

## LITERATURE REVIEW: EFEKTIVITAS ANGER MANAGEMENT DALAM MENGONTROL PERILAKU

Yoven<sup>1</sup>, Regina Athia Mayalianti<sup>2</sup>, Arsila Chairunnisa<sup>3</sup>, Izura Rochma<sup>4</sup>

[102221001@univbatam.ac.id](mailto:102221001@univbatam.ac.id)<sup>1</sup>

Program Studi Psikologi Universitas Batam

### Abstrak

*Anger management* (pengelolaan emosi marah) merupakan kekuatan regulasi. *Anger management* (pengelolaan emosi marah) merupakan bagian regulasi emosi dalam mengontrol perilaku. *Anger management* atau pengendalian amarah merupakan salah satu cara efektif untuk mengendalikan ledakan emosi yang kerap terjadi. Penggunaan 5 jurnal Nasional dan 1 jurnal Internasional dengan judul yang relevan pada Literature Review ini menunjukkan untuk mengetahui gambaran *anger management* (pengelolaan emosi marah) dalam mengontrol perilaku. Efektivitas *anger management* dalam mengontrol perilaku emosi yang dipergunakan pada jurnal nasional maupun internasional yang diperoleh secara acak ditemukan 6 jurnal yang berhubungan dengan permasalahan.

**Kata kunci:** *anger management*, regulasi emosi, efektivitas

### Abstract

*Anger management (management of angry emotions) is a regulatory force. Anger management (management of angry emotions) is part of emotional regulation in controlling behavior. Anger management or controlling anger is an effective way to control emotional outbursts that often occur. The use of 5 National journals and 1 International journal with relevant titles in this Literature Review shows the description of anger management (management of angry emotions) in controlling behavior. The effectiveness of anger management in controlling emotional behavior used in national and international journals obtained randomly found 6 journals related to the problem.*

**Keywords:** *anger management, emotional regulation, effectiveness*

### PENDAHULUAN

Emosi diperlukan untuk membantu dan memudahkan adaptasi manusia terhadap lingkungan. Bhave dan Saini (2009) mengatakan bahwa masyarakat harus belajar pengendalian atau manajemen diri, pengendalian diri untuk mengendalikan

perilaku agar dapat beradaptasi dengan baik. Triantoro dan Nofrans (2012) menyatakan emosi ada dua jenis, yaitu positif dan negatif. Emosi positif (emosi menyenangkan) adalah emosi yang menimbulkan perasaan positif pada orang yang mengalaminya, antara lain cinta, kasih sayang, kegembiraan,

kegembiraan, kekaguman, dan lain-lain. Emosi negatif (emosi tidak menyenangkan) adalah emosi yang menimbulkan perasaan negatif pada orang yang mengalaminya, antara lain kesedihan, kemarahan, ketakutan, kebencian, dan lain-lain. Emosi positif adalah emosi yang harus dipupuk dan dipelihara, sedangkan emosi negatif harus diminimalkan atau dikendalikan agar ekspresinya tidak meledak-ledak.

Emosi negatif adalah emosi yang dapat menyebabkan hal buruk terjadi pada diri sendiri atau orang lain. Safaria dan Saputra mengatakan emosi negatif adalah emosi individu yang dipersepsikan tidak menyenangkan, seperti rasa takut, cemas, cemas, marah, marah berlebihan, sehingga dapat membuat individu berperilaku sangat tidak rasional atau tidak terkendali serta mempengaruhi sikap dan perilaku individu. komunikasi dengan orang lain (Ridfah 2022).

Emosi negatif dapat menyebabkan seseorang kehilangan kewarasan sehingga menyebabkan tidak berpikir rasional. Ketika seseorang kehilangan kewarasannya, ucapan dan perilakunya tidak dapat dikendalikan. Misalnya, orang yang sedang marah dapat memukul bahkan membunuh, karena dalam situasi seperti itu, seseorang tidak dapat mengendalikan emosi negatif yang muncul sebagai akibat dari kegagalan, keraguan dan

kebingungan, serta hilangnya kesabaran dan emosi yang meningkat. Pada tahap perkembangan emosi, remaja tidak lagi mengungkapkan kemarahannya dalam bentuk ledakan-ledakan, melainkan dengan cara menggerutu, tidak berbicara atau berbicara keras-keras dan mengkritik orang-orang yang membuatnya marah. Ketidakmampuan remaja dalam memecahkan masalah membuat mereka frustrasi dan sulit mengendalikan emosi (Ridfah, 2022).

