

**EFEKTIFITAS TEKNIK ANGER MANAGEMENT DALAM  
MENGELOLA EMOSI MARAH YANG DILAKUKAN  
MELALALUI E-COUNSELING DI SMP ISLAM AL AZHAR 12  
RAWAMANGUN**



Oleh :

**AYU LESTARI**

**1715160197**

**Bimbingan dan Konseling**

**SKRIPSI**

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan dalam Mendapatkan**

**Gelar Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2021**

**EFEKTIFITAS TEKNIK *ANGER MANAGEMENT* DALAM MENGELOLA  
EMOSI MARAH YANG DILAKUKAN MELALUI *E-COUNSELING* DI SMP  
ISLAM AL AZHAR 12 RAWAMANGUN**

**Ayu Lestari**

**ABSTRAK**

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik anger management dalam mengelola emosi marah pada satu siswa kelas IX di SMPI Al Azhar 12 Rawamangun. Metode penelitian adalah Single Subject Research dengan desain penelitian A-B. Pengumpulan data menggunakan instrumen observasi yang dikembangkan melalui indikator pengekspresian kemarahan oleh Spielberger yaitu Anger In, Anger Out, dan Anger Control. Teknik analisis data menggunakan analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah pada indikator Anger In mengalami penurunan dari kondisi baseline 13,7(sangat rendah) dan kondisi intervensi sebesar 13,6 (sangat rendah) hal yang sama terjadi pada indikator Anger Out mengalami penurunan sebesar pada baseline sebesar 30 (sangat tinggi) dan setelah intervensi menjadi 17,4 ( sedang) sesedangkan pada indikator Anger Control menunjukkan peningkatan, pada baseline diperoleh rata-rata sebesar 9 ( sangat rendah) dan setelah intervensi menjadi 23 (tinggi) . kenaikan dan penurunan pada anger out dan anger control tidak harus sama, bisa lebih besar pada kenaikan di anger in dan lebih kecil penurunan di anger out maupun sebaliknya. Adanya penurunan pada Anger Out dan adanya peningkatan pada Anger Control menunjukkan bahwa anger management berpengaruh dalam membantu anak dalam mengelola ekspresi emosi marahnya.

Kata Kunci: Kemarahan, *Anger Expression*, *Anger In*, *Anger Out*, *Anger Control*, konseling Individual, *Anger Management*

**EFFECTIVENESS OF ANGER MANAGEMENT TECHNIQUES IN  
MANAGING ANGRY EMOTIONS CONDUCTED THROUGH E-  
COUNSELING AT SMPI AL AZHAR 12 RAWAMANGUN**

**Ayu Lestari**

**Abstract**

*The research aims to find out the influence of anger management techniques in managing angry emotions in one grade IX student at SMPI Al Azhar 12 Rawamangun. The research method is Single Subject Research with A-B research design. Data collection uses observation instruments developed through Spielberger's anger expression indicators Anger In, Anger Out, and Anger Control. Data analysis techniques use analysis in conditions and analysis between conditions. The results obtained from this study are in anger in indicators decreased from baseline conditions of 13.7 (very low) and intervention conditions of 13.6 (very low) the same thing occurred in anger out indicator decreased by 30 (very high) baseline and after intervention to 17.4 (moderate) as in anger control indicator showed improvement, on the baseline obtained an average of 9 (very low) and after intervention to 23 (high) . increase and decrease in anger out and anger control does not have to be the same, it can be greater on the increase in anger in and smaller decrease in anger out or vice versa. The decrease in Anger Out and the increase in Anger Control shows that anger management has an effect in helping children manage their expressions of angry emotions.*

*Keywords: Anger, Anger Expression, Anger In, Anger Out, Anger Control, behavior, cognitive, Individual counseling, Anger Management*

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBINGAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN  
SIDANG SKRIPSI**

Judul : Efektifitas Teknik *Anger Management* dalam Mengelola Emosi Marah yang Dilakukan Melalui *E-counseling* di SMP Islam Al Azhar 12 Rawamangun

Nama Mahasiswa : Ayu Lestari  
 Nomor Registrasi : 1715160197  
 Tanggal Ujian : 17 Februari 2021


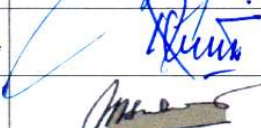


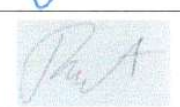
Pembimbing I

Pembimbing II




Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons  
 NIP. 197908192005012002  
**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Dr. Aip Badrujama, M.Pd  
 NIP. 197911292008121002002

