daring. Pada sesi ini, peneliti juga melakukan *debriefing* untuk mengetahui evaluasi siswa terhadap pelaksanaan intervensi. Terakhir tahap *Follow-up* dilakukan sebanyak 1 kali yaitu satu bulan setelah pemberian intervensi selesai. Pada tahap ini,

peneliti melakukan pengambilan data dan diskusi bersama partisipan terkait pengalaman marah dan penerapan strategi koping yang adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

Pengolahan data kuantitatif pada penelitian ini menggunakan IBM SPSS Statistics Versi 24. Teknik statistik *Uji Friedman* digunakan untuk melihat perbedaan pada skor emosi marah pada waktu sebelum program intervensi (*pre-test*), sesudah program (*post-test*), dan *follow-up*. Selain itu, terdapat data kualitatif mengenai pemaknaan siswa setelah mengikuti program intervensi.

## HASIL

Berdasarkan data dari instrumen *Anger Expression Scale* yang berupa pernyataan yang diisi oleh empat partisipan, hasil data tersebut dianalisis menggunakan *uji Friedman* adapun hasilnya sebagai berikut.

**Tabel 2.** Hasil perhitungan Uji Friedman pada instrumen *Anger Expression Scale*

	N	Chi-square	df	Asymp. Sig.
Anger expression	4	4.500	2	0.105
Trait anger	4	7.600	2	0.022
Anger in	4	6.500	2	0.039
Anger control	4	0.154	2	0.926

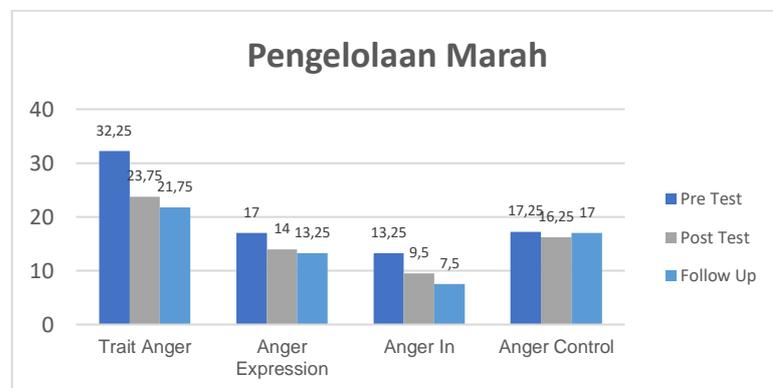
Pada Tabel 2, berdasarkan hasil Uji Friedman terdapat adanya perbedaan secara signifikan pada kemarahan (*trait anger*) siswa saat sebelum intervensi, setelah intervensi, dan *follow up* ( $\chi^2(2) = 7.600$ ,  $p = 0.022$ ). Selain itu, terdapat perbedaan secara signifikan pada aspek *anger in* siswa pada ketiga kelompok interval waktu pengukuran ( $\chi^2(2) = 6.500$ ,  $p = 0.039$ ). Sementara itu, pada *anger expression*, tidak terdapat perbedaan signifikan pada siswa di ketiga interval waktu pengukuran ( $\chi^2(2) = 4.500$ ,  $p = 0.105$ ). Hasil yang sama juga terlihat pada *anger control* dimana tidak terdapat perbedaan signifikan pada siswa pada saat sebelum intervensi, sesudah intervensi, dan sesaat setelah intervensi selesai dilakukan ( $\chi^2(2) = 0.154$ ,  $p = 0.926$ ). Adapun hasil pengukuran berdasarkan tingkat *subjective unit of disturbance* (SUD) pada tiap sesi intervensi sebagai berikut:

**Tabel3.** Pengukuran Berdasarkan Tingkat *Subjective Unit Of Disturbance* (SUD) Pada Tiap Sesi Intervensi

Inisial	Sesi 1		Sesi 2		Sesi 3		Sesi 4	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
PA	9	10	6	10	9	10	10	10
NN	6	8	6	9	9	10	9	10
RS	7	9	6	10	7	9	7	10
EP	9	10	8	10	7	9	8	9

