

ANGER MANAGEMENT PADA MAHASISWA YANG BERPERILAKU AGRESIF

Rischa Wardiana Sekar Puri, Rini Lestari

**Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta**

Abstrak

Marah merupakan salah satu emosi yang umum ditemui di masyarakat dan setiap orang pernah mengalaminya. Salah satu sikap dan perilaku yang ditunjukkan individu saat marah adalah perilaku agresif. Anger management diperlukan untuk mengurangi agresivitas saat individu sedang marah agar tidak merugikan diri sendiri dan orang lain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan apa dan bagaimana strategi *anger management* yang dilakukan oleh mahasiswa yang berperilaku agresif, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Informan dalam penelitian ini adalah 3 orang mahasiswa laki-laki/perempuan berusia 18-22 tahun yang berperilaku agresif saat marah. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Penelitian ini mengungkapkan pemahaman dan strategi pengelolaan emosi marah pada mahasiswa yang berperilaku agresif. Strategi pengelolaan meliputi aktivitas fisik, refleksi diri, dan komunikasi dengan orang lain. Implementasi *anger management* memberikan dampak positif seperti meningkatnya kesejahteraan psikologis dan mengurangi perilaku agresif, serta adanya dampak yang lain bagi salah satu subjek yaitu pusing, bingung, dan memikirkan lebih banyak hal. Faktor-faktor yang mempengaruhi *anger management* berasal dari faktor internal dan eksternal seperti suasana hati dan pemahaman dari lingkungan sekitar, namun terdapat pula hambatan seperti interaksi sosial yang tidak mendukung.

Kata kunci: agresivitas, anger management, mahasiswa

Abstract

Anger is one of the common emotions found in society and everyone has experienced it. One of the attitudes and behaviors that individuals show when angry is aggressive behavior. Anger management is needed to reduce aggressiveness when individuals are angry so as not to harm themselves and others. The purpose of this study is to explain what and how anger management strategies are carried out by students who behave aggressively, as well as the factors that influence them. This research uses qualitative research. The sampling technique used in this research is purposive sampling. The informants in this study are 3 male / female students aged 18-22 years who behave aggressively when angry. The data collection method used in this study used semi-structured interviews. The data analysis method used is descriptive analysis. This study

reveals the understanding and management strategies of angry emotions in students who behave aggressively. Management strategies include physical activity, self-reflection, and communication with others. The implementation of anger management has a positive impact such as increasing psychological well-being and reducing aggressive behavior, as well as other impacts for one subject, namely dizziness, confusion, and thinking about more things. Factors that influence anger management come from internal and external factors such as mood and understanding from the surrounding environment, but there are also barriers such as unsupportive social interactions.

Keywords: aggressiveness, anger management, college student

1. PENDAHULUAN

Emosi adalah hal yang sangat penting dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Emosi yang dimiliki manusia bermacam-macam, seperti emosi senang atau bahagia, sedih, takut, jijik, terkejut, dan emosi marah. Salah satu emosi adalah emosi marah. Menurut KBBI (2016), marah adalah perasaan tidak senang karena dihina, diperlakukan tidak pantas, dan sebagainya. Marah merupakan salah satu emosi yang umum ditemui di masyarakat dan setiap orang pernah mengalaminya. Kemarahan adalah masalah emosional utama yang diakibatkan oleh stres. Kemarahan merupakan konsep yang mencakup interaksi antara komponen kognitif, afektif, dan perilaku (Moustafa et al., 2022). Setiap individu memiliki sikap dan perilaku yang berbeda saat marah, ada yang tetap tenang mengendalikan amarahnya, ada yang memendam amarahnya, ada pula yang melampiaskan kemarahannya, bahkan secara agresif.

Perilaku agresif saat marah biasanya dialami oleh remaja yang belum mencapai kematangan emosi. Namun ternyata terdapat pula individu yang memasuki usia remaja akhir menuju dewasa, yang melampiaskan amarahnya dengan cara yang agresif dan tidak baik. Menurut Buss & Perry (1992), perilaku agresif mengacu pada perilaku yang bertujuan untuk menyakiti atau melukai orang lain, baik secara fisik maupun psikis untuk mengungkapkan emosi negatifnya, sehingga dapat mencapai tujuan. Seseorang yang melampiaskan amarahnya secara agresif cenderung melakukan sesuatu yang buruk dan dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Aspek-aspek agresivitas yang dikemukakan oleh Buss & Perry (1992), yaitu agresivitas fisik (*physical aggression*), agresivitas verbal (*verbal aggression*), kemarahan (*anger*), dan permusuhan (*hostility*). Agresivitas fisik (*physical aggression*) merupakan bentuk perilaku agresif yang disalurkan melalui tindakan fisik seperti menyerang, memukul, berkelahi, menggunakan kekerasan, dan merusak barang. Agresivitas verbal (*verbal aggression*) adalah bentuk agresivitas melalui ucapan atau verbal seperti mengungkapkan ketidaksetujuan, mengatakan dengan jujur apa yang dipikirkan saat sedang diganggu, berdebat, dan argumentatif. Kemarahan (*anger*) antara lain mudah marah, memperlihatkan kekesalan, merasa amarahnya dapat meledak sewaktu-waktu, kesulitan mengendalikan amarahnya. Permusuhan (*hostility*) antara lain diliputi rasa cemburu, merasa tidak diperlakukan dengan adil, merasa hal-hal di hidupnya tidak bagus, mengetahui orang-orang membicarakan dan menertawakannya di belakang, curiga pada orang asing yang terlalu ramah, berprasangka buruk pada orang lain. Perilaku-perilaku tersebut tentu dapat mengganggu dan merugikan diri sendiri dan orang lain, baik yang terlibat maupun tidak. Menurut Moron dkk (2023), fungsi agresi dibagi menjadi fungsi reaktif dan fungsi proaktif. Fungsi reaktif merupakan respon kemarahan terhadap ancaman atau provokasi. Sedangkan fungsi proaktif merupakan respon yang berorientasi pada tujuan dan tidak terprovokasi.

