****

**PERBANDINGAN KETERAMPILAN MENGELOLA MARAH SISWA**

**DENGAN STRATEGI *EMOTIONAL LITERACY* DAN FGD**

**DESIKA NANDA NURVITA**

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung

desikanandanurvita@gmail.com

**ABSTRACT**

The Comparison Anger Management Skills of Students with Emotional Literacy and FGD Strategies. The purpose of this research is to understand the comparison anger management skills of junior high school with emotional literacy and focus group discussion strategies intervention. This research used quasi experiment method with the pretest- posttest two treatment designs. The subjects of the research were taken from the students of grade of VII.3 and VII.5 SMPN 5 Malang with purpossive technique selection. Pretest result shows that there are twelve students have low and very low anger management score, then they were divided into two groups which consist of six students each. The first group, experiment I, with emotional literacy strategy treatment and the second group, experiment II with focus group discussion strategy treatment. The research instrument uses anger management scale. The data analyzed by using Wilxocon sign rank test to verify the improvement of anger management in each group experiment and Mann-Whitney U test to examine any differences, if any, in the effectiveness among the two treatments. The result of the analysis indicates that the two methods used shows a significant increase and there is no significant difference between the effectiveness of the two toward the managing anger skill improvement.

**Key words:** Emotional literacy, FGD, anger management skills.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan keterampilan mengelola marah siswa SMP yang diintervensi dengan strategi *emotional literacy* dan *focus group discussion* (FGD).Penelitian menggunakan rancangan *quasi* *experiment* dengan *the pretest-posttest two treatment designs.* Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII.3 dan VII.5 SMPN 5 Malang, yang dipilih menggunakan teknik *purpossive.*Hasil *pretest* menunjukkan terdapat 12 siswa yang memiliki skor keterampilan mengelola marah sangat rendah dan rendah, kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu 6 orang untuk eksperimen I dengan intervensi strategi *emotional literacy* dan 6 orang untuk eksperimen II dengan intervensi strategi FGD*.* Instrumen penelitian menggunakan skala pengelolaan marah*.* Data dianalisis dengan menggunakan *Wilxocon sign Rank Test* untuk mengetahui peningkatan keterampilan mengelola marahpada masing-masing kelompok eksperimen dan *Mann-Whitney U Test* untuk menguji apakah ada perbedaan keefektifan kedua intervensi. Hasil analisis menunjukan setiap strategi yang digunakan memberikan kenaikan yang signifikan dan menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara keefektifan kedua metode terhadap peningkatan keterampilan mengelola marah*.*

**Kata kunci:** *Emotional literacy,* FGD*,* keterampilan mengelola marah.

**PENDAHULUAN**

Marah merupakan emosi yang paling sering dikaitkan dengan remaja. Slavin (2006) mengungkapkan bahwa emosi yang paling umum dan banyak diperlihatkan pada masa remaja adalah emosi marah. Fatimah (2006) berpendapat bahwa “rasa marah dan permusuhan merupakan gejala emosional yang penting di antara emosi-emosi yang memainkan perasaan menonjol dalam perkembangan kepribadian remaja”. Hasil penelitian Yuliani (2013) mengenai emosi negatif remaja yang dilakukan di SMA 1 Sungai Limau juga menunjukkan bahwa marah merupakan emosi negatif yang paling tinggi tingkat kemunculannya dibandingkan dengan emosi-emosi negatif lainnya.

Averill (dalam Bhave dan Saini, 2009: 60) menyatakan bahwa marah adalah emosi yang seringkali dialami oleh individu beberapa kali dalam sehari mulai dari bentuk sedang sampai bentuk kuat. Konsep marah mengacu pada keadaan emosional yang terdiri dari perasaan yang bervariasi dalam intensitas dari gangguan ringan sampai pada kuat (Spielberger, et al., 1995). Degiussepe dan Trafate (2007) memandang marah sebagai emosi negatif kuat yang secara subjektif dialami seseorang sebagai keadaan yang ditimbulkan oleh antagonisme terhadap orang atau sesuatu yang dianggap menjadi sumber dari suatu peristiwa tidak menyenangkan. Istilah keadaan antagonisme tersebut menyiratkan ketegangan yang sedang berlangsung, konflik, perlawanan, atau penyerangan terhadap sumber ancaman yang dirasakan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa respon antagonisme merupakan salah satu karakteristik emosi marah yang penting di mana emosi marah tidak hanya melibatkan orang yang mengalami marah, tetapi juga hal-hal lain yang dianggap menjadi sumber emosi marah yang dirasakannya.

Untuk memahami emosi marah, perlu dipahami bagaimana bentuk emosi marah yang ditampilkan oleh seseorang. Spielberger pada tahun 1988 (dalam Etzler, et al., 2014) menjelaskan bentuk emosi marah dari dua aspek yang berbeda, yaitu pengalaman dan ekspresi marah. Pengalaman marah terdiri dari keadaan marahatau *State Anger (S-Anger)* dan sifat marahatau *Trait Anger (T-Anger). S-Anger* mengacu pada episode-episode emosi individu, sedangkan *T-Anger* mengacu pada kecenderungan untuk mengalami emosi marah yang sering dan intens (Digiuseppe dan Trafatte, 2007: 21). Pada komponen ekspresi marah, Spielberger (1998, dalam Etzler, et al., 2014) membedakan tiga kecenderungan dalam penanganan rasa marah: pertama, subjek mungkin cenderung menutupi kemarahan *(Anger Expression-In)*, kedua, mengungkapkan atau menunjukkan perasaan marah mereka *(Anger Expression-Out)*, dan ketiga, subjek mungkin cenderung untuk mengontrol rasa marah dan menekannya *(Anger-Control)*.

