

**EFEKTIVITAS PENERAPAN TEKNIK *ANGER MANAGEMENT*
MELALUI KONSELING KELOMPOK UNTUK PENINGKATKAN
KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI MARAH PESERTA DIDIK**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

OLEH

**ELISABET MOI
NIM : 111 16 032**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA
KUPANG
2021**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diuji pada tanggal, 25 September 2021

Oleh

Pembimbing I

Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd.
NIND. 0822066201

Pembimbing II

Drs. Wens Nagul, M.Pd. Kons
NIND. 0828116301

Mengetahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling

Dra. Maria Erlinda, M.Pd.
NIDN. 0815056602

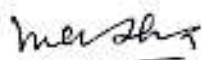
Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dra. Danarius Talok, MA.
NIDN. 0812026001

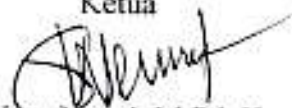
Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan Panitia Ujian Skripsi,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan
Konseling dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Jenjang Strata I (S1) pada tanggal 25 September 2021

Panitia Ujian



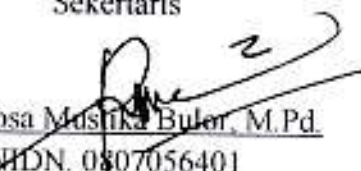
Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd.
NIDN.0822066201

Ketua



Drs. Wens Nagul, M.Pd. Kons.
NIDIN. 0828116301

Sekretaris



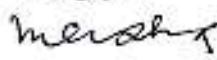
Dra. Rosa Musika Bulor, M.Pd.
NIDN. 0807056401

Penguji I



Drs. Yohanes Bernon Domi, M.Si.
NIDN. 0806086001

Penguji II



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd.
NIDN. 0822066201

Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Dalam tiap jerih payah ada keuntungan, tetapi kata-kata belaka mendatangkan kekurangan saja. (Amsal 14:23)

Persembahan

Skripsi ini Kupersembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta Bapak Andreas
Bhoko dan Mama Karolina Kapi
2. Kakak dan adik-adikku tercinta
3. Almamater tercinta Universitas Katolik
Widya Mandira

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala bimbingan dan tuntunan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul efektivitas penerapan teknik *anger management* melalui konseling kelompok untuk peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik.

Masalah yang dibahas dalam skripsi ini yaitu 1) mengapa teknik *anger management* melalui konseling kelompok diterapkan untuk peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik? 2) bagaimana prosedur penerapan teknik *anger management* melalui konseling kelompok untuk peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik? dan 3) apakah penerapan teknik *anger management* melalui konseling kelompok efektif untuk peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik?

Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui 1) alasan diterapkan teknik *anger management* melalui konseling kelompok untuk peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik, 2) prosedur penerapan teknik *anger management* melalui konseling kelompok untuk peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik, dan 3) efektivitas penerapan teknik *anger management* melalui konseling kelompok untuk peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik.

Proses penulisan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Damianus Talok, M.A., sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan izin kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan pengarahan, bimbingan, dalam penulisan skripsi ini.
3. Dra. Maltida Pia Bone, M.Pd., selaku pembimbing akademik yang sudah memberikan dukungan berupa pengarahan selama masa perkuliahan.
4. Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd., dan Drs. Wens Nagul, M.Pd. Kons., selaku pembimbing I dan pembimbing II yang dengan sabar dan ikhlas memberikan bimbingan dan arahan sejak awal hingga akhir penulisan skripsi.
5. Pater, Bruder, Bapak dan Ibu dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membimbing penulis selama berada di bangku kuliah.
6. Kedua orang tua tercinta, Bapak Andreas Bhoko dan Mama Karolina Kapi, kakak Yonas, adik Charles, adik Yuni dan adik Ovan serta semua keluarga besar, yang telah mendukung lewat doa, materi dan moril sejak awal kuliah sampai saat ini.
7. Ibu Mareslina Tinta Aso, S.Pd., selaku pegawai tata usaha jurusan Bimbingan dan Konseling

8. Teman-teman seperjuangan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan tahun 2016 yang telah memberikan motivasi dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Sahabat-sahabat saya (Ira, Sofi, Hans, Erna, Selda, Ririn, Us Jogo, Rio Goa, Rut Payung, Willy Brodus, Sipri Meno, kaka Andi) yang telah memberikan motivasi, dukungan dan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan bagi kelancaran penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh sebab itu, saran dan kritik yang sifatnya membangun dari semua pihak sangat diharapkan demi penyempurnaan skripsi ini.