Menurut Sekar (2021) faktor-faktor yang mempengaruhi agresivitas yaitu frustrasi, gangguan berpikir, gangguan emosional, keluarga, teman sebaya, sekolah, dan lingkungan. Agresivitas dari orang tua pada masa perkembangan yang sama dengan anaknya juga membuat agresivitas mengalami kontinuitas/keberlanjutan lintas generasi (Wiertsema et al., 2022). Faktor lain seperti kepribadian dan jenis kelamin yang berhubungan dengan faktor eksternal seperti situasi dan kondisi di lapangan dapat menciptakan pikiran, emosi, dan gairah pada individu. Hal ini mempengaruhi cara individu dalam mengatur emosi dan perilakunya. Apabila kemampuan mengelola emosinya rendah, maka dapat meningkatkan kecenderungan untuk berperilaku agresif (García-Sancho et al, 2016).

Idealnya, individu yang berusia 18-22 tahun memiliki kematangan emosi yang sudah berkembang sepenuhnya. Saat rasa marah tersebut muncul, seharusnya individu mampu mengidentifikasi perasaan marahnya dan mampu mengenali gejala-gejalanya, sehingga kemarahan tersebut dapat dikendalikan dan tidak mengganggu atau menyakiti orang lain. Untuk mengatasi amarah, seorang individu tidak perlu menekan dan menyembunyikan emosinya, melainkan mengenalinya dan mengekspresikan amarahnya secara konstruktif (Ustun & Tasgin, 2020). Namun pada kenyataannya, banyak individu yang tidak mampu mengelola emosinya dengan baik dan cenderung melampiaskan amarahnya dengan cara yang agresif.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dan Wahid pada tahun 2018 menunjukkan bahwa perilaku agresif remaja di Jorong Alahan Panjang Kabupaten Solok berada pada kategori cukup tinggi yakni 41%. Berdasarkan penelitian Regina dan Adriana di tahun 2020 pada remaja di Dusun Karunganga sebesar 60% adanya perilaku agresif. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Indah dan Dede pada tahun 2022 menunjukkan bahwa persentase mahasiswa yang berperilaku agresif tinggi yaitu sebesar 83,5%.

Untuk mengurangi perilaku agresif yang dilakukan saat marah, maka diperlukan adanya pengelolaan emosi marah atau *anger management* yang baik. *Anger management* yang baik tidak hanya berguna untuk mengurangi perilaku agresif, tetapi juga membuat individu dapat mengendalikan amarahnya dengan efektif (Farisandy & Hartini, 2020). Melihat fenomena yang sudah terjadi, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai *anger management* khususnya pada mahasiswa yang berperilaku agresif.

Penulis ingin mengetahui bagaimana *anger management* yang dilakukan oleh mahasiswa yang berperilaku agresif. Jika individu memiliki kemampuan manajemen emosi yang baik, maka ia dapat mengendalikan dan mengekspresikan kemarahannya dengan tepat. Hal ini merupakan tanda dari kematangan emosi individu, yang mencegah individu bertindak sesuatu yang dapat membahayakan dirinya sendiri atau orang di sekitarnya. (Ferisa et al, 2019). Manajemen kemarahan juga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Apabila

seseorang dapat mengelola amarahnya dengan baik, maka tekanan darahnya akan baik, memiliki kesehatan yang lebih baik secara umum, rasa percaya diri yang lebih tinggi, kemungkinan depresi dan obesitas lebih kecil, serta memiliki hubungan sosial yang baik (Thomas, 2001). *Anger management* juga dapat mengurangi tingkat kemarahan, detak jantung, dan stress, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (Yun & Yoo, 2021).

Anger management menurut Goleman (2023) adalah perilaku menangani perasaan agar dapat terungkap dengan baik dengan kemampuan menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan dengan tujuan untuk keseimbangan emosi (keseimbangan antara perasaan dan lingkungan). Goleman (2023) membagi aspek-aspek mengelola emosi marah yaitu mengenali emosi marah, mengendalikan emosi marah, meredakan emosi marah, dan mengungkapkan emosi marah secara asertif.