Pada tabel 3, terlihat hasil pengukuran berdasarkan tingkat *subjective unit of disturbance* (SUD) pada tiap sesi intervensi. Hasil menunjukkan bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan SUD pada

setiap sesi. Adapun kenaikan SUD yang paling signifikan terlihat pada satu dari empat siswa (RS). Secara detil, skor SUD RS pada sesi pertama meningkat dari 7 ke 9, sesi kedua dari SUD 6 ke 10, sesi ketiga dari SUD 7 ke 10, dan sesi keempat dari SUD 7 ke 10. Adapun pada PA setiap sesinya terdapat kenaikan sebanyak 1 SUD kecuali pada sesi kedua, yaitu 4 SUD dari 6 ke 10. Pada NN, di sesi pertama mengalami peningkatan sebanyak 2 SUD, sesi kedua 3 SUD, serta sesi ketiga dan empat mengalami peningkatan sebanyak 1 SUD. Kemudian, EP juga mengalami kenaikan SUD di setiap sesi sebanyak satu hingga dua SUD. Berdasarkan hasil dari pengukuran SUD, dapat disimpulkan bahwa seluruh peserta mengalami peningkatan SUD di setiap sesi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi *anger management* memengaruhi kondisi afek peserta menjadi lebih baik.



**Gambar 1.** Rata-Rata Skor Pengelolaan Marah Tiap Siswa Berdasarkan Waktu Pengukuran

Selanjutnya, pada gambar 1 tampak tidak terdapat peningkatan skor kemampuan pengelolaan marah (*anger control*) yang signifikan pada partisipan antara sebelum, sesudah dan sebulan setelah mengikuti intervensi. Berdasarkan hasil analisis *Uji Friedman* menunjukkan adanya perbedaan secara signifikan pada kemarahan siswa saat sebelum intervensi, setelah intervensi, dan follow up ( $\chi^2(2) = 7.600$ ,  $p = 0.022$ ). Terdapat perbedaan secara signifikan pada aspek *anger in* siswa pada ketiga kelompok interval waktu pengukuran ( $\chi^2(2) = 6.500$ ,  $p = 0.039$ ). Meskipun demikian, tidak terdapat perbedaan signifikan pada cara siswa mengekspresikan marah ( $\chi^2(2) = 4.500$ ,  $p = 0.105$ ). Tidak terdapat perbedaan signifikan pada kemarahan dalam diri siswa ( $\chi^2(2) = 0.154$ ,  $p = 0.926$ ).

## PEMBAHASAN

Pelatihan kelompok secara daring tidak secara signifikan efektif dalam meningkatkan keterampilan mengelola emosi marah pada siswa perempuan remaja pada usia 14 sampai dengan 16. Secara kuantitatif, hasil intervensi menunjukkan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan pada kemarahan secara keseluruhan dan kemarahan dalam diri siswa. Sementara itu, tidak terdapat perbedaan secara signifikan pada pengelolaan marah dan cara mengekspresikan marah pada siswa. Adapun

berdasarkan hasil pengukuran SUD menunjukkan bahwa adanya kenaikan skor SUD pada setiap sesi intervensi.

Hal ini dapat dipengaruhi oleh besarnya faktor kontrol diri siswa selama berjalannya intervensi. Menurut Fernandez (2001), intervensi pengelolaan marah membutuhkan kontrol diri yang tinggi dan cenderung tidak memberikan hasil yang signifikan pada siswa selain adanya sedikit penurunan intensitas marah. Literatur lain juga menyatakan bahwa pada konteks pengelolaan emosi, efektivitas intervensi dengan metode pemantauan diri atau *self monitoring* tidak memiliki dampak yang besar dibandingkan kondisi intervensi yang terkontrol secara penuh (Brunelle dkk., 1999; Novaco, 1975; Tsai, 2019). Pada intervensi ini, dalam pelaksanaannya siswa cenderung membuat catatan kemarahan (pikiran, perasaan, dan perilaku) secara mandiri. Begitu pula dengan penerapan teknik-teknik *coping* dan komunikasi. Hal ini membuat peneliti tidak mengetahui secara menyeluruh apa yang terjadi pada siswa. Oleh karena itu, hasil dari peningkatan atau penurunan skor selama sesi intervensi bisa jadi dipengaruhi oleh hal-hal lain yang diluar kontrol peneliti.

Adapun hasil dari dimensi pengelolaan marah dan ekspresi kemarahan cukup beragam pada setiap siswa. Hal ini dapat dikarenakan karena faktor pemicu marah pada setiap siswa berbeda. Pada beberapa siswa, sumber marah bisa disebabkan oleh hubungan interpersonal dengan teman, keluarga, atau lingkungan sekitar. Sedangkan pada beberapa siswa lain, sumber marah bisa disebabkan karena ekspektasi diri sendiri. Sejalan dengan hal ini, Kashdan, dkk (2015) menjelaskan bahwa emosi marah dapat memotivasi respons agar individu dapat menyelesaikan konflik dengan pemicu marah, namun tidak semua kemarahan terjadi dalam ranah interpersonal. Berdasarkan Kashdan, dkk (2015) faktor pemicu marah dapat berasal dari ketidaknyamanan fisik seperti sakit kepala, sumber lingkungan seperti bau yang tidak nyaman atau suhu yang ekstrim, maupun sumber dari perasaan lain seperti cemas, sedih, atau pikiran yang tidak diinginkan. Adanya pemicu marah yang berbeda-beda dapat berpengaruh pada pemaknaan setiap individu yang juga terlihat dari bagaimana individu mengelola kemarahannya.