Ekspresi emosi yang berlebihan memicu perilaku agresif. Agresi adalah ledakan emosi sebagai respons terhadap kegagalan individu yang diwujudkan dalam menyakiti orang atau dengan sengaja menghancurkan benda melalui perilaku verbal dan nonverbal. Faktor penyebab terjadinya perilaku emosional remaja adalah faktor internal dan eksternal (Ishar 2021).

Faktor internal tersebut antara lain perasaan frustrasi, gangguan persepsi dan respon remaja terhadap situasi, gangguan pemikiran dan kecerdasan remaja, serta gangguan emosi/perasaan remaja. Faktor eksternal meliputi faktor media, pengaruh minuman beralkohol dan obat-obatan terlarang, serta faktor lingkungan seperti keluarga, sekolah dan tempat tinggal. Kaum muda cenderung lebih agresif, emosinya

tidak stabil, dan sulit menolak dorongan hati. Pada masa pubertas atau dewasa, remaja banyak mengalami pengaruh luar yang menyebabkan dirinya mempengaruhi lingkungan. Hal ini mengakibatkan remaja tidak mampu menyesuaikan diri dan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang selalu berubah serta melakukan perilaku buruk seperti perilaku agresif yang dapat merugikan orang lain dan dirinya sendiri. Tampaknya hubungan teman sebaya memainkan peran penting dalam perilaku agresif remaja. Perilaku agresif dapat menjadi cara untuk mendapatkan popularitas atau status sosial yang tinggi dengan menunjukkan kekuasaan atau kendali. Tekanan teman sebaya dapat mengarah pada perilaku agresif karena takut dikucilkan atau kehilangan status social (Marjo dan Lestari 2021).

Meskipun perasaan marah adalah hal yang wajar dan harus diungkapkan, kemarahan yang diungkapkan secara tidak tepat sering kali berpotensi menimbulkan konsekuensi yang merugikan dan merugikan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perilaku agresif ini dianggap sebagai prediktor maladaptasi pada remaja, sehingga menunjukkan bahwa mereka juga berisiko tinggi mengalami kesulitan emosi negatif, masalah psikologis,

dan masalah hubungan sosial, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Ketidakmampuan mengendalikan emosi negatif juga menyebabkan ketidakmampuan menyelesaikan masalah secara tepat tanpa perilaku agresif. Sering sekali remaja dengan emosi yang tidak stabil menyelesaikan masalah dengan agresi, yang dianggap sebagai reaksi alami sesuai dengan situasi yang sering mereka lihat di lingkungan dan media, dan ada wadah bagi masyarakat untuk belajar bagaimana cara mengatasi emosi marah dengan baik (Dewi 2023).

Goleman berpendapat bahwa manajemen amarah (*anger management*) adalah kemampuan mengatur emosi, menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan, depresi atau ketersinggungan untuk mencapai keseimbangan emosi. Kemampuan mengendalikan emosi marah dipengaruhi oleh empat faktor yaitu usia, lingkungan sosial, keluarga, teman sebaya. Bhave dan Saini, 2009 menyatakan bahwa manajemen kemarahan (*anger management*) adalah kemampuan individu untuk mengungkapkan kemarahan dengan cara yang benar dan dapat diterima oleh lingkungan, pada waktu yang tepat, untuk tujuan yang tepat dan kepada orang yang tepat. Nindita dan Siregar, 2012 menyatakan bahwa manajemen amarah adalah

kemampuan seseorang dalam mengelola perasaan marah sebagai respons terhadap situasi yang tidak menyenangkan dengan cara yang ramah lingkungan (Ishar 2021).

## **METODE**

Metode pada penelitian ini termasuk jenis penelitian *literature review*. *Literature review* yaitu uraian mengenai teori, temuan, dan juga penelitian lain yang digunakan untuk merumuskan suatu masalah yang sedang kita teliti (Efendi 2021). *Literature review* pada penelitian ini memakai metode kuantitatif berbentuk *quasi experiment* yang berarti peneliti tidak mengontrol kondisi sampel yang ada dalam perlakuan variabel bebas kepada variabel terikat (Efendi 2021). Sumber jurnal yang akan digunakan sebagai referensi diperoleh pada situs *scholar.google.com*. Merujuk pada kata kunci “Efektivitas Anger Management Dalam Mengontrol Perilaku emosi” yang dipergunakan pada yang dipergunakan pada jurnal Nasional yang diperoleh secara acak ditemukan 5 jurnal dan 1 jurnal Internasional yang berhubungan dengan permasalahan. Kemudian untuk temuan, dispesifikasi pada 5 tahun terakhir yaitu sekitar 2020/2024.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sejumlah 5 Jurnal Nasional dan 1 Jurnal Internasional dengan judul yang relevan

dengan *anger management* dalam periode 5 tahun terakhir telah dirangkum untuk mendapatkan berbagai macam hasil yang berbeda. Beragamnya metode penelitian seperti metode eksperimen quasi *one group pre-test post-test, single subject research* dengan desain penelitian A-B, *mixed method one group pre-test post-test*, metode deskriptif kuantitatif, *non-probability sampling*.