Emosi marah merupakan emosi yang wajar dialami oleh setiap individu selama seseorang dapat mengelolanya dengan baik dan tidak menimbulkan kerugian baik dirinya maupun orang lain, namun seringkali remaja tidak mampu mengelola emosi marah yang dirasakannya dengan baik. Tindakan kekerasan seringkali dijadikan sebagai cara remaja untuk mengekspresikan emosi marah yang dirasakannya. Ekman (2003) berpendapat bahwa kekerasan merupakan manifestasi dari kemarahan yang tidak bisa dikendalikan terhadap gangguan yang mengintervensi kehidupan seseorang.

Luapan kemarahan remaja dengan tindakan kekerasan menjadi masalah yang semakin meningkat setiap tahunnya. KPAI mencatat bahwa sepanjang tahun 2013 ditemukan 255 kasus tawuran. Kasus tawuran antar pelajar ini meningkat jika dibandingkan dengan tahun 2012 yaitu 147 kasus. Dari 255 kasus kekerasan antar sesama pelajar tingkat SMP dan SMA ditemukan 20 anak di antaranya meninggal dunia, selebihnya luka berat dan ringan. Beberapa fenomena juga menunjukkan ekspresi kemarahan siswa dengan cara kekerasan. Warsito (2015) melaporkan bahwa salah seorang siswi di SMP kota Binjai menganiaya kakak kelasnya karena marah dituduh pernah menjual diri. Selain itu, salah satu siswa SMP di Kabupaten Bogor tega membunuh teman sekelasnya karena tidak terima dan tersinggung akibat diludahi (Permana, 2013). Berdasarkan laporan Adakitanews.com (2015), seorang siswa SMP di Kabupaten Nganjuk tega mencekik ayah kandungnya karena marah permintaannya meminta uang dua juta untuk memodifikasi motornya tidak dituruti.

Berdasarkan studi pendahuluan dengan melakukan wawancara langsung dengan salah seorang konselor SMPN 5 Malang (1 September 2015), didapatkan informasi bahwa kebanyakan siswa di sekolah mengekspresikan kemarahannya dengan tindakan mengancam, mengucilkan teman dari kelompok pertemanannya, mengolok teman ketika tidak sesuai dengan keinginannya baik secara langsung ataupun sindiran di media sosial, serta melakukan kekerasan fisik seperti mencubit dan memukul. Lebih lanjut, konselor mengatakan bahwa semakin rendah tingkat kelas siswa, siswa cenderung lebih banyak mengekspresikan emosi marah yang dirasakannya dengan kekerasan, baik verbal maupun tindakan.

Ketidakmampuan mengelola emosi marah yang dirasakan dapat menimbulkan berbagai permasalahan yang dapat merugikan diri subjek yang mengalami emosi marah maupun orang lain. Adanya respon antagonisme sebagaimana dijelaskan sebelumnya menjadi poin penting dalam kaitannya dengan akibat emosi marah. Respon antagonisme yang tidak tepat dapat menimbulkan permasalahan-permasalahan baru yang mengikuti emosi marah yang ditunjukkan. Selain itu, respon antagonisme yang ditunjukkan seseorang seringkali menyebabkan terganggunya hubungan interpersonal. Respon antagonisme yang disebabkan oleh emosi marah juga dapat memicu munculnya emosi lain pada diri sendiri. Marah juga dapat mengakibatkan munculnya problem kesehatan yang mungkin dapat dialami oleh remaja sehingga akan menghambat perkembangannya.

Pemaparan mengenai kemarahan serta sebab akibat yang ditimbulkan pada remaja di atas tentu mengharuskan konselor sebagai seseorang yang membantu siswa mencapai perkembangannya, bertindak cepat dalam membantu siswa untuk belajar mengelola emosi marahnya. Childre & Rozman (2003, dalam Wahyuni, 2012) menyatakan bahwa pada dasarnya yang menjadi masalah bukan marah itu sendiri, tetapi seringkali remaja tidak mengetahui bagaimana cara mengelola marah. Berdasarkan hasil wawancara terhadap konselor SMPN 5 Malang diketahui bahwa selama ini konselor hanya memberikan layanan informasi dalam membantu siswa belajar mengelola emosi marah yang dirasakannya. Mengingat akibat emosi marah yang ditimbulkan tidak hanya berdampak pada diri sendiri, tetapi juga orang lain, maka layanan informasi dirasa kurang dalam membantu siswa mengelola emosi marah yang dirasakannya. Untuk itu, perlu alternatif usaha lain dalam membantu siswa meningkatkan keterampilan mengelola marah yang dirasakannya.

Membantu siswa SMP untuk meningkatkan keterampilan mengelola emosi marah dengan menggunakan strategi *emotional literacy* dirasa tepat. Hal ini sesuai dengan salah satu prinsip dalam *emotional literacy*, yaitu dapat membantu seseorang untuk memahami cara untuk mengelola emosi, dalam hal ini emosi marah. Dalam hal ini siswa akan dilatih untuk memahami, mengelola, dan bertanggungjawab terhadap emosi marah yang dikeluarkannya melalui strategi *emotional literacy* siswa SMP. Steiner dan Perry (1997) memperkenalkan konsep *emotional literacy* untuk meningkatkan kemampuan seseorang memahami emosinya, kemampuan berempati dan memahami emosi orang lain, serta kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara produktif. Camilleri, et al. (2012) mengungkapkan bahwa *emotional literacy* berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup diri dan orang lain, kemudian memberi rekomendasi untuk memasukkan *emotional literacy*  kedalam silabus pembelajaran sekolah. Penelitian lain dilakukan oleh Hagelskamp, et al. (2013) dengan menanamkan *emotional literacy* ke dalam proses belajar-mengajar untuk memperbaiki kualitas interaksi kelas melalui pengembangan profesional dan kurikulum. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan *emotional literacy* berhasil menciptakan lingkungan belajar yang menarik, memberdayakan, dan produktif.

