ANWARUL
Jurnal Pendidikan dan Dakwah

e-ISSN : 2808-7895
p-ISSN : 2809-1043

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Crossef, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/anwarul.v5i1.4403

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PENGELOLAAN EMOSI MARAH (ANGER MANAGEMENT) PADA SISWA KELAS X MAN 1 KOTA PADANG

The Relationship Between Social Support and Anger Management Among Grade X Students at MAN 1 Padang City

Miskatul Hidayati[1], Amalia Rahmadhani[2], Vevriyani Effendi[3], Muhammad Iqbal[4], Izzanil Hidayati[5]
Universitas Negeri Padang
miska031018@gmail.com; amalia151004@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Nov 20, 2024	Dec 5, 2024	Dec 15, 2024	Dec 20, 2024

Abstract

The aim of this research is to reveal whether there is a relationship between social support and students' ability to manage anger, especially for class X students at MAN 1 Padang City. This research uses a quantitative approach with a correlational research design. The sample used was 186 students selected through random sampling techniques (random sampling). The research instrument is a questionnaire with a Likert scale. The data was analyzed using the product moment correlation technique. Based on the results of the analysis, no significant relationship was found between the level of social support and students' ability to control anger, with a correlation of 0.093 and a significance of 0.210. Most students have social support and the ability to manage angry emotions at a moderate level. These results emphasize the importance of awareness in building healthy social relationships to be more effective in managing negative emotions such as anger.

Keywords: Social Support, Anger Management, Adolescents, Emotion Management, Social Relationship

Jurnal Anwarul is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah mengungkap apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan kemampuan siswa dalam mengelola kemarahan, khususnya pada siswa kelas X di MAN 1 Kota Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Sampel yang digunakan berjumlah 186 siswa yang dipilih melalui teknik pengambilan sampel acak (random sampling). Instrumen penelitian berupa angket dengan skala Likert. Data dianalisis dengan teknik korelasi product moment. Berdasarkan hasil analisis, tidak ditemukan hubungan signifikan antara tingkat dukungan sosial dan kemampuan siswa dalam mengendalikan kemarahan, dengan korelasi sebesar 0,093 dan signifikansi 0,210. Sebagian besar siswa memiliki dukungan sosial dan kemampuan pengelolaan emosi marah pada tingkat sedang. Hasil ini menekankan pentingnya kesadaran dalam membangun hubungan sosial yang sehat agar lebih efektif dalam mengelola emosi negatif seperti marah.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, *Anger Management*, Remaja, Pengelolaan Emosi, Hubungan Sosial

PENDAHULUAN

Masa remaja ialah tahap perpindahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang sering ditandai dengan pengalaman-pengalaman yang dapat menimbulkan kesulitan dalam penyesuaian diri. Remaja umumnya menghadapi konflik yang berasal dari dalam diri mereka bahkan dari pengaruh lingkungan sekitar (Retnowati, 1984). Masa remaja juga masa pencapaian dimana mereka akan menyadari bahwa mereka sekarang harus menghadapi realitas kehidupan nyata yang kompetitif. Lingkungan sosial seorang remaja turut membentuk kepribadian remaja tersebut. Remaja yang berada pada lingkungan yang baik akan menjadi individu berkepribadian yang baik dan begitu pula sebaliknya. Sebagai individu yang masih dalam proses identifikasi diri dan lingkungannya, remaja banyak terpapar pengaruh negatif dari lingkungannya. Oleh karena itu, remaja harus dapat menyesuaikan diri dengan orang lain di sekitarnya, baik teman sekelas, orang dewasa di masyarakat, maupun lawan jenis (Hurlock, 2002).

Remaja adalah individu dalam rentang usia 10 tahun hingga 19 tahun (World Health Organizatin WHO). remaja dalam peraturan Menteri kesehan republic Indonesia nomor 25 tahun 2014 ialah individu dalam rentang usia 10 sampai 18 tahun dan usia rentang 10 sampai 24 tahun merupakan individu yang belum menikah menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN). Menurut Hurlock (1980) Kelompok usia remaja dibagi menjadi dua fase, pertama tahap remaja awal, berada pada usia 13-17 tahun, dan tahap remaja akhir yang berada pada usia 17-21 tahun. Manuasia mulai berinteraksi dengan masyarakat dewasa pada masa remaja. Hurlock (1980) menjelaskan bahwa masa remaja adalah masa

ketika seseorang mulai berinteraksi dengan masyarakat dewasa dari sudut pandangan psikologis.