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M.Si (Penanggungjawab)*		5 Maret 2021
Dr. Anan Sutisna, M.Pd (Wakil Penanggungjawab)**		5 Maret 2021
Dra. Meithy Intan R L, M.Pd (Ketua Penguji)***		19 Februari 2021
Dr. Herdi, M.Pd (Anggota)****		19 Februari 2021
Dr. Ahmad Rifqy Ash S,M.Pd (Anggota)****		19 Februari 2021

Catatan :

- \* : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- \*\* : Wakil Dekan I/ Wakil Penanggung Jawab
- \*\*\* : Ketua Penguji/dosen yang ditunjuk oleh Koodinator program studi
- \*\*\*\* : Dosen Penguji Selain Pembimbing dan Ketua Program Studi



## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama Mahasiswa : Ayu Lestari

No. Registrasi : 1715160197

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "***Efektifitas Teknik Anger Management dalam Mengelola Emosi Marah yang Dilakukan Melalui E-counseling di SMP Islam Al Azhar 12 Rawamangun***" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari 2020 – Januari 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat orang lain atau bukan jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulisan orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan ini tidak benar.

Jakarta, Februari 2021

Yang Membuat Pernyataan



Ayu Lestari



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ayu Lestari  
NIM : 1715160197  
Fakultas/Prodi : FIP / Bimbingan dan Konseling  
Alamat email :

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Efektifitas Teknik Anger Management dalam Mengelola Emosi Marah yang  
Dilakukan Melalui E-Counseling di SMP Islam Al Azhar 12 Rawamangun

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, Maret 2021

Penulis

( nama dan tanda tangan )

## LEMBAR PERSEMBAHAN

“ Jangan bandingkan prosesmu dengan orang lain, karena tak semua bunga tumbuh dan mekar bersamaan ”

Teruslah berusaha hingga tuhan berkata “sekarang waktunya”

Dengan segala ketulusan hati kupersembahkan skripsi ini untuk :

Mama, Bapak, dan Calon suami tercinta

Kalian inspirator dan motivator terbesar dalam hidupku

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Efektifitas E-Counseling Menggunakan Teknik Anger Management Dalam Mengelola Emosi Marah Di Smp Islam Al Azhar 12 Rawamangun “. Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.

Ucapan terimakasih peneliti sampaikan pertama, kepada Dr. Sofia Hartati, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta Selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Dr. Anan Sutisna, M.Pd selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan.

Kedua, kepada Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling dan dosen pembimbing yang selalu membimbing, mendukung, serta meluangkan waktunya untuk membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini.

Ketiga, kepada kepala sekolah, guru BK serta peserta didik SMPI Al Azhar 12 Rawamangun yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan memudahkan peneliti dalam menyelesaikan penelitian.

Keempat, kepada keluarga, terutama kedua orang tua yang selalu mendukung peneliti, baik dari segi moral, materi, maupun doa sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini.

Kelima, kepada sahabat–sahabat peneliti yaitu Andini, Fitriana, Zhi Zhi, Umi, Wirin, Yustia, Gita serta teman-teman BK angkatan 2016 yang selalu membantu dan mendukung peneliti.



Keenam, kepada pendamping saya Dafih Kurniadi yang selalu memberi dukungan dan semangat kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti mohon maaf jika terdapat banyak kekurangan maupun kesalahan dalam penyusunannya. Untuk selanjutnya, peneliti memerlukan kritik dan saran yang membangun agar dapat memperbaiki skripsi ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk berbagai pihak dan kalangan, khususnya bagi peserta didik dan khalayak yang membutuhkan materi mengenai penulisan lamaran kerja.

Jakarta , Februari 2021

Peneliti

Ayu Lestari

## DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	v
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI .....	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	xiii
<b>BAB I    PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi masalah .....	12
C. Pembatasan masalah.....	12
D. Perumusan masalah .....	12
E. Kegunaan penelitian.....	13
<b>BAB II    KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA BERPIKIR .....</b>	<b>15</b>
A. Mengelola Emosi Marah.....	15
1. Pengertian Emosi.....	15
2. Pengertian Emosi Marah .....	16
3. Aspek-Aspek Kemampuan Mengelola Emosi Marah .....	17
B. Pendekatan Behavioral .....	18
C. Anger Management.....	19
D. Konseling Individu .....	24
E. E-Counseling.....	27
F. Remaja .....	35