Selain strategi *emotional literacy*,terdapat strategi lain yang digunakan untuk membantu siswa dalam meningkatkan keterampilan pengelolaan emosi marah, yaitu *Focus Group Discussion* (FGD)*.* Lachapelle dan Mastel (2008) mengungkapkan bahwa *focus group* adalah diskusi terstruktur dengan memilih beberapa individu yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi atau pendapat pengukur pada masalah atau ide tertentu. Kelompok ini dipimpin oleh seorang fasilitator yang tidak memihak. *Focus group discussion* menyediakan tempat untuk belajar, membangun kepercayaan, pemecahan masalah secara kreatif, dan akhirnya menjadi cara untuk mempengaruhi perencanaan strategis dan pengembangan bagi para anggotanya. Oolup (2015) menyatakan bahwa *focus group discussion* berkontribusi dalam membantu siswa mengungkapkan pemahaman mereka terhadap pengalaman dan ekpresi mereka terhadap emosi marah. Karahan, et al. (2014) menggunakan *focus group discussion* untuk meningkatkan keterampilan pengelolaan marah pada mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa keterampilan pengelolaan marah mereka meningkat setelah diukur dengan menggunakan skala pengukuran marah STAS. Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti ingin mengetahui perbandingan tingkat keterampilan mengelola marah pada siswa SMP antara yang diberi perlakuan dengan strategi *emotional literacy* dan *focus group discussion.* Dalam penelitian ini, *emotional literacy* dan *focus group discussion* dijadikan strategi untuk meningkatkan keterampilan siswa SMP dalam mengelola emosi marah*.*

**METODE**

Rancangan penelitian yang digunakan untuk menjawab permasalahan penelitian ini adalah rancangan penelitian *quasi* *experiment*. Desain penelitian yang digunakan adalah *the pretest-posttest two treatment designs.* Pemilihan desain penelitian ini didasarkan atas pertimbangan bahwa rancangan penelitian ini tepat untuk menguji hipotesis karena dapat membandingkan pengaruh dari dua intervensi (*treatment)* terhadap keterampilan mengelola emosi marah siswa. Secara garis besar desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari Cohen, et al. (2007). Subjek penelitian dibagi kedalam dua kelompok eksperimen, yaitu kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II. Selanjutnya dilakukan pemberian *pretest* pada dua kelompok, untuk kemudian dilakukan pemberian *treatment:* (1) strategi *emotional literacy* pada kelompok eksperimen I dan, (2) strategi *focus group discussion* pada kelompok eksperimen II. Pada akhir pelaksanaan *treatment*, dilanjutkan dengan pemberian *posttest* dengan menggunakan instrumen yang sama yang telah dikonfirmatori.

Adapun subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 5 Malang. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *purpossive*. Kriteria pemilihan subjek penelitian adalah: (1) Tercatat sebagai siswa kelas VII SMPN 5 Malang, (2) Teridentifikasi sebagai siswa yang memiliki ciri-ciri perilaku keterampilan mengelola marah yang rendah dari hasil observasi, wawancara, dan diskusi bersama dengan konselor, (3) Teridentifikasi sebagai siswa yang memiliki keterampilan mengelola marah rendah dan sangat rendah berdasarkan pengukuran menggunakan skala pengelolaan marah. Setelah melalui proses penjaringan, siswa yang terpilih dibagi menjadi dua kelompok. Berdasarkan hasil *pretest,* terdapat dua belas siswa yang memiliki kategori keterampilan mengelola marah rendah dan sangat rendah. Untuk itu, siswa dibagi menjadi dua, dengan masing-masing kelompok berjumlah enam siswa.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa bahan perlakuan, yaitu panduan kegiatan *Emotional Literacy* dan FGD untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan mengelola marah yang dikembangkan oleh peneliti. Selanjutnya dalam pelaksanaan perlakuan, peneliti menerapkan prosedur perlakuan yang disesuaikan dengan rancangan *the pretest -posttest two treatment designs.* Prosedur perlakuan dalam penelitan ini akan dijabarkan sebagai berikut:

**Tahap Persiapan**

Tahap persiapan merupakan tahap di mana peneliti menyiapkan segala kelengkapan sebelum dilaksanakannya perlakuan, kegiatan yang dilakukan adalah: (1) Peneliti mencari kelengkapan administrasi untuk persyaratan ijin penelitian; (2) Uji coba instrumen dengan mengujicobakan skala pengelolaan marah kepada siswa. Uji coba ini dilakukan oleh peneliti terhadap 66 responden untuk mengetahui validitas dan reliabilitas butir-butir skala sebelum skala digunakan; dan (3) Menyusun dan merevisi bahan perlakuan. Bahan perlakuan meliputi panduan strategi *emotional literacy* dan FGD untuk meningkatkan keterampilan mengelola marah siswa. Materi panduan dikembangkan berdasarkan kajian teori dan direvisi sesuai hasil uji validasi ahli.

**Tahap Pelaksanaan**

Kelompok eksperimen I menerima perlakuan dengan strategi *emotional literacy* sedangkan kelompok eksperimen II menerima perlakuan dengan strategi *focus group discussion*. Kedua intervensi ini sama-sama bertujuan meningkatkan keterampilan mengelola marah. Dalam melaksanakan penelitian ini peneliti bekerjasama dengan konselor agar mampu melaksanakan kegiatan eksperimen dengan waktu yang efektif dan efisien.

