

PENGARUH *ANGER MANAGEMENT* (MANAJEMEN MARAH) TERHADAP TINGKAT RESIKO PERILAKU *BULLYING* PADA REMAJA PUTRA MA DI PONDOK PESANTREN BABUSSALAM KABUPATEN MALANG

Mahmudatul Istiqomah¹⁾, Lilis Sulistya Nengrum²⁾

¹Rumah Sakit Wawa Husada Malang

email: mahmudatulistiqomah2@gmail.com

²Institut Teknologi Kesehatan Malang Widya Cipta Husada

ABSTRAK

Bullying merupakan tindakan terhadap orang lain yang menimbulkan tekanan, dan berdampak pada mental maupun fisik. Kasus *bullying* menjadi masalah serius khususnya pada remaja. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mencegah permasalahan *bullying* yaitu dengan *anger management* atau manajemen marah. *Anger management* adalah teknik untuk mengatur pikiran, perasaan, amarah dengan cara yang tepat dan positif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *anger management* terhadap tingkat resiko perilaku *bullying*. Desain penelitian menggunakan *Pre Experimental* dengan metode *One Group Pre-Post Design*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuisioner tingkat resiko perilaku *bullying*, dengan uji validitas 0,361 dan uji reliabilitas 0,761 berdasarkan *Cronbach Alpha*. Populasi dari penelitian ini berjumlah 90 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling* berjumlah 48 responden dengan kriteria inklusi remaja pertengahan berusia 15-18 tahun dan kriteria eksklusi remaja dalam keadaan sakit sehingga tidak dapat dilakukan pengambilan data. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat resiko *bullying* remaja dari kategori sedang ke kategori rendah. Berdasarkan analisa data dengan uji statistik *repeated measure anova* didapatkan nilai $p=0,000$ ($<0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada pengaruh *anger management* terhadap penurunan tingkat resiko perilaku *bullying* pada remaja. Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk menerapkan teknik *anger management* dengan metode yang berbeda.

Kata kunci : *bullying, anger management, remaja*

ABSTRACT

Bullying is an action towards another person that causes stress, and has a mental and physical impact. Case bullying It is a serious problem, especially in teenagers. One of the efforts made to prevent problems bullying namely with anger management or anger management. Anger management is a technique for managing thoughts, feelings, anger in an appropriate and positive way. The aim of this research is to determine the effect anger management on the level of risk of bullying behavior. The research design uses Pre Experimental with method One Group Pre-Post Design. The instrument in this research uses a behavioral risk level questionnaire bullying, with a validity test of 0.361 and a reliability test of 0.761 based on Cronbach Alpha. The population of this study consisted of 90 respondents. The sampling technique used is Purposive Sampling totaling 48 respondents with the inclusion criteria being middle adolescents aged 15-18 years and the exclusion criteria being adolescents who were sick so data collection could not be carried out. The results of the study showed a decrease in the level of risk bullying teenagers from the medium category to the low category. Based on data analysis with statistical tests repeated measure anova obtained p value = 0.000 (<0.05). The conclusion from this research is that there is an influence anger management towards reducing the level of behavioral risk bullying in teenagers. Suggestions for future researchers are expected to apply the technique anger management with different methods.

Keywords : *bullying, anger management, teenager*

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) remaja adalah mereka dalam rentang usia 12 – 24 tahun. Masa remaja merupakan tahap peralihan individu dari masa kanak-kanak hingga dewasa dimana mereka mengalami fluktuasi emosi (emosi naik turun). Seringkali remaja tidak dapat mengelola emosinya, dan mereka cenderung tidak dapat mengekspresikan perasaannya secara efektif (N Fanny, 2018). Akibatnya remaja rentan untuk mengalami kemarahan. Hal ini dapat memicu untuk melakukan kenakalan pada remaja, salah satunya adalah tindakan *bullying*. *Bullying* adalah perilaku agresif tujuannya menyakiti orang lain yang dilakukan dalam suatu relasi interpersonal ditandai dengan ketidakseimbangan kekuatan, meski adanya profokasi yang nyata (Irfa, 2023).