G. Kerangka Berpikir.....	39
H. Hipotesis .....	41
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>43</b>
A. Tujuan Penelitian.....	43
B. Metode Penelitian.....	44
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	40
D. Data dan Sumber Data.....	44
E. Prosedur Pengumpulan Data .....	43
F. Analisis Data.....	53
<b>BAB IV PEMBAHASAN .....</b>	<b>58</b>
A. Deskripsi Data.....	58
1. Hasil Kegiatan Konseling Individual .....	58
a) Baseline (A) Anger Expression.....	58
b) Data Intervensi (B).....	61
B. Teknik Analisis Data.....	65
2. Analisis Dalam Kondisi.....	65
b. Estimasi kecenderungan arah .....	66
c. Menentukan kecenderungan stabilitas.....	67
d. Kecenderungan jejak data .....	72
3. Analisis Antar Kondisi .....	76
a. Menentukan jumlah variabel yang diubah .....	76
b. Menentukan level perubahan.....	77
c. Menentukan overlap data .....	78
B. Pembahasan Proses Konseling .....	78

1. Asesmen awal.....	78
2. Mengimplementasikan teknik.....	79
C. Refleksi dan Evaluasi.....	87
D. Hasil Tindakan dan Siklus.....	88
E. Pembahasan.....	89
F. Keterbatasan Penelitian.....	90
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	91
A. Kesimpulan.....	91
B. Implikasi.....	92
C. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA.....	95





## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Kemampuan Mengelola Emosi Marah .....	49
Tabel 3. 2 Kategori untuk kemampuan mengelola emosi marah .....	56
Tabel 4. 1 Tabel Kategorisasi per Indikator .....	59
Tabel 4. 2 Observasi Skor Anger Expression N Sebelum diberikan Intervensi .....	60
Tabel 4. 3 Hasil skor Anger Expression .....	62
Tabel 4. 4 Panjang Kondisi .....	65
Tabel 4. 5 Kecenderungan arah .....	73
Tabel 4. 6 Data pada baseline (A), dalam aspek Anger In.....	74
Tabel 4. 7 Data pada baseline (A) dalam aspek Anger Out.....	74
Tabel 4. 8 Data pada baseline (A) dalam aspek Anger Control .....	74
Tabel 4. 9 Data pada intervensi (B), dalam aspek Anger In.....	75
Tabel 4. 10 Data pada intervensi (B) dalam aspek Anger Out.....	75
Tabel 4. 11 Data pada intervensi (B) dalam aspek Anger Control .....	76
Tabel 4. 12 Variabel yang diubah .....	76
Tabel 4. 13 Perubahan kecenderungan arah.....	77
Tabel 4. 14 Tindakan yang diberikan .....	83
Tabel 4. 15 Hasil Tindakan Siklus.....	87
Tabel 4. 16 Peningkatan skor antara baseline dan setelah intervensi .....	88

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Hasil Observasi Baseline (A) .....	60
Gambar 4. 2 Hasil Intervensi (B).....	63
Gambar 4. 3 estimasi kecenderungan arah Anger In .....	66
Gambar 4. 4 estimasi kecenderungan arah Anger Out.....	66
Gambar 4. 5 estimasi kecenderungan arah Anger Control .....	67
Gambar 4. 6 Grafik Hasil Tindakan Siklus .....	87
Gambar 4. 7 Grafik perbandingan .....	88



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-kisi instrumen observasi pengekspresian kemarahan.....	100
Lampiran 2 Skala pengekspresian kemarahan.....	104
Lampiran 3 Surat Penelitian.....	108
Lampiran 4 Validasi Ahli Instrumen Penelitian.....	109
Lampiran 5 Uji Reliabilitas dan Uji Validitas.....	124
Lampiran 6 Penyebaran Angket Online.....	126
Lampiran 7 Hasil penyebaran intrumen kemarahan pada satu kelas.....	127
Lampiran 8 Ancangan konseling ke-1.....	128
Lampiran 9 Ancangan konseling ke-2.....	137
Lampiran 10 Ancangan konseling 4.....	149
Lampiran 11 Ancangan konseling ke-5.....	159
Lampiran 12 Laporan Konseling ke-1.....	166
Lampiran 13 Laporan konseling ke-2.....	173
Lampiran 14 Laporan konseling ke-3.....	181
Lampiran 15 Laporan konseling 4.....	189