**Tahap Akhir**

 Untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat diadakan *posttest* setelah dilakukan perlakuan. Instrumen yang digunakan dalam *posttest* adalah instrumen yang sama dengan instrumen yang digunakan dalam *pretest,* akan tetapi diacak dalam penomorannya*.*

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data numerik dan verbal. Data numerik dikumpulkan menggunakan instrumen pengelolaan marah. Data verbal dikumpulkan dengan menggunakan pedoman observasi.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik non parametrik, yaitu uji Wilcoxon dan uji dua sampel bebas *The Mann-Whitney U Test*. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan keterampilan mengelola marah sebelum dan sesudah pelaksanaan *treatment* pada kelompok eksperimen 1 dan 2, selanjutnya uji *The Mann-Whitney U Test* bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan di antara dua kelompok. Perbedaan yang dimaksud adalah perbedaan peningkatan keterampilan mengelola marah pada kelompok eksperimen dengan intervensi strategi *emotional literacy* dan kelompok eksperimen dengan intervensi metode *focus group discussion.*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Hasil *pretest* melalui skala pengelolaan marah menunjukkan bahwa terdapat 4 (6.25%) siswa memperoleh skor pengelolaan marah sangat rendah, 8 (12.5%) rendah, 30 (46.9%) siswa berada pada kategori sedang, 22 (34.4%) siswa menempati kategori tinggi. pada dua kelas yang dipilih di SMP Negeri 5 Malang yaitu kelas VII.3 dengan jumlah siswa sebanyak 33 siswa dan kelas VII.5 dengan jumlah 31 siswa. Berdasarkan hasil *pretest, d*apat diperoleh 12 siswa yang memperoleh skor pengelolaan marah sangat rendah dan rendah. Keduabelas siswa tersebut kemudian menjadi subjek penelitian yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen 1 yang mengikuti kegiatan psikoedukasi dengan strategi *emotional literacy* dan kelompok eksperimen 2 yang mengikuti kegiatan psikoedukasi dengan strategi *focus group discussion*.

Berdasarkan *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan skala pengelolaan marah, diperoleh hasil skor dari enam subjek eksperimen I sebagai berikut.

**Tabel 1 Hasil *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Eksperimen I**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Subjek** | ***Pretest*** | ***Posttest*** | **Gain (Selisih)** |
| **Skor** | **Kategori** | **Skor** | **Kategori** |
| **FR** | 46 | Sangat rendah | 74 | Sedang | 28 |
| **DN** | 64 | Rendah | 76 | Sedang | 12 |
| **DA** | 70 | Rendah | 84 | Tinggi | 14 |
| **SA** | 68 | Rendah | 89 | Tinggi | 21 |
| **NZ** | 64 | Rendah | 80 | Sedang | 16 |
| **LM** | 57 | Sangat rendah | 77 | Sedang | 20 |
| **Rata-rata** | 61.5 | Rendah | 80 | Sedang |  |

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui rata-rata subjek penelitian kelompok eksperimen I mencapai peningkatan keterampilan mengelola marah dari kategori rendah menjadi sedang.

Berdasarkan *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan strategi pengelolaan marah, diperoleh hasil skor dari enam subjek eksperimen II sebagai berikut.

**Tabel 2 Hasil *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Eksperimen II**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Subjek** | ***Pretest*** | ***Posttest*** | **Gain (Selisih)** |
| **Skor** | **Kategori** | **Skor** | **Kategori** |
| **DV** | 52 | Sangat rendah | 72 | Sedang | 20 |
| **ES** | 52 | Sangat rendah | 71 | Sedang | 19 |
| **BL** | 61 | Rendah | 73 | Sedang | 12 |
| **SR** | 65 | Rendah | 71 | Sedang | 6 |
| **EL** | 68 | Rendah | 78 | Sedang | 10 |
| **AH** | 70 | Rendah | 81 | Sedang | 11 |
| **Rata-rata** | 61.3 | Rendah | 74.3 | Sedang |  |

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui rata-rata skor subjek kelompok eksperimen II mencapai peningkatan keterampilan mengelola marah dari kategori rendah menjadi sedang.

Selanjutnya, peneliti melakukan uji hipotesis untuk mengetahui keefektifan strategi *emotional literacy* dan FGD dalam meningkatkan keterampilan mengelola marahsiswa serta bagaimana perbedaan keefektifan masing-masing teknik. Penelitian ini menggunakan analisis dengan menggunakan metode statistik non parametrik. Metode ini dipilih karena beberapa alasan, diantaranya: (1) jumlah sampel yang digunakan hanya sedikit (6 orang pada setiap kelompok eksperimen); (2) data yang digunakan dalam eksperimen berupa data ordinal (skala sikap).

Untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan keterampilan mengelola marah secara nyatapada siswa setelah diberikan intervensi dengan menggunakan strategi *emotional literacy* danFGD*,* maka perlu dilakukan uji Wilcoxon. Hasil uji wilcoxon dengan perlakuan *emotional literacy* dapat diperoleh bahwa pada kolom asym. Sig. (2-tailed) adalah 0.028. Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa 0,028 < 0,05, maka H0 ditolak, artinya strategi *emotional literacy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan mengelola marah siswa. Selanjutnya, hasil uji wilcoxon dengan perlakuan FGD diperoleh bahwa pada kolom asym. Sig. (2-tailed) adalah 0.028. Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa 0,028 < 0,05, maka H0 ditolak, artinya strategi FGDmemiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan mengelola marah siswa. Pada hasil analisis Wilcoxon yang dilakukan didapatkan bahwa kedua strategi yang diberikan pada siswa memiliki pengaruh yang nyata dalam meningkatkan keterampilan mengelola marah siswa.

Secara keseluruhan peningkatan keterampilan mengelola marah siswa setelah mengikuti diberikan intervensi *emotional literacy* dan FGD dapat di deskripsikan pada tabel berikut.

