

## Mengajarkan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Pada Remaja Dalam Bidang Pendidikan

Suryo Atmojo, Psi

Praktisi Psikologi Pendidikan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
mojopsiko004069@gmail.com

*“Marah adalah sesuatu hal yang manusiawi. Marah adalah sesuatu yang normal sebagai bagian dari ekspresi emosi manusia yang merupakan insting dasar untuk mempertahankan diri (Bartholomew, dan Simpson, 2005).”*

Keadaan terancam di respon secara alami oleh hewan dengan menyerang sebagai bentuk insting dasar, demikian juga dengan manusia. Manusia dan hewan sama-sama memiliki insting dasar untuk marah dalam merespon situasi, hanya saja manusia dituntut untuk meluapkan marah dengan cara yang tepat, tidak merugikan pihak lain serta tidak melanggar hukum yang berlaku. Namun, tuntutan untuk merespon situasi terancam dengan tepat tampaknya menjadi hal sulit bagi remaja.

Remaja yang digambarkan dalam keadaan emosi yang tidak menentu, tidak stabil dan meledak-meledak, memiliki ketegangan emosi yang bersifat unik dan khas (Izzaty, 2008). Kondisi emosi tersebut mendorong munculnya amarah pada remaja ketika menghadapi situasi terancam. Padahal, kemarahan dapat berpotensi negatif terhadap perkembangan aspek emosional, fisik, perilaku, pendidikan, dan sosial (Fives, Kong, Fuller, et all, 2011), sehingga dibutuhkan adanya manajemen pengelolaan emosi marah agar remaja dapat berdaya guna.

Menurut penelitian Liptak & Leutenber (2011), remaja yang berhasil menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan emosinya lebih berkembang dalam bidang akademik, pertemanan, dan hubungan sosial. Manajemen pengelolaan emosi ini dapat dipelajari remaja, baik dari orang tua melalui contoh dan instruksi maupun dari sekolah (Golden, 2004).

### Mengelola Emosi Marah di Sekolah

Menurut Golden (2004), manajemen pengelolaan emosi marah yang sehat berdasar pada prinsip, (1) mengidentifikasi dan mengenali emosi negatif di balik kemarahan; (2) mengidentifikasi, mengevaluasi, serta mengubah harapan dan kesimpulan yang tidak realistis; (3) mempelajari keterampilan relaksasi dan strategi untuk mereduksi ketegangan

(*tension*) ; dan (4) mengembangkan keterampilan memecahkan masalah.

Dalam upaya pengelolaan emosi marah siswa remaja di sekolah, guru dapat membantu siswa mengenali cara yang efektif untuk memahami perasaan marah dengan memberikan pengetahuan dan keterampilan sederhana. Hal tersebut bertujuan mengurangi dan mengontrol rasa emosi serta sensasi fisik yang muncul ketika marah. Kontrol emosi menjadi tujuan umum dalam hal ini karena pada dasarnya siswa tidak bisa menghilangkan atau menghindari perubahan, situasi, atau orang yang mungkin bisa memicu rasa marah tersebut (American Psychological Association, 2004).

Maka dari itu, diperlukan manajemen pengelolaan emosi marah untuk para siswa di sekolah. Berikut adalah teknik-teknik yang dapat dilakukan (Morin, 2019) dalam manajemen pengelolaan emosi,

### **1. MEMBUAT KESEPAKATAN ATURAN MENGELOLA KEMARAHAN DI KELAS**

Diskusikan dengan siswa tentang perilaku marah apa yang diperbolehkan dan atau tidak diperbolehkan untuk dilakukan di dalam kelas. Diskusikan konsekuensi yang akan diterima baik secara akademik, sanksi sosial, maupun sanksi hukum yang akan diterima apabila melanggar kesepakatan.

### **2. MENGAJAK SISWA DISKUSI MENGENAI PERBEDAAN RASA MARAH DAN AGRESI.**

Karena marah yang tidak dikelola dengan baik dapat memunculkan tindakan agresif, ajak siswa untuk mendiskusikan perbedaan antara perasaan marah dan perilaku agresif. Rasa marah sebenarnya adalah perasaan yang wajar dimiliki manusia, yang perlu dikelola adalah cara mengekspresikan rasa marah tersebut. Sementara perilaku agresif seperti memukul teman, membanting pintu, melempar bolpoin ke teman, mengolok-olok teman sekelas, tidak diperbolehkan selama di lingkungan kelas dan sekolah bagaimanapun juga tidak bisa dibenarkan.

### **3. MENGAJARKAN ASSERTIVITAS**

Komunikasi asertif adalah suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain namun dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan pihak lain.

Terkadang perilaku agresi dan rasa marah muncul dari ketidakmampuan untuk menyampaikan sesuatu secara jujur. Dengan membiasakan perilaku asertif dapat membantu

siswa untuk menghindari ketegangan perasaan akibat menahan dan menyimpan sesuatu hal yang ingin diungkapkan.