Tindakan manusia adalah hasil interaksi timbal balik antara tiga variabel yaitu lingkungan, perilaku, dan manusia yang disebut dalam teori kognisi sosial Albert Bandura sebagai *triadic reciprocal causation*. Variabel manusia ini mencakup gender, fisik, dan faktor kognitif seperti pikiran dan memori dari pengalaman dan observasi, yang dapat digunakan oleh manusia untuk mengatur tindakan dan perilakunya yang juga dipengaruhi oleh lingkungan. Ketiga variabel ini saling berinteraksi dan mempengaruhi bagaimana manusia berperilaku dari stimulus yang diterima. (Feist dkk, 2017). Dalam *anger management*, manusia mendapatkan stimulus yang dapat memicu respon emosi marah, kemudian manusia memproses berdasarkan faktor kognitif, lingkungan, dan perilakunya saat marah untuk mengatur tindakan dalam manajemen amarahnya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan mengelola emosi marah menurut Nova (2015) yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari usia, jenis kelamin, pandangan dan kepercayaan terhadap lingkungan. Faktor eksternal yaitu pendidikan, keluarga, dan sosial budaya lingkungan sekitar. Adapun faktor yang mempengaruhi manajemen amarah menurut Lench (2004) yaitu jenis kelamin, usia, hubungan romantis, hubungan sosial, dan tingkat kemarahan, baik yang tinggi maupun rendah.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian sebelumnya mengukur efektivitas *anger management* dengan menggunakan metode kuantitatif. Sedangkan penelitian ini menjelaskan perilaku manajemen kemarahan yang dilakukan oleh mahasiswa yang berperilaku agresif dengan menggunakan metode kualitatif.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana *anger management* yang dilakukan oleh mahasiswa yang berperilaku agresif ? Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan bagaimana strategi *anger management* yang dilakukan oleh mahasiswa yang berperilaku agresif. Pertanyaan dalam penelitian ini antara lain: 1) Apa yang dilakukan mahasiswa dalam manajemen/mengontrol amarah?, 2) Apa saja hal yang berpengaruh dalam kemampuan manajemen amarahnya? Manfaat penelitian ini dibagi menjadi 2, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan bagi para akademis. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi bahan informasi dan memperkaya kajian mengenai *anger management*. Manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai *anger management* untuk meningkatkan kemampuan mengelola amarah.

2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif fenomenologi, yaitu peneliti mengumpulkan data untuk mengetahui esensi atau makna pada suatu fenomena atau pengalaman individu yang dijelaskan oleh partisipan. (Sugiyono, 2022).

Fenomena yang akan diteliti adalah *anger management*, yaitu kemampuan menangani perasaan marah dengan mengendalikan dan mengekspresikan amarahnya dengan cara yang baik dan tepat, dengan tujuan untuk keseimbangan emosi. *Anger management* dalam penelitian ini dapat diketahui melalui *interview* atau wawancara.

Teknik yang digunakan peneliti untuk mendapatkan informan adalah teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* menurut Nasution (2000) adalah sampel yang dipilih berdasarkan kriteria yang relevan dengan desain penelitian. Kriteria

informan adalah 3 orang mahasiswa laki-laki/perempuan dengan rentang usia 18-22 tahun, melakukan perilaku agresif saat marah seperti mengamuk, berkata kasar, berteriak, marah besar, bermusuhan, beringas, merusak barang, melakukan kekerasan, atau perilaku agresif lainnya.

Informan didapatkan peneliti dengan membuat pamflet yang berisi kriteria informan dan dibagikan melalui media sosial Instagram dan Whatsapp *story* pada tanggal 7 November 2023, yang penyebarannya dibantu oleh teman-teman peneliti untuk menjangkau ruang lingkup yang lebih luas. Terdapat 2 orang teman peneliti yang mengajukan diri dan 3 orang teman peneliti yang lain yang merekomendasikan teman/kenalannya untuk menjadi informan penelitian. Namun tidak ada yang berhasil menjadi informan karena tidak memenuhi kriteria yang dibutuhkan peneliti seperti umur dan status kemahasiswaan. Kemudian terdapat 3 orang yang mengajukan diri dengan menghubungi peneliti dan mengonfirmasi kecocokan informan dengan kriteria yang dibutuhkan. Setelah informan didapatkan, peneliti melakukan *screening* kepada para informan tersebut yang dapat dilihat dalam lampiran hasil *screening*. *Screening* dibuat berdasarkan teori agresivitas Buss dan Perry (1992) yang berupa angket google form yang berisi pernyataan daftar perilaku agresif dari skala 1-4 dengan keterangan 1. Sangat Tidak Sesuai (STS); 2. Tidak Sesuai (TS); 3. Sesuai (S); dan 4. Sangat Sesuai (SS). Calon informan mengisi angket tersebut dengan menggunakan tanda centang (✓) sesuai dengan perilaku yang dilakukan saat marah. Calon informan juga akan diberikan *Informed Consent*. Setelah proses *screening* dilaksanakan, penelitian kemudian dilanjutkan ke proses pengumpulan data.

Table 1. Informan Penelitian

No	Subjek	Usia (tahun)	Jenis Kelamin	Asal Kampus	Relasi
1.	NK	±20	Perempuan	Universitas Sebelas Maret	Teman dari teman peneliti
2.	TTR	±22	Laki-laki	Universitas Sebelas Maret	Teman dari teman peneliti
3.	DA	±22	Perempuan	Universitas Muhammadiyah Surakarta	Teman peneliti

Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara yang dilaksanakan menyesuaikan waktu dan tempat yang sudah disepakati bersama antara peneliti dan informan. Prosedur pengumpulan data dilakukan peneliti dengan menghubungi informan terlebih dahulu, kemudian peneliti menjelaskan tentang pengisian *screening* dan *informed consent* kepada informan, setelah itu dilakukan wawancara untuk mengumpulkan data. Proses wawancara ini direkam untuk memudahkan peneliti dalam membuat verbatim atau transkrip wawancara.

Table 2. Pelaksanaan Wawancara

No	Informan	Pelaksanaan	Lokasi
1.	NK	Selasa, 14 November 2023	Solo Technopark
2.	TTR	Jumat, 17 November 2023	Balaikota Surakarta
3.	DA	Rabu, 22 November 2023	Universitas Muhammadiyah Surakarta

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur adalah wawancara yang menyiapkan beberapa pertanyaan kunci untuk memandu proses wawancara dan pertanyaannya dapat dikembangkan selama wawancara berlangsung (Haryoko et al., 2020).