**Tabel 3 Data Hasil Perolehan *Posttest* Skala Pengelolaan Marah pada Subjek Eksperimen I dan II**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No Subjek** | **Subjek****Eksperimen 1 (*Emotional Literacy*)** | ***Post-test*****Eksperimen 1** | **Subjek Eksperimen II (*Focus Group Discussion*)** | ***Post-test*****Eksperimen II** |
| 1. | FR | 74 | DV | 72 |
| 2. | DN | 76 | ES | 71 |
| 3. | DA | 84 | BL | 73 |
| 4. | SA | 89 | SR | 71 |
| 5. | NZ | 80 | EL | 78 |
| 6. | LM | 77 | AH | 81 |
| **Rata-rata** | 80 | **Rata-rata** | 74.3 |
| **Kategori** | SEDANG | **Kategori** | SEDANG |
| **Nilai Minimum** | 74 | **Nilai Minimum** | 71 |
| **Nilai Maksimum** | 89 | **Nilai Maksimum** | 81 |

Hasil perolehan data di atas selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis. Pada pengujian hipotesis ini tediri dari dua sampel bebas satu dengan yang lain, yaitu kelompok yang mendapatkan intervensi *emotional literacy* dan kelompok yang mendapatkan intervensi FGD maka analisis yang digunakan adalah dengan menggunakan Uji *Mann-Whitney U Test*. Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai probabilitas jika probabilitas > 0,05, maka H0 diterima sedangkan jika probabilitas < 0,05 maka H0 ditolak. Terlihat bahwa pada kolom Asym. Sig. (2-tailed) memiliki nilai di atas 0,05 (0,078 > 0,05). Maka H0 diterima, artinya bahwa tidak terdapat perbedaan keterampilan mengelola marahsecara signifikan antara kelompok siswa yang mendapatkan intervensi *emotional literacy* dan intervensiFGD.

**Pembahasan**

Karakteristik keterampilan mengelola marah menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki keterampilan mengelola marah sedang dan tinggi dan hanya sebagian kecil yang memiliki rendah dan sangat rendah. Meskipun hanya sebagian kecil yang memiliki keterampilan mengelola marah yang rendah dan sangat rendah, mereka tetap membutuhkan bantuan untuk mengelola emosi marah mereka. Hal ini karena emosi marah yang tidak terkontrol tidak hanya memberikan dampak negatif bagi orang yang mengalami marah tetapi juga orang lain.

Berdasarkan hasil temuan penelitian, siswa mengalami kesulitan untuk mengelola marah yang dirasakannya. Mereka seringkali mengekspresikan rasa marah mereka dengan berbagai cara, mulai dari mendiamkan teman, membicarakan kejelekan teman yang menjadi objek kemarahannya kepada teman lain, meneriaki orang yang objek kemarahannya, menulis status sindiran di *blackberry messanger*, bahkan sampai memukul teman yang menjadi objek kemarahannya. Hal ini juga membuktikan bahwa emosi marah yang dialami siswa tidak hanya berdampak pada dirinya, tetapi juga siswa lain. Hasil temuan di lapangan tersebut mendukung pendapat yang dikemukakan Lazarus (1991) dan Ekman (2003), yaitu kurangnya keterampilan mengelola marah akan menyebabkan dampak negatif bagi siswa yang mengalami kemarahan sendiri, maupun orang lain yang menjadi objek kemarahannya.

Hal tersebut membuktikan bahwa keterampilan mengelola marah penting dimiliki oleh siswa SMP Negeri 5 Malang, khususnya siswa yang memiliki keterampilan mengelola marah yang sangat rendah dan rendah. Untuk itu, pemberian bantuan untuk meningkatkan keterampilan mengelola marah oleh konselor perlu dilakukan. Sebagaimana diungkapkan oleh Schiraldin dan Kerr (2002), bahwa cara seseorang mengelola marah, baik dalam mengalami dan mengekspresikan marah merupakan sesuatu yang dapat diperbaiki.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diketahui bahwa strategi *emotional literacy* memiliki pengaruh secara signifikan dalam meningkatkan keterampilan mengelola marah siswa. Strategi *emotional literacy* berhasil membantu siswa dalam meningkatkan keterampilan mengelola marah. Berdasarkan rata-rata skor subjek kelompok eksperimen I dengan strategi *emotional literacy,* diketahui terjadi peningkatan keterampilan mengelola marah dari kategori rendah menjadi sedang. Berdasarkan keseluruhan selisih skor *pretest* dan *posttest,* diketahui bahwa keenam siswa menunjukkan skor yang positif, meskipun dengan peningkatan skor yang beragam, yaitu tiga orang siswa mengalami peningkatan skor cukup banyak dan tiga siswa lain mengalami peningkatan skor sedang. Hal ini berarti strategi *emotional literacy* efektif dalam meningkatkan keterampilan mengelola marah siswa.

Keefektifan strategi *emotional literacy* dalam meningkatkan keterampilan mengelola marah ini memperkuat pendapat dari Steiner dan Perry (1997) yang mengungkapkan bahwa salah satu fungsi dari *emotional literacy* adalah membantu individu dalam mengelola emosi yang dirasakannya. Hasil penelitian tentang keefektifan strategi *emotional literacy* ini juga didukung oleh Bibik dan Edwards (1998) yang mengungkapkan dalam jurnal penelitian mereka bahwa salah satu tujuan *emotional literacy* adalah untuk membantu siswa mengelola marah mereka. Hubungan antara strategi *emotional literacy* dan keterampilan mengelola marah juga diungkapkan oleh Srikanth dan Sonawat (2012), yaitu siswa yang tidak merasa aman secara emosi akan masuk kelas dengan merasa frustasi, marah, dan kemudian mengganggu atau menarik diri. Maka dari itu beberapa penelitian mengungkapkan bahwa seharusnya *emotional literacy* dimasukkan ke dalam kurikulum pembelajaran di sekolah, diantaranya penelitian Camilleri, et al. (2012) serta penelitian yang dilakukan oleh Hagelskamp, et al. (2013).