Lokasi pengambilan data di penelitian dalam artikel yang dijadikan sumber rujukan dilakukan di dalam negeri. Literatur pertama oleh Ellyana D. Farisandy yang berada di Rumah Sosial, UPTD Kampung Anak Negeri. Literatur kedua oleh Ayu Lestari bertempat pada SMPI Jakarta Timur. Literatur ketiga oleh Meilia Ishar mengambil data di SMP “X” Bandung. Literatur keempat oleh Gracia Ivonika yang berlokasi pada LPKA di Jakarta. Literatur kelima oleh Wiwin Saputra yang datanya mencakup remaja pada kota Makassar. Literatur keenam yang disusun oleh Dewi Suryaningtyas yang berlokasi di Kota Malang.

Literatur utama yang telah dipilih kemudian akan diambil intisaryanya yang meliputi judul penelitian, nama peneliti, metode penelitian, serta hasil penelitian yang dicantumkan pada tabel berikut.

Judul	Peneliti	Metode	Hasil
Efektivitas Teknik <i>Anger Management</i> dalam Mengelola Emosi Marah yang Dilakukan Melalui <i>E-counseling</i> di SMPI Jakarta Timur	Ayu Lestari, Happy Karlina Marjo	Metode penelitian dalam karya ilmiah ini adalah <i>Single Subject Research</i> dengan desain penelitian A-B.	Penelitian tindakan ini, dilakukan untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada N siswa kelas IX SMPI Al Azhar 12 Rawamangun dengan menggunakan teknik <i>Anger Management</i> . Berdasarkan hasil penelitian terdapat peningkatan mengelola emosi marah N yang terlihat pada penurunan data baseline dan data intervensi pada indikator <i>Anger Control</i> sebesar 14 siswa kelas IX SMPI Al Azhar 12 Rawamangun melalui teknik <i>Anger Management</i> .
Pengaruh <i>Anger Management Training</i>	Meilia Ishar	Jenis penelitian yang digunakan adalah	Dapat dikatakan bahwa terdapat

<p>terhadap Penurunan Perilaku Agresi pada Siswa Bermasalah di SMP X Bandung</p>		<p><i>quasi experiment</i> dengan model penelitian <i>one-group pre test - post test design</i> yaitu eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok saja tanpa pembanding.</p>	<p>pengaruh yang signifikan dari pemberian anger management training terhadap penurunan perilaku agresi pada siswa, baik pada aspek fisik maupun aspek verbal. Berdasarkan hasil tabel penjelasan, didapati 15 siswa yang menjadi responden, 100% siswa cenderung memiliki agresi yang tinggi sebelum mengikuti pelatihan (<i>pre-test</i>). Sedangkan setelah mengikuti pelatihan (<i>post-test</i>), 80% siswa cenderung memiliki agresi yang rendah, sedangkan 20% siswa cenderung memiliki agresi yang tinggi.</p>
<p>Penerapan <i>Group Anger Management</i> dan <i>Problem Solving</i></p>	<p>Gracia Ivonika dan Roslina Verauli</p>	<p>Penelitian ini menggunakan <i>mixed method one group</i></p>	<p>Berdasarkan evaluasi data secara keseluruhan, tidak</p>

<p><i>Training</i> dalam Menurunkan Agresi pada Remaja di LPKA</p>		<p><i>pre-test post-test design</i> yang dilakukan dengan menggunakan wawancara semi terstruktur, serta alat ukur kala Perilaku Agresi, <i>Draw-A Person</i>, dan BAUM</p>	<p>semua partisipan memperlihatkan tipe agresi yang serupa, serta pemecahan masalah bukan merupakan masalah utama partisipan, sehingga intervensi <i>problem solving skill training</i> dinilai kurang tepat mengatasi masalah agresi partisipan. Di sisi lain, pelatihan <i>problem solving</i> menjadi edukasi baru yang positif dengan mengarahkan para partisipan untuk mampu menyelesaikan masalah dengan cara yang lebih tepat masalah. Selain itu, kegiatan kelompok selama intervensi mengarahkan partisipan semakin mampu untuk berinteraksi secara</p>
--	--	--	--