Kupang, 25 September 2021

Penulis

ABSTRAK

Judul skripsi: efektivitas penerapan teknik *anger management* melalui konseling kelompok untuk peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik. Masalah yang dikaji dalam skripsi ini yaitu 1) Mengapa teknik *anger management* melalui konseling kelompok diterapkan untuk peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik? 2) Bagaimana proses penerapan teknik *anger management* melalui konseling kelompok untuk peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik? 3) Apakah penerapan teknik *anger management* melalui konseling kelompok efektif peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik?. Tujuan penulisan skripsi ini adalah: 1) Alasan diterapkan teknik *anger management* melalui konseling kelompok untuk peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik, 2) Prosedur dalam penerapan teknik *anger management* melalui konseling kelompok untuk peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik, dan 3) Efektivitas penerapan teknik *anger management* melalui konseling kelompok untuk peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik. Metode yang digunakan dalam skripsi ini adalah studi kepustakaan. Objek kajian adalah teknik *anger management*, konseling kelompok, dan kemampuan mengelola emosi marah. Sumber data adalah sumber data sekunder. Jenis data adalah data kualitatif. Hasil kajian menunjukkan bahwa teknik *anger management* dapat digunakan untuk peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik, karena teknik *anger management* memiliki tujuan yaitu membentuk keseimbangan emosi, tidak menekan emosi, menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali, dan memberikan pilihan ekspresi marah dalam cara yang sehat. Prosedur penerapan teknik *anger management* melalui konseling kelompok dilaksanakan berdasarkan enam tahap konseling kelompok yaitu tahap pra konseling, permulaan, transisi, kerja, akhir dan tahap pasca konseling. Penerapan teknik *anger management* dilakukan pada tahap kerja dengan melaksanakan tiga langkah yaitu *commitment to change*, *awareness of your early warning signs* dan *relaxsation*. Teknik *anger management* melalui bimbingan kelompok efektif untuk peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik yang terbukti dari artikel hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik skripsi ini. Melalui penulisan skripsi ini penulis menyarankan beberapa hal sebagai berikut: 1). Kepada guru BK diharapkan agar digunakan sebagai bahan kajian dan bahan intropeksi dalam pelaksanaan layanan bimbigan dan konseling di sekolah, khususnya pada penerapan teknik *anger management* melalui layanan konseling kelompok untuk peningkatan kemampuan mengelola emosi marah, dan 2) Kepada penulis diharapkan menggunakan hasil penulisan ini sebagai sarana dalam mengimplementasikan pengetahuan tentang penggunaan teknik *anger management* melalui konseling kelompok untuk peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik.