Pada masa sekarang, remaja juga mengalami perubahan fisik, emosional, sosial, inteletual, psikoseksual, dan kesadaran diri selama masa sekarang yang dimana remaja harus beradaptasi dengan perubahan-perubahan masa sekarang pada tingkat sosial dan pribadi (Rahayu, 2018). Remaja saat memasuki jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) sangat relevan untuk dibahas dalam konteks pengelolaan emosi, khususnya dalam hal pengelolaan kemarahan atau *anger management*. Pada masa transisi ini, remaja tidak hanya menghadapi perubahan lingkungan pendidikan, tetapi juga berbagai tantangan emosional dan sosial yang dapat memicu kemarahan.

Menurut Stith, Hamby et.,al (2002) menyatakan bahwa *anger management* adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi. Yunere (2019) menerangkan pengendalian emosi marah sebagai upaya untuk mengatur pikiran, perasaan, hasrat kemarahan seseorang secara bijaksana untuk menghindari efek yang tidak diinginkan atau melukai diri sendiri dan orang lain, maka pengelolaan emosi marah *(anger management)* dilakukan dengan cara yang dapat diterima oleh orang lain. Menurut Bhave dan saini (2009) menjelaskan *anger management* adalah kemampuan seseorang untuk mengekspresikan kemarahan dengan cara yang sesuai, dapat diterima oleh lingkungan pada saat yang sesuai untuk alasan yang tepat, dan ditunjukkan kepada orang yang tepat. Kemarahan dengan cara yang sesuai, dapat diterima oleh lingkungan, dan ditujukan kepada orang yang tepat pada saat yang tepat untuk alasan yang tepat. Pilania (2015) menjelaskan *anger management* menekankan bahwa keyakinan yang tidak rasional dapat menyebabkan seseorang mengalami emosi negatif dan perilaku yang tidak sehat, seperti ledakan amarah atau rasa bersalah. Goleman (2002) menyatakan terdapat empat aspek dalam mengelola emosi marah yaitu mengidentifikasi emosi marah, mengelola emosi marah, meringankan emosi marah, dan bersikap aseritf saat mengekspresikan emosi marah.

Kemarahan secara luas dianggap sebagai masalah dan emosi yang perlu dikontrol secara ketat karena dapat memiliki begitu banyak efek yang merugikan (Carver & Harmon-Jones, 2009). Salah satu bentuk dalam mengatasi permasalahan tersebut yaitu dengan pemberian dukungan sosial. Sarafino & Smith, (2010) menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki perilaku perhatian, kenyamanan, dan bantuan dari seseorang yang berasal dari keluarga, teman. Menurut Serason et.,al (1982) dukungan sosial ketersediaan atau kehadiran individu yang dapat dipercaya yang mengekspresikan cinta, perhatian, dan penghargaan

mereka kepada kita. Berdasarkan sudut pandang tersebut dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan pertolongan yang diperoleh individu dari individu lain untuk dapat membuat dirinya merasa diperhatikan, dihormati, dicintai, dan dibantu sehingga tuntutan dapat dipenuhi dan permasalahan dapat diselesaikan. Menurut Lin et.,al (1979) dukungan yang dapat diperoleh seseorang melalui hubungan sosialnya dengan orang lain, organisasi, dan komunitas yang lebih besar dikenal sebagai dukungan sosial. Sarafino dan Smith (2010) menjelaskan ada empat aspek yang membentuk dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, dukungan nyata atau instrumental, dukungan informasional, dan dukungan persahabatan.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi evaluasi bagi remaja untuk lebih memahami pentingnya dukungan sosial dalam *anger management*. Dengan menyadari bahwa dukungan teman, keluarga, lingkungan sekitar dapat membantu mereka mengatasi emosi negatif, diharapkan remja dapat lebih bijak dalam mencari dan memberikan dukungan sosial. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan mendorong remaja untuk lebih aktif dalam membangun hubungan sosial yang positif, sehingga mereka dapat menegelola emosi marah (anger management) dengan lebih baik melalui interaksi langsung dengan orang lain.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Dukungan Sosial terhadap Pengelolaan emosi marah *(anger management)* pada Siswa Kelas X MAN 1 Kota Padang. Penelitian ini bermanfaat secara teoritis untuk menambah pemahaman tentang hubungan antara dukungan sosial dan anger management serta memberikan wawasan bagi pembaca mengenai pentingya dukungan sosial dalam kehiupn sehari-hari remaja.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif yang menggabungkan dua variabel dengan desain korelasional atau hubungan sehingga data yang akan diterima serta dikumpulkan akan diolah oleh peneliti secara statistik (Sugiyono, 2016). Didalam penelitian menggunakan populasi sampel siswa kelas X MAN 1 Kota Padang dengan total 346 siswa. Dalam menentukan sampel peneliti menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%, sehingga mendapatkan hasil sebanyak 186 siswa. Metode yang digunakan dalam menentukan sampel adalah *simple random sampling*. Skala yang digunakan pada variabel dukungan sosial yaitu skala *Likert* yang diadaptasi dari (Pangastuti,2020), dan skala yang dgunakan pada variabel pengelolaan emosi marah (*anger mangement)* diadaptasi dari (Putri, 2022).