Temuan penelitian dalam kegiatan peningkatan keterampilan mengelola marah dengan strategi *emotional literacy* yaitu pada awalnya siswa cenderung malu ketika harus berlatih memberikan penghargaandan meminta maaf kepada siswa lain. Hal ini dikarenakan siswa belum terbiasa untuk memberikan penghargaan dan meminta maaf secara spontan kepada teman atau orang di sekitar mereka. Beberapa siswa mengungkapkan bahwa seringkali mereka menghadapi situasi tegang dengan cara menunggu sampai situasi tenang tanpa meminta maaf. Hal ini menjadi poin penting dari strategi *emotional literacy* dalam membiasakan siswa untuk belajar menghargai dan bertanggungjawab terhadap emosi marah yang dirasakannya.

Penelitian ini berfokus untuk membantu meningkatkan keterampilan mengelola marah siswa. Berdasarkan hasil penelitian, strategi *emotional literacy* berhasil untuk meningkatkan keterampilan mengelola marah siswa. Peneliti menduga bahwa keberhasilan tersebut dikarenakan strategi *emotional literacy* memiliki beberapa kelebihan*,* antara lain: (1) dalam strategi *emotional literacy* siswa tidak hanya berfokus pada rasa marah dirinya sendiri tetapi juga orang lain; (2) strategi *emotional literacy* melatih siswa untuk menghargai orang lain melalui pemberian *stroke* kepada orang lain. Hal ini penting untuk menumbuhkan rasa empati serta rasa saling menghargai satu sama lain; (3) dalam strategi *emotional literacy* terdapat tahap di mana siswa dilatih untuk bertangungjawab terhadap kemarahan yang dirasakannya. Hal ini memungkinkan siswa akan lebih berhati-hati dalam mengekspresikan rasa marahnya serta meningkatkan pengendalian siswa dalam mengekspresikan rasa marahnya.

Meskipun memiliki kelebihan, strategi *emotional literacy* juga memiliki keterbatasan, yaitu pembelajaran hal-hal baru yang diberikan pada kegiatan intervensi dengan strategi *emotional literacy* ini menyebabkan kadang siswa malu untuk berlatih sesuatu yang di luar kebiasaan. Sebagaimana telah disebutkan sebelumnya, siswa cenderung malu untuk berlatih memberikan pujian dan meminta maaf kepada temannya. Untuk mengatasi hal ini, konselor harus sering memberikan contoh dan mendorong siswa untuk berlatih pada setiap pertemuan untuk menumbuhkan kebiasaan memberikan pujian dan meminta maaf kepada orang lain.

Hasil uji Wilcoxon pada kelompok eksperimen II dengan intervensi FGD menunjukkan bahwa hasil yang sama dengan intervensi dengan strategi *emotional literacy*, dimana strategi FGD memiliki pengaruh secara signifikan dalam meningkatkan keterampilan mengelola marah siswa. Berdasarkan rata-rata skor subjek kelompok eksperimen II dengan intervensi FGD*,* diketahui terjadi peningkatan keterampilan mengelola marah dari kategori rendah menjadi sedang. Berdasarkan keseluruhan selisih skor *pretest* dan *posttest* diketahui bahwa keenam siswa juga menunjukkan skor yang positif, meskipun dengan peningkatan skor yang beragam, yaitu dua orang siswa mengalami peningkatan skor cukup banyak, tiga siswa mengalami peningkatan skor sedang, dan seorang siswa hanya sedikit mengalami peningkatan skor. Hal ini berarti sebagaimana strategi *emotional literacy,* strategi FGD efektif dalam meningkatkan keterampilan mengelola marah siswa.

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Holmes (1994), yang mengemukakan bahwa FGD dapat diterapkan dalam kegiatan kelompok dengan prosedur yaitu memberikan sambutan, gambaran topik, aturan dasar, dan pertanyaan berkenaan dengan topik diskusi. Penelitian ini juga mendukung hasil penelitian Karahan, et al. (2014) yang menggunakan FGD untuk meningkatkan keterampilan pengelolaan marah.

Berdasarkan hasil penelitian, strategi FGD berhasil untuk meningkatkan keterampilan mengelola marah siswa. Keberhasilan tersebut menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki berbagai kelebihan, yaitu FGD memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengungkapkan ide dan pengalaman yang dilaksanakan melalui diskusi berfokus pada kognitif dan tingkah laku konseli. Melalui intervensi ini, siswa belajar untuk mencermati pengalaman diri sendiri dan temannya secara lebih dalam serta melakukan refleksi diri akan dapat mengarahkan dalam memahami pentingnya memiliki keterampilan mengelola marah. Selain itu, siswa juga dapat mengambil hal-hal positif dari setiap pengalaman teman-temannya serta mempertimbangkan kembali proses kognitif dan tingkah laku yang ditampilkannya.