Validitas dan transferabilitas dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan triangulasi data yang berbeda melalui kriteria informan, *screening* dan wawancara untuk membangun justifikasi tema-tema secara koheren. (Creswell, 2010).

Analisis data yang dipakai peneliti adalah dengan menggunakan metode Penelitian Fenomenologis Deskriptif (PFD) yang berfokus pada pengalaman umum partisipan dan menemukan esensi dari pengalaman tersebut tanpa prasangka. Pengalaman partisipan tersebut dikelompokkan ke dalam tema-tema yang esensial dan tidak esensial untuk mencari intisari pengalaman tersebut, yang kemudian akan dideskripsikan dalam penelitian. (La Kahija, 2017).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendiskripsikan *anger management* pada mahasiswa yang berperilaku agresif. Peneliti mendapatkan data dari hasil wawancara yang bersumber dari 3 mahasiswa yang berperilaku agresif. Pembahasan yang akan dipaparkan dalam penelitian ini bersumber dari hasil-hasil yang ditemukan dari penelitian.

Dari hasil wawancara yang dilakukan, setiap subjek melakukan perilaku agresif yang beragam, namun hal ini didominasi oleh agresivitas verbal yang dilakukan subjek. Subjek NK berkata kasar, membanting barang seperti bantal, dan tantrum dengan menangis hebat sebagai bentuk perilaku agresif. Subjek TTR menyerang orang lain secara verbal dan berkata kotor, selain itu juga menghantam atau memukul orang lain yang menjadi pemicu amarahnya. Sedangkan subjek DA berperilaku agresif dengan berkata kasar di dunia nyata dan dunia maya seperti saat bermain *game*, memukul meja, marah-maraha kepada orang sekitar, merasa ingin menyerang dan mengajak berkelahi orang yang menantanginya. Setiap subjek juga memiliki karakteristik tersendiri dalam berperilaku agresif. Subjek NK cenderung untuk melampiaskan amarahnya secara mandiri dengan diri sendiri. Subjek TTR cenderung dapat menyampaikan amarahnya kepada orang lain dengan cara menyerang orang tersebut secara verbal maupun fisik. Sedangkan subjek DA melampiaskan amarahnya kepada orang yang bersangkutan dan orang-orang di sekitarnya. Berbagai macam bentuk agresivitas ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Buss dan Perry (1992) bahwa perilaku agresif dapat berupa fisik, verbal, kemarahan, dan permusuhan. Di mana agresivitas fisik dapat dilihat dari membanting barang, memukul orang lain, dan memukul meja. Agresivitas verbal dapat dilihat dari perilaku ketiga subjek yang berkata kasar dan menyerang orang lain dengan ucapannya. Kemarahan dapat dilihat dari perilaku tantrum dan merasa ingin menyerang orang lain. Permusuhan dapat dilihat dari berpikir negatif dan memiliki rasa curiga kepada orang lain.

Dalam mengelola rasa marah, 3 orang subjek memiliki pemahaman tentang pengertian dari pengelolaan rasa marah atau *anger management* itu sendiri. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, informan memiliki pemahaman yang

relatif sama mengenai pengertian dari *anger management* yaitu mengelola emosi marah dan mengendalikannya agar bisa diterima dengan baik oleh masyarakat dan tidak berdampak negatif bagi lingkungan sekitar. Subjek NK berpendapat bahwa *anger management* adalah cara mengelola emosi saat marah, dan menempatkan diri sehingga tidak berdampak negatif bagi siapapun. Kemudian subjek TTR berpendapat berdasarkan pengalamannya mengenai *anger management* yaitu dapat mengendalikan amarah baik yang disadari atau tidak, yang berasal dari faktor internal maupun eksternal, dan mampu meluapkan amarah menjadi hal yang positif untuk lingkungan sekitar. Sedangkan untuk subjek DA dalam keterangannya lebih lanjut menyebutkan bahwa *anger management* adalah pemahaman tentang emosi dan membuat emosi itu nyata namun terkendali. Hal ini sesuai dengan penelitian Singh dkk (2021) yang mengartikan bahwa *anger management* adalah kemampuan untuk mengatur pikiran, perasaan, nafsu, dan amarah dengan benar dan dapat diterima secara positif dan sosial.

Cara mengelola rasa marah yang diketahui subjek sangat beragam. Subjek NK menyebutkan hal-hal yang bisa dilakukan untuk mengelola rasa marah yaitu *journaling*, bercerita pada teman, membatasi diri, tidur, mencari kesibukan, *healing*. Subjek TTR menyebutkan bahwa *anger management* dapat dilakukan dengan cara mengontrol amarah dan melampiaskannya menjadi hal yang positif, manajemen waktu kemarahan seperti durasi marah, waktu yang tepat untuk mengeluarkan rasa marah, dan durasi dalam melakukan *anger management* yang dibutuhkan, kemudian mengetahui faktor kemarahan tersebut. Subjek DA menyebutkan pada saat marah, hal yang dapat dilakukan sebagai *anger management* yaitu duduk dan minum minuman dingin, dan ditemani oleh teman yang dapat menjadi penenang dalam meredakan rasa marah.