ABSTRACT

Thesis title: the effectiveness of the application of anger management techniques through group counseling to increase the ability to manage students angry emotions. The problems studied in this thesis are 1) Why is anger management technique through group counseling applied to improve students ability to manage angry emotions? 2) What is the process of applying anger management techniques through group counseling to improve the ability to manage students angry emotions? 3) Is the application of anger management techniques through group counseling effective in increasing students ability to manage angry emotions?. The purposes of writing this thesis are: 1) The reasons for applying anger management techniques through group counseling to improve the ability to manage students angry emotions, 2) Procedures for applying anger management techniques through group counseling to improve students ability to manage angry emotions, and 3) Effectiveness of applying the techniques anger management through group counseling to improve students ability to manage angry emotions. The method used in this thesis is literature study. The object of the study is anger management techniques, group counseling, and the ability to manage angry emotions. Data sources are secondary data sources. The type of data is qualitative data. The results of the study show that anger management techniques can be used to improve the ability to manage angry emotions in students, because anger management techniques have the objectives of establishing emotional balance, not suppressing emotions, keeping troubling emotions under control, and providing choices for angry expressions in a healthy way. The procedure for applying anger management techniques through group counseling is carried out based on six stages of group counseling, namely the pre-counseling stage, the beginning, the transition, the work, the end and the post-counseling stage. The application of anger management techniques is carried out at the working stage by carrying out three steps, namely commitment to change, awareness of your early warning signs and relaxation. Anger management techniques through group guidance are effective for improving the ability to manage students angry emotions as evidenced by articles from previous research that are relevant to the topic of this thesis. Through writing this thesis, the writer suggests several things as follows: 1). BK teachers are expected to be used as study materials and introspection materials in the implementation of guidance and counseling services in schools, especially in the application of anger management techniques through group counseling services to improve the ability to manage angry emotions, and 2) The authors are expected to use the results of this writing as a means of in implementing knowledge about the use of anger management techniques through group counseling to increase the ability to manage students angry emotions.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Teknik <i>Anger Management</i>	9
1. Pengertian Teknik <i>Anger Management</i>	10
2. Tujuan Teknik <i>Anger Management</i>	11
3. Manfaat Teknik <i>Anger Management</i>	12
4. Langkah Teknik <i>Anger Management</i>	13
5. Metode Penerapan Teknik <i>Anger Management</i> dalam Mengelola Emosi Marah	17
B. Konseling Kelompok	19
1. Pengertian Konseling Kelompok	19
2. Tujuan Konseling Kelompok	20
3. Manfaat Konseling Kelompok	21
4. Asas-asas Konseling Kelompok	22
5. Tahapan Konseling Kelompok	24
C. Kemampuan Mengelola Emosi Marah	29
1. Pengertian Kemampuan Mengelola Emosi Marah	29
2. Kategori Emosi Marah	30
3. Faktor-faktor Penyebab Emosi Marah	31
4. Perkembangan Emosi Marah Peserta Didik	33
5. Aspek-aspek dalam Mengelola Emosi Marah	34
6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Emosi Marah	36
7. Cara Mengelola Emosi Marah Peserta Didik	39
8. Teknik dalam Mengelola Emosi Marah	41
D. Hasil Kajian yang Relevan	41

BAB III METODE KAJIAN DAN PEMBAHASAN	50
A. Metode Kajian	50
B. Objek Kajian	51
C. Sumber Data	52
D. Jenis Data	53
E. Pembahasan Masalah	53
BAB IV PENUTUP	71
A. Simpulan	71
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Abstrak Artikel Hasil Penelitian Oleh Ardiansah (2021) Tentang Penerapan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelosa Emosi Marah Siswa Menggunakan Teknik *Anger Management* Di SMPN 3 Taman Sidoarjo
- Lampiran 2: Abstrak Artikel Hasil Penelitian Oleh Hudaya (2015) tentang Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Tehnik *Anger Management* pada Siswa Kelas X Teknik Komputer dan Jaringan SMK Muhammadiyah 1 Moyudan.
- Lampiran 3: Abstrak Artikel Hasil Penelitian oleh Tanadi (2007) tentang Perbedaan Pengelolaan Emosi Marah pada Siswa SMP Kelas X Surabaya Sebelum dan Sesudah Penerapan Teknik *Anger Management*.
- Lampiran 4: Abstrak Artikel Hasil Penelitian oleh Handayani dkk, (2015) Tentang Penerapan Teknik *Anger Management* untuk Menurunkan Perilaku Agresivitas Siswa SMA N 5 Banda Aceh.
- Lampiran 5: Abstrak Artikel Hasil Penelitian oleh Lestari, (2018) tentang Efektivitas *Anger Management* untuk Menurunkan Perilaku Agresif pada Diri Siswa Kelas XI SMA N 6 Kediri.