HASIL

Tabel 1 uji normalitas dukungan sosial dan pengelolaan emosi

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
Variable		**Ustandardiz ed Residual**
N		185
	Mean	OE-7
Normal Patameters[a.b]	Std. Deviation	8.37565930
Moat Extreme Differences	Absolute	.044
	Positive	.044
	Negative	-037
Kolmogorov-SmirnovZ		.592
Asymp. Sig. (2-tailed)		.874

Berdasarkan hasil uji normalitas data menggunakan teknik One-Sample Kolmogorov-Smirnov test diperoleh nilai Asymp.Sig. (2-tailed) sebesar 0,874 > 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi secara normal.

Pearson's Correlations

Tabel 2 korelasi product moment

Variable	**Dukungan Sosial**	**Pengelolaan Emosi**
1. Dukungan Sosial	Pearson's correlation	1
		093
	Sig. (2-tailed)	210
	N	185 185
2. Pengelolaan Emosi	Pearson's cerrelation	093 1
	Sig. (2-tailed)	210
	N	185 185

Berrdasarkan analisis korelasi *product moment* yang dilakukan maka didapatklan hasil nilai Pearson Correlation= 0,093 dan nilai Sig. (2-tailed) = 0,210. Dari hasil nilai tersebut dinyatakan bahwa H0 diterima dan Ha ditolak, sehingga dapat dismpulkan tidak terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dan pengelolaan emosi marah *(anger management)* pada siswa kelas X MAN 1 Padang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, tidak terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan *pengelolaan emosi marah (anger management)* pada Siswa kelas X MAN 1 Padang. Tingkat dukungan sosial siswa tidak mempengaruhi atau berkaitan langsung dengan kemampuan mereka dalam mengelola emosi. Maksudnya, baik dukungan sosial tinggi maupun rendah, hal tersebut tidak berdampak signifikan pada kemampuan siswa untuk mengelola emosi mereka. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwasannya H0 diterima dan Ha ditolak pada penelitian ini.

Berdasarkan hasil kategorisasi yang telah dilakukan maka didapatkan bahwa Siswa kelas X MAN 1 Padang dominan mempunyai dukungan sosial pada persentase terbanyak berada dikategori sedang. Dan hasil kategorisasi pengelolaan emosi marah *(anger management)* diperoleh Siswa kelas X MAN 1 Padang dominan berada pada pengelolaan emosi marah *(anger management)* dengan persentase terbanyak berada pada kategori sedang.

Hasil uji korelasi menggunakan uji *product moment* didapatkan bahwasannya tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan pengelolaan emosi marah *(anger management)* Siswa kelas X MAN 1 Padang, dan berada dikategori sedang sehingga hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Pangastutik (2020) yang mana dalam penelitian ini ditemukannya Hubungan Dukungan Sosial terhadap Pengendalian Emosi pada Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II Pekanbaru dengan hasil uji korelasi 0.631.