			positif dengan banyaknya kegiatan yang mendorong mereka untuk bekerja sama. Hal ini mengarahkan pada penghayatan partisipan yang lebih positif terkait relasi sosial dan diri sendiri
Efektivitas <i>Anger Management Training</i> untuk Menurunkan Perilaku Agresi Verbal Remaja Pengguna <i>Mobile Legends</i>	Wiwin Saputra, Asniar Khumas, Ahmad Ridfah	Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif (eksperimen) dengan desain penelitian <i>pre-test post-test control group design.n.</i>	Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa rata-rata partisipan mampu menerapkan teknik <i>anger management</i> untuk menahan rasa marah ketika sedang bermain game online <i>mobile legends</i> . Partisipan mampu mengontrol emosi dengan menerapkan <i>anger management</i> ketika sedang bermain game online <i>mobile legends</i> . Rata-rata partisipan menjelaskan cara atau strategi yang sering

			<p>dilakukan untuk mengontrol emosi marah adalah dengan menerapkan teknik tarikan nafas dan menghembuskan secara perlahan secara berulang kali, peregangan badan, <i>self reminder</i>, dan mengakui amarah yang dialami dan berusaha untuk tetap tenang. Sedangkan pada kelompok kontrol, selama pengisian <i>daily report</i> partisipan kadang mampu dan kadang pula tidak mampu untuk mengontrol emosi dan bahkan sampai mengeluarkan perkataan kasar atau kotor ketika sedang bermain game online <i>mobile legends</i>. Hal ini dikarenakan pada saat bermain <i>mobile legends</i>, subjek</p>
--	--	--	---

			<p>merasa kesal kepada teman yang tidak bisa memberikan perlawanan, jengkel kepada lawan main yang meremehkan, dan karena kalah dalam pertarungan</p>
<p>Mengontol Perilaku Marah pada Penderita Skizofrenia dengan <i>Anger Management</i></p>	<p>Dewi Suryaningtyas</p>	<p>Metode asesmen yang digunakan dalam studi ini adalah wawancara, observasi, dan beberapa tes psikologi. Dalam jurnal ini, metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimental quasi dengan desain <i>pre-test post-test</i> tunggal.</p>	<p>Hasil yang didapati dari penelitian ini setelah adanya intervensi, yaitu mengalami penurunan dimana hingga hari ke-11 frekuensi perilaku marah pada subjek hanya 1 kali saja dari yang sebelumnya pada hari pertama sebanyak 5 kali, hari kedua sebanyak 6 kali, hari ketiga sebanyak 6 kali, hari keempat sebanyak 8 kali. Maka diketahui bahwa intervensi <i>anger management</i> efektif untuk menurunkan frekuensi perilaku</p>

			marah pada subjek.
--	--	--	--------------------

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *anger management training* memberikan efek pengetahuan terhadap agresi dan perilaku agresif dalam kehidupan. Maka diketahui bahwa intervensi *anger management* efektif untuk menurunkan frekuensi perilaku marah pada subjek.

Terdapat 6 jurnal yang menyatakan bahwa *anger management* sangat efektif dalam menurunkan emosi seseorang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Wan Nishfa. 2023. "Mengontrol perilaku marah pada penderita skizofrenia dengan anger management | Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi." 2023. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/procedia/article/view/23601>.
- Efendi. 2021. "The Journal of Universitas Negeri Surabaya." <https://ejournal.unesa.ac.id>.
- Ishar, Meilia. 2021. "PENGARUH ANGER MANAGEMENT TRAINING TERHADAP PENURUNAN PERILAKU AGRESI PADA SISWA BERMASALAH DI SMP X BANDUNG: He Effect of Anger Management Training (AMT) to Decrease Agression Behavior at Junior High School 'x' Bandung." *JURNAL PSYCHOMUTIARA* 4 (1): 1–10. <https://doi.org/10.51544/psikologi.v4i1.1659>.
- Marjo, Happy Karlina, dan Ayu Lestari. 2021. "Efektifitas Teknik Anger Management Dalam Mengelola Emosi Marah Yang Dilakukan Melalui E-Counseling Di SMP Islam Al Azhar 12 Rawamangun." *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling* 10 (1): 14–22. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.101.03>.
- Ridfah, Wiwin Saputra, Asniar Khumas,Ahmad. 2022. "Efektivitas Anger Management Training Untuk Menurunkan Perilaku Agresi Verbal Pada Remaja Pengguna Game Online Mobile Legends Di Kota Makassar | Indonesian Journal of Islamic Counseling." 2022. <https://ejournal.iainpare.ac.id/index.php/iijic/article/view/3511>.