Selain berbagai macam kelebihan yang ada dalam penelitian ini, terdapat pula keterbatasan yang dimiliki penelitian ini. Kondisi beberapa siswa yang kadangkala lelah menyebabkan siswa enggan untuk terlibat aktif dalam kegiatan diskusi, sehingga berakibat pula pada jalannya kegiatan diskusi. Teramati keengganan siswa untuk mendengarkan dan menanggapi pernyataan siswa lain beberapa kali kemungkinan menjadi penyebab kegiatan diskusi kurang berjalan efektif. Cara mengatasi hal tersebut, konselor mencoba mengarahkan alur kegiatan dan berusaha menumbuhkan konsentrasi siswa melalui pertanyaan-pertanyaan yang lebih bervariasi. Dengan demikian, konselor mendorong konsentrasi siswa untuk berpartisipasi aktif mengikuti seluruh proses kegiatan sampai akhir.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat keterampilan mengelola marah pada siswa yang memperoleh intervensi dengan strategi *emotional literacy* dan FGD*.* Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan keterampilan mengelola marahsecara signifikan antara kelompok siswa yang mendapatkan intervensi *emotional literacy* dan intervensi FGD*.* Hal ini menunjukkan bahwa meskipun berdasarkan hasil uji *wilcoxon*, kedua intervensi efektif untuk meningkatkan keterampilan mengelola marah, namun jika kedua intervensi disandingkan maka tidak terdapat perbedaan keterampilan mengelola marah yang signifikan, baik melalui strategi *emotional literacy* maupun FGD*.*

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor pengelolaan marah pada siswa setelah diberikan intervensi dengan strategi *emotional literacy* dan FGD*.* Kelompok eksperimen I yang diberikan intervensi strategi *emotional literacy* mengalami peningkatan rata-rata skor dari kategori rendah mencapai kategori sedang, begitu juga dengan kelompok eksperimen II yang diberikan intervensi strategi *focus group discussion.* Perbedaannya yaitu hasil penghitungan rata-rata skor menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang diberikan intervensi strategi *emotional literacy* memiliki rata-rata peningkatan skor yang lebih tinggi daripada kelompok eksperimen yang diberikan intervensi strategi *focus group discussion.*

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan secara signifikan keterampilan mengelola marah pada siswa yang diintervensi dengan strategi *emotional literacy* dan FGD*.* Peneliti berpendapat bahwa terdapat tiga hal yang menyebabkan hal tersebut. Pertama, kesamaan penggunaan media video dan lembar cerita untuk memicu marah melalui pengalaman masa lalu menyebabkan siswa memunculkan pengalaman yang mirip atau sama, sehingga memunculkan kemiripan respon dalam menanggapi emosi emosi marah yang dirasakannya. Kedua, penggunaan beberapa jenis pertanyaan yang mirip atau sama mungkin diberikan peneliti kepada kedua kelompok secara tidak disadari sehingga menyebabkan kemiripan cara siswa merespon emosi marah yang dirasakannya. Ketiga, penetapan subjek yang kurang bervariasi oleh peneliti, menyebabkan hasil skor *posttest* yang diperoleh siswa juga tidak banyak berbeda. Peneliti menduga bahwa ketiga hal ini pada akhirnya akan berpengaruh pula terhadap skor pengelolaan marah siswa.

Berdasarkan hasil penelitian, strategi *emotional literacy* dan FGDefektif untuk meningkatkan keterampilan mengelola emosi marah siswa SMP. Hal ini berimplikasi positif dan memberikan sumbangan manfaat pada bidang Bimbingan dan Konseling, diantaranya: Pertama, sebagai alternatif yang dapat digunakan dalam kegiatan psikoedukasi dengan menggunakan strategi *emotional literacy* dan FGD. Kedua, hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan keterampilan mengelola marahsecara signifikan antara kelompok siswa yang mendapatkan intervensi *emotional literacy* dan intervensi FGD, sehingga konselor dapat menerapkan kedua metode ini dengan mempertimbangkan kekhasan masing-masing metode untuk disesuaikan dengan kondisi siswa.

Penelitian ini berfokus pada peningkatan keterampilan mengelola marah. Keterampilan ini merupakan keterampilan umum yang harus dimiliki oleh semua siswa, sebagai upaya pengembangan diri siswa di bidang pribadi sosial. Peningkatan keterampilan mengelola marah merupakan sebuah usaha agar siswa dapat terampil mengelola emosi marah yang dirasakannya, sehingga mengurangi berbagai permasalahan yang diakibatkan oleh situasi emosi. Mengingat banyaknya permasalahan yang diakibatkan karena kurangnya keterampilan siswa dalam mengelola emosinya, hasil penelitian ini berimplikasi positif dalam membantu konselor meningkatkan pengembangan diri siswa di bidang pribadi sosial.

**SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya diperoleh beberapa kesimpulan dalam penelitian ini. Pertama, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat peningkatan keterampilan mengelola marah secara signifikan pada siswa setelah diberi intervensi dengan strategi *emotional literacy.* Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa strategi *emotional literacy* efektif untuk meningkatkan keterampilan mengelola marah siswa. Kedua, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat peningkatan keterampilan mengelola marah secara signifikan pada siswa setelah diberi intervensi dengan strategi *focus group discussion.* Hal ini berarti, strategi *focus group discussion* juga efektif untuk meningkatkan keterampilan mengelola marah siswa. Ketiga, tidak terdapat perbedaan keterampilan mengelola marah secara signifikan, baik menggunakan strategi *emotional literacy* dan *focus group discussion.* Saran yang dapat peneliti sumbangkan bagi penelitian ini antara lain: (1) Bagi konselor SMP Negeri 5 Malang, yaitu: (a) berdasarkan hasil penelitian bahwa kedua intervensi terbukti efektif untuk meningkatkan keterampilan mengelola marah, maka konselor dapat menggunakan kedua intervensi untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan mengelola marah; (b) konselor dapat menggunakan kedua intervensi ini dengan mempelajari buku panduan ekperimen peningkatan keterampilan mengelola marah dengan strategi *emotional literacy* dan *focus grup discussion* yang telah disusun; serta (2) Bagi peneliti selanjutnya, yaitu: (a) strategi *emotional literacy* dapat diaplikasikan dalam kegiatan pembelajaran di sekolah, untuk itu perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai hasil penerapan strategi *emotional literacy* dalam desain penelitian tindakan kelas atau penelitian tindakan bimbingan; (b) Media yang digunakan untuk memicu rasa marah siswa hanya berupa video dan lembar cerita. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan pemicu marah yang lebih bervariasi, seperti *roleplay* dan psikodrama.