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ferisa dkk (2019), strategi mengelola emosi dapat dilakukan secara aktif, pasif dan pemecahan masalah, di mana strategi pengelolaan emosi secara pasif dilakukan dengan cara menghindar dan tidak menunjukkan reaksi emosional. Dalam hal ini sangat tepat direpresentasikan dengan cara mengontrol amarah, membatasi diri, tidur, mencari kesibukan lain, *healing*, duduk, dan minum-minuman dingin. Untuk strategi

pengelolaan emosi secara proaktif dapat dilakukan dengan cara mengekspresikan perasaan dan merefleksikannya dengan memahami sudut pandang orang lain. Dalam hal ini, strategi yang bisa dilakukan mengacu pada kegiatan *journaling*, melampiaskan kemarahan menjadi hal yang positif, bercerita pada teman, dan berada pada satu tempat dengan teman yang bisa menenangkan individu saat sedang marah. Sedangkan strategi pemecahan masalah dilakukan dengan memahami persoalan dan mencari solusi. Dalam hal ini, strategi yang dilakukan bisa dalam bentuk manajemen waktu untuk mengatur durasi marah dan durasi mengelolanya, serta memahami faktor penyebab rasa marah.

Ketiga subjek memiliki cara yang sangat beragam dalam mengelola rasa marahnya dengan katarsis, relaksasi, beribadah, dan mengungkapkan perasaannya pada orang lain. Subjek tidur menangis dan merasa lelah selama 2-3 jam, memisahkan diri dari orang lain, berjalan-jalan dan melakukan hobi, menulis keluhan di internet, bercerita pada teman dan ibunya yang tidak judgement dan bisa memberi masukan, diam dan membatasi interaksi dengan orang lain, memendam emosinya dan berbohong saat ditanya oleh teman, mencari kesibukan lain, mengecek media sosial, berefleksi sambil istighfar, membaca surat dalam Al-Qur'an, dan mengucapkan kalimat tauhid, menegur orang yang membuatnya marah, berpikir positif dan self reminding agar tidak terbawa perasaan, diam sejenak untuk meditasi dan menahan marah, mengalihkan rasa marahnya dengan bermain game dan berolahraga. Namun ada juga yang tidak mengelola rasa marah saat berperilaku agresif dan langsung melampiaskan amarahnya.

Dari banyaknya bentuk *anger management* yang dilakukan, maka dapat dikelompokkan menjadi beberapa aspek sesuai dengan teori Goleman (2023) yaitu mengenali emosi marah, mengendalikan emosi marah, meredakan emosi marah, dan mengungkapkan emosi marah secara asertif.

Aspek mengenali emosi marah dapat dilihat dari bagaimana subjek mengartikan emosinya. Dalam wawancara disebutkan bahwa dalam kondisi tertentu, setiap subjek merasakan emosi negatif yang membuatnya marah dari individu-individu lain yang menurut subjek berperilaku tidak menyenangkan, seperti bercanda terlewat batas, tidak bertanggung jawab pada tugas, dan teman-

teman yang menyebalkan. Reck dkk (2019) menyebutkan bahwa mengenali emosi marah adalah hal yang penting untuk dilakukan agar dapat menyadari kemarahan.

Kemudian aspek mengendalikan emosi marah yang dapat dilihat dari cara subjek mengontrol amarahnya. NK memisahkan diri dari orang lain, diam dan membatasi interaksi dengan orang lain, berjalan-jalan dan melakukan hobi agar tidak merugikan orang lain saat marah. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zawadzki dkk (2015) yang menyebutkan bahwa memiliki lebih banyak waktu luang dapat meningkatkan mood dan mengurangi stress yang dalam hal ini termasuk emosi marah. Subjek TTR berpikir positif agar tidak terbawa perasaan dan membatasi interaksi dengan hanya mendengarkan teman yang menjadi sumber kemarahan saat mengobrol, atau pergi menjauh. Subjek DA cenderung meluapkan amarahnya atau melampiaskannya kepada hal lain seperti *game online* selama 3-5 jam atau lebih. Namun peneliti menemukan bahwa pada saat subjek bermain *game online*, subjek juga melampiaskan amarah di sana. Subjek juga merasa pusing baik memendam atau melampiaskan amarahnya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Reck dkk (2019) bahwa kemarahan dan stress saling berhubungan dan dapat muncul melalui gejala fisik.

Aspek yang berikutnya adalah aspek meredakan emosi marah. Reck (2019) menyatakan bahwa mekanisme menenangkan diri dapat menurunkan tingkat kemarahan. Pada subjek NK, subjek tidur selama 2-3 jam setelah menangis dan merasa lelah. Subjek juga mencari kesibukan lain dan mengecek media sosial. Subjek juga bersabar karena ibunya selalu menyarakannya untuk bersabar dengan lembut saat subjek bercerita. Selain itu, subjek juga melakukan kegiatan spiritual seperti mengucapkan kalimat tauhid saat sujud saat sedang sholat, beristighfar sehabis sholat sambil berefleksi dan membaca surat dalam Al-Qur'an setelah Maghrib. Hal ini sesuai dengan penelitian Abu-Raiya & Pargament (2011) yang menunjukkan bahwa kegiatan spiritual dapat berkontribusi pada kesejahteraan mental, termasuk mengelola emosi. Hal ini juga sesuai dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'd ayat 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (Q.S. Ar-Ra'd: 28)

Subjek TTR meredakan amarahnya dengan berpikir positif pada sumber amarahnya, dan diam sejenak untuk meditasi. Sedangkan subjek DA duduk dan minum minuman dingin untuk menenangkan diri. Dalam hal ini, dapat diartikan bahwa ketiga subjek melakukan relaksasi untuk meredakan amarahnya. Subjek juga melakukan sublimasi seperti berolahraga seperti *jogging* selama 1 jam, dan senam kegel selama 30 menit. Hal ini sejalan dengan penelitian Zawadzki dkk (2015) yang menyatakan bahwa berolahraga dapat meningkatkan kebahagiaan dan meredakan stress. Strategi mengelola amarah dengan duduk terdapat pada riwayat Abu Dzarr *radhiyallahu 'anhu*, Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ، وَإِلَّا فَلْيُضْطَجِعْ