Menurut Kassinove dan Tafrate (2015) pengelolaan emosi marah *(anger management)* adalah proses mengurangi kemarahan yang berlebihan seperti emosi, reaksi kemarahan yang berlebihan. Mengendalikan kemarahan seseorang melibatkan pengetahuan tentang cara mengekspresikannya dengan cara yang sesuai dengan situasi, tujuan, dan target, akan tetapi hal ini bisa diterima oleh keadaan sekitarnya (Bhave dan Saini, 2009).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Puri dan Lestari (2024) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi pengelolaan emosi marah *(anger management)* antara lain faktor internal dan faktor eksternal, diantaranya perasaan, adaptasi dengan keadaan sekitar serta tidak mendukungnya interaksi sosial. Hal ini sejalan dengan pendapat oleh (Nova, 2015) bahwa faktor internal yang mempengaruhi pengelolaan emosi marah *(anger management)* diantaranya umur, persepsi, kepercayaan pada sekitar, pendidikan dan keluarga.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh (Sidik 2019) terhadap Siswa Smk 1 negeri Tegineneng Pesawaran Lampung mengatakan bahwa penyebab pengelolaan emosi marah *(anger management)* disebabkan oleh keharmonisan keluarga, apabila keharmonisan keluarga semakin tinggi, sehingga pengelolaan emosi marah *(anger management)* meningkat jadi lebih tinggi begitupun sebaliknya. Penelitian yang dilakukan oleh (Azizah 2019) didapatkan bahwa pengelolaan emosi marah *(anger management)* dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal berupa intervensi non konvensionel yaitu murotal qur'an. Karena murrotal qur'an mampu meningkatkan rasa aman, perasaan tenang sehingga bisa mengelola emosi marah dengan lebih baik.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kemampuan pengelolaan emosi marah *(anger management)* pada siswa kelas X MAN 1 Kota Padang. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat dukungan sosial, baik tinggi maupun rendah, tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan siswa dalam pengelolaan emosi marah *(anger management)*. Siswa dominan memiliki pada kategori sedang baik dalam dukungan sosial maupun pengelolaan emosi marah *(anger management)*. Berdasarkan temuan peneliti, dukungan sosial bukan merupakan faktor utama dalam pengelolaan emosi marah (*anger management)* pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Bhave, S. Y., & Saini, S. (2009). *Anger management*. New Delhi, India: Sage Publications.

BKKBN. (2019). *Pusat Penelitian dan Pengembangan Kependudukan*.

Carver, C. S., & Harmon-Jones, E. (2009). Anger is an approach-related affect: Evidence and implications. *Emotion*, *9*(1), 1-5. https://doi.org/10.1037/a0014900

Choirina Nur Aziza. (2019). *Pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap pengendalian emosi (anger management) dan tekanan darah pada penderita hipertensi* (Skripsi thesis, Universitas Airlangga).

Diyana Pangastutik. (2020). *Hubungan dukungan sosial terhadap pengendalian emosi pada remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II Pekanbaru* (Skripsi thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

Goleman, D. (2002). *Emotional intelligence* (terjemahan). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

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. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, *4*(7).

Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan* (edisi ke-5). Jakarta: Erlangga.

Kassinove, H., & Tafrate, R. C. (2015). *Anger management: The complete treatment guidebook for practitioners*. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.

Kuantitatif, P. P. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.

Lin, N. S. R., Ensel, W. M., & Kuo, W. (1979). Social support, stressful lifeevents, and illness: A model and an empirical test. *Journal of Health and Social Behavior*, *20*, 108–119. https://doi.org/10.2307/2136433

Pilania, V. M., Mehta, M., & Sagar, R. (2015). Anger management: A practical approach to cognitive behaviour therapy for adolescents. In *Cognitive Behaviour Therapy* (pp. 109–130).

Puri, R. W. S., & Lestari, R. (2024). *Anger management pada mahasiswa yang berperilaku agresif* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

PUTRI, S. D. A. (2022). *Gambaran Anger Management (Pengelolaan Emosi Marah) Dalam Regulasi Emosi User Experience Mahasiswa Jurusan Teknik Informatika Uin Suska Riau* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim).

Rahayu, A. (2018). Hubungan dukungan sosial dan konsep diri dengan penyesuaian diri remaja kelas X SMA Angkasa I Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, *2*(2), 75-81.

Retnowati. (1984). Pengaruh suasana rumah terhadap kecenderungan neurotik pada remaja di Kodya Yogyakarta. Laporan penelitian (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. Chichester, West Sussex, UK: John Wiley & Sons.

Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, *44*(1), 127–139. https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.127

Stith, S. M., & Hamby, L. S. (2002). The Anger Management Scale: Development and preliminary psychometric properties. *Violence and Victims*, *17*(4), 387-400.

Wacana, S. (2019). *Hubungan keharmonisan keluarga dengan pengelolaan emosi marah (anger management)peserta didik SMK Negeri 1 Tegineneng Pesawaran Lampung tahun pelajaran 2019/2020* (Skripsi, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP Universitas Muhammadiyah Metro).

WHO. (2015). More than 1.2 million adolescents die every year, nearly all preventable.