**DAFTAR RUJUKAN**

Corey, Gerald. 2012. *Theory and Practice of Group Counseling Eighth Edition.* Canada. Brooks/Cole Cengage Learning.

Adakitanews. 2015. *Bocah SMP Cekik Bapak Kandungnya* (Online), (http://www.adakitanews.com/bocah-smp-cekik-bapak-kandungnya/), diakses 15 Oktober 2015.

Bibik, J.M. & Edwards, K.F. 1998. How Are You Feeling Today? Teaching for Emotional Literacy. *Journal of Health Education*, 29 (6): 371-372.

Bhave, S. Y. & Saini, S. 2009. *Anger Management.* New Delhi: SAGE Publications India Pvt Ltd.

Camilleri, S.; Caruana, A.; Falzon, R.; Mulcat, M. 2012. The Promotion of Emotional Literacy through Personal and Social Development: the Maltese Experience. *Pastoral Care in Education,* 30 (1): 19-37.

Cohen, L.; Manion, L.; & Morrison, K. 2007. *Research Methods in Education Sixth edition.* New York: Routledge Taylor & Francis Group.

Digiuseppe, R. & Tafrate, R. C. 2007. *Understanding Anger Disorders.* Newyork: Oxford University Press.

Ekman, P. 2003. *Pedoman Membaca Emosi Orang.* Terjemahan Abdul Qodir. 2013. Yogyakarta: Think.

Etzler, S.L.; Rohrmann, S.; & Brandt, H. 2014. Validation of the STAXI-2: A study with prison inmates*. Psychological Test and Assessment Modeling*, 56 (2): 178-194.

Fatimah, E. 2006. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: CV. Pustaka Setia.

Hagelskamp, C.; Bracket, M. A.; Rivers, S. E.; & Salovey, P. 2013. Improving Classroom Quality with The RULER approach to Social and Emotional Learning: Proximal and Distal Outcomes. *Am J Community Psychol,* 51: 530-543, New York: Springer.

Holmes, G. E. 1994. Integrating Focus Group Research and Group Counseling. *Education Resources Information Center* (online). (<http://eric.ed.gov/?q=integrating+focus+group+research+and+group+counseling&id=ED378484>), diakses 2 Juli 2015.

Karahan, T.F.; Yalcin, B. M. ; & Erbas, M. M. 2014. The Beliefs, Attitudes and Views of University Students about Anger and the Effects of Cognitive Behavioral Therapy-Oriented Anger Control and Anxiety Management Programs on Their Anger Management Skill Levels. [*Educational Sciences: Theory and Practice*](http://www.researchgate.net/journal/1303-0485_Educational_Sciences_Theory_and_Practice)*,* 14 (6): 2071-2082.

KPAI. 2013. *Data dan Fakta Pelanggaran Hak Anak Sepanjang Tahun 2013 yang Terpantau dan Ditangani Komnas Anak*. (Online), (<https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=10153584503560328&id=129063155327&stream_ref=10>), diakses 7 Oktober 2014.

Lachapelle, P. & Mastel, T. 2008. *Using Focus Groups for Community Development.* Bozeman: Montana State University.

Lazarus. R. S. 1991. *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.

Oolup, C. A. 2015. *The Emotional Experience and Expression of Anger: A Child's Perspective.* Ontario: Electronic Tesis and Dissertation Repository.

Permana, M. S. 2013. *Diludahi, Siswa SMP Bunuh Teman Sekelas* (Online), (http://metro.tempo.co/read/news/2013/09/04/064510084/diludahi-siswa-smp-bunuh-teman-sekelas), diakses 15 Oktober 2015.

Schiraldin, G. R. & Kerr, M. H. 2002. *The Anger Management Sourcebook.* Newyork: Contemporary Books.

Slavin, R. E. 2006. *Psikologi Pendidikan Teori dan Praktik Jilid 1* (Edisi kedelapan)*.* Terjemahan oleh Marianto samusir. 2008. Jakarta: PT. Indeks.

Spielberger, C.D.; Reheiser, E.C, & Sydeman, S.J. 1995. Measuring the Experience, Expression, and Control of Anger. *Issues In Comprehensive Pediatric Nursing,* 18:207-232.

Srikanth, S. & Sonawat, R. 2012. Emotional literacy: The ABC of understanding emotions. *Indian Journal of Positive Psychology,* 3 (3): 309-316.

Steiner, C & Perry, P. 1997. *Acheaving Emotional Literacy, A Personal Program to Increase Your Emotional Intelligence.* New York: Avon Books.

Warsito, B. 2015. *Korban Dianiaya karena Sebarkan Isu Pelaku Seorang Cabe-Cabean* (Online), (http://kriminalitas.com/rekam-dan-posting-video-adegan-aniaya-kakak-kelasnya-ke-facebook-siswi-smp-kelas-2-dikecam/), diakses 15 Oktober 2015.

Wahyuni, E. N. 2012. *Keefektifan Pendekatan Cognitive Behavior Modification untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Marah pada Remaja.* Disertasi tidak diterbitkan. Malang: PPs UM.

Yuliani, R. 2013. Emosi Negatif Siswa Kelas XI SMAN 1 Sungai Limau. *Jurnal Ilmiah Konseling,* 2 (1): 151-155.