“Bila salah satu di antara kalian marah saat berdiri, maka duduklah. Jika marahnya telah hilang (maka sudah cukup). Namun jika tidak lenyap pula maka berbaringlah.” (HR. Abu Daud)

Aspek yang terakhir yaitu aspek mengungkapkan emosi marah secara asertif. Ferisa dkk (2019) menyatakan bahwa pengelolaan emosi proaktif dilakukan dengan mengekspresikan perasaan, merefleksikan emosi dengan memahami sudut pandang orang lain, dan mencari dukungan emosional dari orang lain. Subjek NK mengungkapkan emosi marahnya dengan bercerita kepada teman dan ibu yang tidak *judgement* dan bisa memberi masukan. Subjek dan teman subjek juga saling menanggapi saat bercerita dan mengungkapkan emosi marah. Subjek juga menulis keluhannya di internet di akun pribadinya. Subjek TTR mengungkapkan emosinya dan menegur orang yang membuatnya marah. Di dalam wawancara, subjek DA meminta penjelasan dari orang yang membuatnya marah terlebih dahulu dan mengkomunikasikannya sebelum mengungkapkan amarahnya. Dalam aspek ini, peneliti juga menemukan bahwa subjek juga bisa berbohong dan tidak mengungkapkan emosinya secara langsung dikarenakan oleh keinginan subjek untuk tidak memperdalam perpecahan di antara subjek dengan individu lain yang membuat subjek marah. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ferisa dkk (2019) yang menyatakan bahwa pengelolaan emosi secara pasif

dilakukan dengan menghindari persoalan untuk tidak memperpanjang masalah, menerima keadaan, dan tidak menunjukkan ekspresi marah.

Dalam melakukan *anger management*, subjek dapat merasakan dampak yang beragam. Subjek NK merasa bahwa pertemanannya lebih terjaga, harga dirinya meningkat, intensitas perilaku agresif menurun, dan hati lebih lega. Subjek TTR merasa bahwa pertemanannya meningkat dan semakin dekat, tidak memiliki musuh lagi, subjek dapat lebih diandalkan dalam pergaulan, subjek juga merasa bahagia, mentalnya lebih terjaga, dan kualitas hidupnya menjadi lebih baik. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa *anger management* dapat membuat hubungan sosial menjadi lebih baik, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan menurunkan perilaku agresif (Thomas, 2021; Yun & Yoo, 2021; Ishar, 2021). Sedangkan untuk subjek DA merasa pusing, menangis, bingung, memikirkan lebih banyak hal, dan apabila individu marah pada orang lain dan tidak menyatakannya, maka orang tersebut tidak jadi dimarahi oleh subjek.

Untuk mencapai keberhasilan dalam melakukan *anger management*, setiap subjek memerlukan faktor pendukung *anger management* agar emosi marah dapat dikelola dengan baik sehingga tidak berdampak negatif bagi diri sendiri dan sekitarnya. Faktor pendukung bagi subjek NK adalah subjek memvalidasi perasaan marahnya, menyadari bahwa marah adalah emosi yang normal untuk dirasakan, dengan catatan subjek bisa mengendalikan rasa amarah itu agar tidak melampiaskannya dengan agresif, dan orang-orang sekitar dapat memahami dan memaklumi subjek untuk merasa marah. Subjek TTR melakukan refleksi diri mengenai keinginan dan kepercayaannya bahwa hidup itu tidak berjalan lama, maka dari itu subjek tidak ingin membuat masalah, dan ingin membuat dunianya terasa nyaman untuk ditinggali, sehingga dapat merasa bahagia. Selain itu, subjek TTR juga memiliki *support system* yang selalu ada saat subjek sedang dalam keadaan marah atau *down*, dan bisa menginspirasi subjek. Subjek DA memiliki teman yang dapat mengerti dan memahami subjek, sehingga dapat menemani subjek saat sedang marah sekaligus menenangkan subjek. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Singh dkk (2021), Nova (2015), dan Lench (2004)

yang menyatakan bahwa kemampuan sosial dapat menjadi moderasi yang efektif dalam menurunkan agresivitas dengan *anger management* pada individu, dan beberapa faktor *anger management* antara lain pandangan dan kepercayaan terhadap lingkungan, dan hubungan sosial.

Dalam melakukan *anger management*, setiap subjek juga memiliki hambatannya tersendiri. Subjek NK memiliki hambatan pada teman yang menyebalkan, terlepas kontrol karena merasa lelah dalam mengelola amarah karena terus-menerus berinteraksi dengan orang yang tidak cocok dengan subjek, berbohong dengan teman mengenai perasaannya, dan tidak bisa bercerita dengan teman yang peka dengan keadaannya karena tidak ada waktu yang pas. Subjek TTR mengalami hambatan yang berasal dari mood yang sedang buruk, dan teman-teman yang *toxic* saat subjek tidak mampu beradaptasi. Subjek DA memiliki hambatan untuk mengelola rasa marah dengan baik karena seseorang yang membuat subjek merasa marah, tidak bertanggung jawab dalam berperilaku dan mementingkan diri sendiri. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa hambatan yang dirasakan subjek berasal dari faktor internal seperti kelelahan akibat mengelola emosi terlalu banyak, berbohong dalam menyampaikan perasaannya, dan *mood* atau suasana hati yang sedang buruk, dan faktor eksternal seperti teman-teman yang *toxic*, menyebalkan, tidak bertanggungjawab, dan mengalami kendala dalam menghubungi teman yang bisa memahami keadaan subjek. Hal ini sesuai dengan penelitian Lench (2004) yang mengatakan bahwa hubungan sosial, dan tingkat kemarahan dapat mempengaruhi manajemen amarah. Dalam hal ini termasuk terlepasnya kendali diri, *mood* yang sedang buruk, interaksi yang kurang baik dengan orang lain dan pertemanan yang *toxic*.