Selain itu, *American Psychological Association* (2022) juga menjelaskan bahwa keberagaman individu dalam mengelola marah dapat ditentukan dari faktor genetik atau fisiologis. Faktor genetik yang dimaksud seperti anak atau remaja yang memiliki kepribadian cenderung mudah tersinggung, sensitif, memiliki empati tinggi, dan lain sebagainya. Adapun faktor fisiologis seperti anak atau remaja yang cenderung memiliki karakter rentan terhadap kecemasan dan depresi. Faktor-faktor ini tentu berpengaruh dan cukup beragam pada setiap peserta di intervensi ini. Hal ini dapat menjelaskan mengapa hasil dari aspek pengelolaan marah dan ekspresi kemarahan beragam pada siswa setelah mengikuti intervensi ini.

Secara kualitatif, siswa yang telah mengikuti intervensi ini menyampaikan bahwa meskipun sumber kemarahan masih sama, namun siswa merasa lebih mengetahui cara untuk menahan diri dan mengelola

emosi. Selain itu, siswa juga menyampaikan bahwa mereka lebih mengenal diri untuk dapat mengekspresikan marah dengan cara yang lebih adaptif. Pengetahuan yang siswa dapatkan mengenai pemicu emosi marah, petunjuk psikologis, konsekuensi, serta strategi koping untuk mengatasi marah membuat siswa lebih mengenal diri mereka yang selama ini merasa sulit dalam mengontrol amarah. Siswa yang sebelumnya mengekspresikan marah dengan berteriak atau membanting barang, kali ini lebih mempertimbangkan reaksi emosinya dan lebih mampu menahan diri.

Henwood dkk (2018) menjelaskan bahwa adanya peningkatan pengetahuan individu mengenai marah merupakan suatu langkah yang baik sebelum menerapkan pengetahuan tersebut dalam bentuk tingkah laku. Pengelolaan emosi dapat menjadi faktor internal siswa dimana psikologi siswa dalam belajar mempengaruhi hasil belajar, salah satunya adalah kecerdasan emosional siswa dalam mengelola emosi marah (Nada dkk, 2020). Lebih lanjut, menurut Tsai (2019), individu yang mampu mengontrol marahnya dengan baik juga mampu mengembangkan *self-awareness* mengenai penyebab marah dan tanda fisiologis. Selain itu, individu juga cenderung lebih mampu menunjukkan respon prososial dibandingkan respon yang bersifat destruktif.

Secara umum, intervensi kelompok pengelolaan marah secara daring berjalan tanpa hambatan apapun. Meskipun demikian, peneliti melihat adanya beberapa keterbatasan dalam pelaksanaan intervensi ini. Pertama, peneliti kurang menjaring partisipan secara lebih luas sehingga jumlah partisipan dalam intervensi ini cenderung sedikit. Kedua, keterbatasan materi dan pemilihan aktivitas strategi koping dan bermain peran karena setting intervensi dilakukan secara daring. Pada intervensi ini, peneliti lebih banyak mengajarkan strategi koping yang berfokus pada stabilisasi emosi dan tidak melibatkan gerakan dan aktivitas fisik yang besar. Ketiga, tidak adanya observasi menyeluruh dan terus-menerus terhadap perilaku siswa dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dirasa menghambat keberhasilan pencapaian intervensi, padahal salah satu kunci keberhasilan adalah adanya observasi terus-menerus terhadap perilaku siswa. Menurut Tsai (2019) generalisasi intervensi *anger management* di kehidupan sehari-hari merupakan unsur yang diperlukan guna mendukung implementasi teknik *anger management* di kehidupan sehari-hari.