#### 4. MENGENALI CIRI-CIRI ORANG MARAH

Bantu siswa untuk mengenali ciri-ciri fisik yang muncul ketika seseorang atau dirinya akan marah, seperti detak jantung yang meningkat, tangan yang mengepal kuat, dan wajah yang memerah. Siswa dapat segera memotong siklus kemarahan ketika dia merasakan amarahnya mulai muncul. Ketika ciri-ciri fisik rasa marah muncul ajarkan anak untuk segera menghentikan pertengkaran, debat, atau menjauhi sumber rasa marah, ajarkan anak untuk meredakan amarahnya dengan melakukan relaksasi.

#### 5. MEMBERI JARAK SESAAT DAN ISTIRAHAT

Beri siswa kesempatan untuk istirahat sejenak keluar dari kelas (apabila situasi yang memicu marah berada di dalam kelas) untuk meredakan emosinya untuk mencapai kembali pikiran yang jernih. Buat aturan batas waktu yang jelas misalnya, persetujuan bahwa jika ada anggota kelas yang sedang marah, guru akan memberikan waktu istirahat 10 menit sebelum melanjutkan untuk mengikuti kelas.

#### 6. MENGAJARKAN KEMAMPUAN *COPING* YANG TEPAT

Ajarkan kepada siswa bagaimana mengekspresikan amarah yang sesuai dengan lingkungan sosial. Salah satu langkah yang penting dalam manajemen emosi adalah menolong remaja untuk mengenali dan memberi nama emosi yang sedang mereka alami.

Setelah mengenali emosi yang tepat, siswa dapat mengidentifikasi keterampilan yang tepat dalam menghadapi emosi yang tidak nyaman, seperti kekecewaan dan frustrasi. Bantu siswa remaja dalam mengidentifikasi strategi *coping* khusus yang membantu meredakan kemarahannya.

#### 7. MENGAJARKAN KEMAMPUAN PEMECAHAN MASALAH

Siswa yang tidak memiliki kemampuan memecahkan masalah dengan baik cenderung akan berperilaku agresif dalam mencapai tujuannya. Dorong siswa untuk membuat lima alternatif solusi yang memungkinkan untuk dilakukan. Kemudian, tinjau kembali kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif solusi sebelum memilih yang menurutnya akan bekerja paling baik. Hal tersebut dapat membantu siswa menyelesaikan masalah tanpa memukul. Seiring waktu, siswa akan tumbuh lebih percaya diri dalam kemampuannya untuk berhasil

memecahkan masalah.

## 8. MENJADI CONTOH YANG BAIK BAGI SISWA

Memberikan contoh perilaku adalah metode yang paling efektif untuk mengajarkan remaja mengelola rasa marah dibandingkan sekedar kata. Perhatikan kepada siswa berbicara tentang perasaan marah dan cara mengekspresikan perasaan itu dengan tepat, seperti “Saya benar-benar marah, karena Anda tidak memperhatikan ketika saya menjelaskan”. Sebagai penutup penulis kutip salah satu kalimat dari Aristoteles yang cukup terkenal, “Kita adalah apa yang kita kerjakan berulang-ulang. Karena itu, keunggulan bukanlah suatu perbuatan, melainkan sebuah kebiasaan.” Karakter yang termasuk di dalamnya kemampuan mengelola amarah pada dasarnya adalah sesuatu yang bisa dibiasakan, jadi tidak ada kata mustahil untuk membantu siswa merubah kebiasaannya dalam memberikan respon terhadap situasi yang mungkin memicu amarah.

## Daftar Pustaka

- American Psychological Association. (2004). *Controlling Anger Before It Controls You*. Diakses pada tanggal 20 maret dari laman <http://www.apa.org/pubinfo/anger.html>.
- Bartholomew, N. G., & Simpson, D. D. (2005). *Understanding and reducing angry feelings*. Fort Worth : Texas Christian University, Institute of Behavioral Research.
- Fives C., Kong G., Fuller S., et al. (2011) Anger, aggression, and irrational beliefs in adolescents. *Cognitive Therapy and Research* 35(3):199-208.
- Golden, B. R. (2004, January). Healthy anger: How to help your child/teen manage their anger. *New Living Magazine*. Diakses pada tanggal 20 maret dari laman [http://www.newliving.com/issues/jan\\_2004/articles/anger%20for%20teen](http://www.newliving.com/issues/jan_2004/articles/anger%20for%20teen).
- Liptak Ed.D, J.J., & Leubenberg E. R. A. (2011). *Teen Anger Workbook - Facilitator Reproducible Self- Assessments, Exercises & Educational Handouts (Teen Mental Health & Life Skills Workbook)*. Minnesota : Whole Person.
- Morin, Amy, 2019. *8 Ways to Teach Teens Anger Management Skills*. Diakses pada tanggal 20 maret 2019 dari laman <https://www.verywellfamily.com/teach-teens-anger-management-skills- 2609114>.
- Izzati, Rita Eka. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.