Setiap hambatan yang menghalangi keberhasilan subjek dalam mengelola rasa marahnya, diatasi dengan cara yang berbeda. Subjek NK membatasi interaksi dengan teman yang *toxic* agar tidak terpancing dan dapat fokus mengelola amarahnya. Subjek TTR beradaptasi dengan lingkungan baik internal seperti *mood* atau suasana hati, dan lingkungan eksternal seperti teman, masyarakat dan lingkungan sekitarnya. Sedangkan subjek DA masih bingung dan belum memiliki strategi tersendiri untuk mengatasi hambatan yang dialaminya. Hal ini sesuai

dengan penelitian Nova (2015) yang menyebutkan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan mengelola amarah adalah sosial budaya lingkungan, dan Villanueva dkk (2023) yang menyatakan bahwa beradaptasi dengan *mood* dan lingkungan dapat memperbaiki suasana hati meskipun terdapat hal yang membuat kesal.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil dan pembahasan, penelitian ini menggambarkan *anger management* pada mahasiswa yang berperilaku agresif. Setiap subjek menunjukkan bentuk agresivitas terutama dalam bentuk verbal. Subjek memiliki pemahaman yang relatif sama tentang *anger management*, yaitu mengelola emosi marah untuk menghindari dampak negatif. Ketiga subjek memiliki strategi yang beragam untuk mengelola amarahnya, di antaranya berupa katarsis, relaksasi, dan mengungkapkan perasaan secara asertif, seperti olahraga dan beribadah, refleksi diri, meditasi, dan komunikasi dengan orang lain. Dampak yang dirasakan oleh subjek setelah melakukan *anger management* yaitu berupa meningkatnya kesejahteraan psikologis dan mengurangi perilaku agresif. Salah satu subjek merasakan dampak dari mengelola emosi marah yang berupa pusing, bingung, dan memikirkan lebih banyak hal. Pengelolaan rasa marah yang dilakukan subjek dipengaruhi oleh faktor-faktor internal seperti memvalidasi perasaan dan refleksi diri, dan faktor eksternal berupa hubungan sosial seperti memiliki teman yang pengertian untuk menemani subjek. Namun terdapat pula hambatan seperti suasana hati yang buruk dan kelelahan, interaksi sosial yang tidak mendukung, dan teman-teman yang *toxic*. Subjek menjelaskan upaya-upaya untuk mengatasi hambatan tersebut dengan membatasi interaksi dengan pemicu kemarahan atau beradaptasi dengan *mood* dan lingkungan sekitar. Adapun satu dari tiga subjek masih bingung dan belum memiliki strategi untuk mengatasi hambatan yang dialaminya.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk mengembangkan jumlah responden, dan menggali lebih dalam mengenai *anger management* supaya mendapatkan hasil yang lebih maksimal. Melihat hasil penelitian, dengan peran

penting lingkungan sosial, diharapkan keluarga dan teman mampu menjalin komunikasi yang baik dan mendukung mahasiswa dalam mengelola amarahnya lebih baik. Bagi informan penelitian diharapkan untuk mengelola rasa marah dan mengurangi perilaku agresif agar menjadi pribadi dengan emosi yang lebih matang dan lebih sehat secara fisik dan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2011). Religious coping among diverse religions: Commonalities and divergences. *Psychology of Religion and Spirituality*, 3(1), 24–33.
- Buss, A. H., & Perry, M. P. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3) 452-459. <https://doi.org/10.1037/t00691-000>
- Creswell, J.W. (2010). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed -3/E*. Penerbit Pustaka Pelajar.
- Farisandy, E.D., & Hartini, N. (2020). The Effect of Anger Management Training Toward Aggressive Behavior in Adolescents. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 95-107. <https://doi.org/10.14710/jp.19.1.95-107>
- Feist, J., Feist, G. J., Roberts, T. A. (2017). *Teori Kepribadian*. Penerbit Salemba Humanika.
- Ferisa, P.U., Blasius, B.L., Hambali, I.M. (2019). Tingkat Kemampuan Kelola Emosi Marah Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(2), 262-266. <http://dx.doi.org/10.17977/jptpp.v4i2.12033>
- García-Sancho, E., Salguero, J.M., Fernández-Berrocal, P. (2016). Ability Emotional Intelligence and Its Relation to Aggression Across Time and Age Groups. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58(1), 43-51. <https://doi.org/10.1111/sjop.12331>
- Goleman, D. (2023). *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional*. Gramedia Pustaka Utama.
- Haryoko, S., Bahartiar, Arwadi, F. (2020). *Analisis Data Penelitian Kualitatif (Konsep, Teknik, & Prosedur Analisis)* (1st ed.). Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Indah, Q.N., & Dede, B.K. (2022). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kecenderungan Berperilaku Agresif pada Mahasiswa. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 5(2), 66-71. <https://doi.org/10.30743/stm.v5i2.265>
- Ishar, M. (2021). Pengaruh Anger Management Training terhadap Penurunan Perilaku Agresi pada Siswa Bermasalah di SMP X Bandung. *Jurnal Psychomutiara*, 4(1), 1-10. <https://doi.org/10.51544/psikologi.v4i1.1659>