## **KESIMPULAN**

Secara kuantitatif, program intervensi pengelolaan marah secara daring tidak efektif dapat meningkatkan keterampilan pengelolaan marah pada siswa perempuan remaja pada usia 14 sampai dengan 16. Adapun secara kualitatif, seluruh siswa menunjukkan adanya perubahan positif setelah mengikuti program ini. Siswa mengetahui mengenai emosi marah, pemicu, dan dampaknya pada pikiran, perasaan, dan perilaku mereka. Selain itu, siswa juga dapat mengenali strategi koping yang adaptif untuk menghadapi kemarahan. Kemudian, siswa juga dapat melatih diri untuk

membentuk batasan diri dan membangun pola komunikasi yang asertif kepada orang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Barrera, T. L., Mott, J. M., Hofstein, R. F., & Teng, E. J. (2013). A meta-analytic review of exposure in group cognitive behavioral therapy for posttraumatic stress disorder. *Clinical Psychology Review*, 33(1), 24-32.
- Candelaria, A. M., Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2012). The effects of anger management on children's social and emotional outcomes. *School Psychology International Vol. 33 No. 6*, 596-614.
- CDC (2017). [www.cdc.gov/violenceprevention](http://www.cdc.gov/violenceprevention) ; retrieved 13 August 2022.
- Chaplin, T.M., Sinha, R., Simmons J.A., Healy, S. M., Mayes L, C., Hommer R. E., Crowley, M. J. (2012). Parent-adolescent conflict interactions and adolescent alcohol use. *Addicted Behavior*, 37(5), 605-12. doi: 10.1016/j.addbeh.2012.01.004
- Deno, M., Yamagata, S., Silvers, J., Tonegawa, A., Endo, T. (2021). Age and sex differences in the differentiation of anger expression and interpersonal contexts among Japanese adolescents. *International Journal of Emotional Education*, 13(2), 40-58
- Estévez, E., Jiménez, T. I., & Moreno, D. (2018). Aggressive behavior in adolescence as a predictor of personal, family, and school adjustment problems. *Psicothema*, 30(1), 66-73. doi:10.7334/psicothema2016.294.
- Feindler, E. L., & Engel, E. C. (2011). Assessment and intervention for adolescents with anger and aggression difficulties in school settings. *Psychology in the Schools Vol 48(3)*, 243- 253.
- Gehart, D. (2014). *Mastering competencies in family therapy: A practical approach to theories and clinical case documentation*. Belmont, CA: Brooks/Cole Cengage Learning
- Henwood S., Browne, K., Chou, S. (2018). A Randomized Controlled Trial Exploring the Effects of Brief Anger Management on Community-Based Offenders in Malta. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*. 62. 785-805. 10.1177/0306624X16666338.

- Kashdan, T. B., Barrett, L. F., & McKnight, P. E. (2015). *Unpacking Emotion Differentiation. Current Directions in Psychological Science, 24(1)*, 10–16. doi:10.1177/0963721414550708
- Lök, N., Bademli, K., & Canbaz, M. (2018). The effects of anger management education on adolescents' manner of displaying anger and self-esteem: A randomized controlled trial. *Archives of Psychiatric Nursing, 32(1)*, 75–81.
- Lozovska, J., & Gudaite, G. (2013). The understanding of aggression motivation and the psychotherapy process. *Social and Behavioral Sciences, 82*, 360-365. doi:10.1016/j.sbspro.2013.06.275.
- Marotz, L. R. & Allen, K. E. (2013). *Development Profiles: Pre-birth through Adolescence. 7th Ed.* CA: Wadsworth.
- Mokhber, T., Masjedi, A., & Bakhtiari, M. (2016). The effectiveness of anger management training on decreasing the anger of unsupervised girl adolescents. *Open Journal of Medical Psychology, 66-71*.
- Nada Q., Yasin M. F., & Arief K. (2020). The Effect Of Google Classroom Learning Media And Emotional Intelligence On The Results Of Learning History Indonesia. *Akademika : Jurnal Teknologi Pendidikan, 9(02)*, 17-28. <https://doi.org/10.34005/akademika.v9i02.1108>
- Novaco, R. W. (1975). *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment.* Lexington, MA: Lexington Books.
- Ortuno-sierra, J., Fonseca-Pedrero, E., Paino, M., Sastre-Riba, S. (2014). Screening mental health problems during adolescence: Psychometric properties of the Spanish version of the Strengths and Difficulties Questionnaire. *Journal of Adolescence, 38(2)*, 49-56. <http://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.11.001>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2014). *Human development (13<sup>th</sup> ed.)*. New York: McGraw- Hill.
- Spielberger, C.D. & Anton, W.D. & Bedell, J.. (2014). The nature and treatment of test anxiety. *Emotions and Anxiety (PLE: Emotion): New Concepts, Methods, and Applications.* 317- 345. 10.4324/9781315744643.
- Tsai, A. (2019). *Gaining Control: Anger Management Group for Adolescents.* California State University, Northridge.