- JavanLabs. (2015-2024). 13-ar-rad. Tafsirq. <https://tafsirq.com/13-ar-rad/ayat-28>
- KBBI. (2016). Marah. In *kbbi kemdikbud*. KBBI Kemdikbud. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/marah>
- La Kahija, Y.F. (2017). *Penelitian Fenomenologis: Jalan Memahami Pengalaman Hidup*. PT Kanisius.
- Lench, H.C. (2004). Anger Management: Diagnostic Differences and Treatment Implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(4) 512-531. 12-531. [10.1521/jscp.23.4.512.40304](https://doi.org/10.1521/jscp.23.4.512.40304)
- Lestari, A., & Marjo, H.K. (2021). Efektivitas Teknik *Anger Management* dalam Mengelola Emosi Marah yang Dilakukan melalui *E-Counseling* di SMPI Jakarta Timur. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 14-22. <http://dx.doi.org/10.21009/INSIGHT.101.03>
- Moustafa, M. M., Mourad, G. M., El Bakry, S. T., & Sayed, F. S. (2022). Effect of Anger Management Educational Program on Mode of Anger Expression among Nursing Students. *Journal of Nursing Science Benha University*, 3(1), 940-952. <https://doi.org/10.21608/jnsbu.2022.215874>
- Moron, M., Mozgol, L., Gajda, A. N., Rode, M., Biela, M., Stalmach, K., Kuchta, W., Marsee, M., & Vagos, P. (2023). Forms and Functions of Aggression in Young Adults: The Polish Modified Version of the Peer Conflict Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. <https://doi.org/10.1007/s10862-023-10053-9>
- Nasution, S. (2000). *Metode Research (Penelitian Ilmiah)* (3rd ed.). Bumi Aksara.
- Hudaya, N.F. (2015). Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui teknik Anger Management pada Siswa Kelas X Teknik Komputer dan Jaringan SMK Muhammadiyah 1 Moyudan. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rahayu, W., & Wahid, S. (2018). Hubungan Antara Pengasuhan Orang Tua dengan Perilaku Agresif Remaja di Jorong Alahan Panjang Kabupaten Solok. *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 6(3), 269-276. <https://doi.org/10.24036/spektrumpls.v1i3.100673>
- Reck, K.L., Tired, H., Meuser, C., Perry, G., Quintino-Aranda, V. (2019). RELAX Alternatives to Anger: Examining the Experiences of Latino Adults in an Anger Management Program. *Journal of Human Sciences and Extension*, 7(3), 11. . <https://doi.org/10.54718/QHJK7953>
- Regina, R.R., & Adriana, M. (2020). Hubungan Antara Kebiasaan Menonton Film Kekerasan dengan Perilaku Agresif Remaja Laki-Laki di Dusun Karunganga Kelurahan Tallulolo, Toraja Utara Tahun 2018. *LPPM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 5(1), 1-7. <https://doi.org/10.56437/jikp.v5i1.34>
- Sekar, P.R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Agresivitas Remaja. *Psyche 165 Journal*, 14(1), 27-31. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i1.25>
- Singh, A., Sharma, N., Sahay, S.K., Meshram, A. (2021). Effect of Anger and Anger Management Skills during the Covid-19 Pandemic: A Survey. *Asian*

Journal of Applied Science and Technology (AJAST), 5(3), 177-183.
<http://doi.org/10.38177/ajast.2021.5317>

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.

Thomas, S. P. (2001). Teaching Healthy Anger Management. *Perspective in Psychiatric Care*, 37(2), 41-48. <https://doi.org/10.1111/J.1744-6163.2001.TB00617.X>

Tuasikal, Muhammad Abduh. (2018, December 15). Hadits Arbain 16 jangan marah. Rumaysho. <https://rumaysho.com/19205-hadits-arbain-16-jangan-marah.html>

Ustun, F., & Tasgin, E. (2020). Trait Anger and Anger Expression Styles in Muay Thai Athletes. *Journal of Education and Learning*, 9(1), 258-267. <https://doi.org/10.5539/jel.v9n1p258>

Villanueva, J., Andrea, H., Meyer., Victoria, J., Block., Benoy, C., Bader, K., Brogli, S., Karekla, M., Walter, M., Haller, E, A., Undine, E., Lang., Andrew, T., Gloster. (2023). How Mood is Affected by Environment and Upsetting Events: The Moderating Role of Psychological Flexibility. *Psychotherapy Research*, 34(4), 490-502. <https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2215392>

Wiertsema, M., Vrijen, C., van der Ploeg, R., & Kretschmer, T. (2022). Intergenerational Transmission of Peer Aggression. *Journal of Youth and Adolescence*, 51, 1901-1913. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01638-w>

Yun, K., & Yoo, Y. S. (2021). Effects of the Anger Management Program for Nurses. *Asian Nursing Research*, 15(4), 247-254. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2021.07.004>

Zawadzki, M. J., Smyth, J. M., & Costigan, H. J. (2015). Real-time associations between engaging in leisure and daily health and well-being. *Annals of Behavioral Medicine*, 49(4), 605–615. <https://doi.org/10.1007/s12160-015-9694-3>