Menurut Lembaga Swadaya Masyarakat *Plan International* dan *International Center for Research on Women* (ICRW) tahun 2015 pada 5 negara di Asia yakni Vietnam (79%), Kamboja (73%), Nepal (79%), Pakistan (43%) dan Indonesia (84%). Hasil penelitian menyatakan bahwa Indonesia menduduki tingkat pertama dalam kejadian *bullying* dengan presentase angka sebesar 84% (Agisyaputri, 2023). Menurut Komisi Perlindungan Anak Indonesia KPAI (2020) menunjukkan bahwa pada tahun 2011-2019 angka *bullying* menembus 2.473 laporan. Terdapat pula catatan dari Lembaga Perlindungan Anak (LPA) Jawa Timur di pertengahan 2022 menyentuh 112 kasus *bullying* (Baiti and Setiawati, 2023). Di Kabupaten Malang sendiri kasus perundangan atau *bullying* mengalami peningkatan. Berdasarkan data Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) Kabupaten Malang, tercatat di tahun 2021 ada sebanyak 39 kejadian *bullying* dan tahun 2022 tercatat ada sebanyak 87 yang kejadian *bullying*.

Terjadinya *bullying* banyak ditemukan di lingkungan pendidikan baik formal maupun non formal. Ditemukan lingkungan pendidikan non formal seperti pesantren juga banyak terjadi kasus *bullying*. Sekitar 61 – 73 % *bullying* terjadi di lingkungan pesantren di Indonesia (Hamidah, 2020). Sedangkan lingkungan pendidikan formal yaitu sekolah kejadian *bullying* mencapai 70 % (Rahmat, 2023). Dalam penelitian Athi, Linda, (2015) Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) merilis data bahwa kasus *bullying* didapatkan 87,6 % dimana lebih banyak korban laki laki daripada perempuan pada remaja. Berdasarkan pernyataan dari Pradnyasari and Tjakrawiralaksana (2021) mengungkapkan laki-laki cenderung sulit mengontrol perilaku agresif saat marah dibandingkan perempuan. Apabila *bullying* tidak diatasi maka akan menimbulkan terjadinya perilaku kekerasan dan berdampak pada fisik maupun psikologis. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mencegah permasalahan *bullying* adalah dengan *anger management* / manajemen marah. *Anger management* adalah suatu teknik untuk mengatur pikiran, perasaan, nafsu amarah dengan cara yang tepat dan positif serta dapat diterima secara sosial, sehingga dapat mencegah sesuatu yang buruk atau merugikan diri sendiri dan orang lain (Hudaya, 2015).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Pondok Pesantren Babussalam dengan wawancara kepada pengurus pondok dan para santri bahwa adanya kasus *bullying* yang pernah terjadi karena penghakiman sendiri terhadap kasus pencurian yang dilakukan oleh sesama santri karena tersulut amarah. Kejadian ini mengakibatkan pelaku *bullying* mendapatkan peringatan dari pondok pesantren dan pencuri dikeluarkan dari pondok pesantren. Dari kasus tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh *anger management* (manajemen marah)

terhadap tingkat resiko perilaku *bullying* pada remaja putra MA di Pondok Pesantren Babussalam”

METODE PENELITIAN

Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan *Pre Eksperimental* dengan metode *One Group Pre-Post Design*. Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Babussalam Kabupaten Malang pada bulan Februari-Maret 2024. Teknik sampling yang digunakan ialah *Purposive Sampling* berjumlah 48 responden dengan kriteria inklusi remaja pertengahan berusia 15-18 tahun dan kriteria eksklusi remaja dalam keadaan sakit sehingga tidak dapat dilakukan pengambilan data. Teknik pengumpulan data dengan memberikan pretest berupa kuisioner tingkat resiko perilaku *bullying*. Kemudian diberikan perlakuan *anger management*. Lalu setelah perlakuan diberikan posttest tahap 1 dan posttest tahap 2 berupa kuisioner tingkat resiko perilaku *bullying*.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Kuisioner tingkat resiko perilaku *bullying*. Kuisioner ini mempunyai tingkatan *Discriminant validity* sebesar 0,361 dan reliabilitas sebesar 0,761 berdasarkan *Cronbach Alpha*.

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas *shapiro-wilk* dan hasil yang didapatkan ialah berdistribusi normal, maka teknik pengolahan data yang digunakan menggunakan uji parametrik yaitu uji *repeated measure anova*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini diuraikan mengenai hasil penelitian mengenai pengaruh *anger management* (manajemen marah) terhadap remaja putra MA di pondok pesantren Babussalam dengan jumlah sampel sebanyak 48 responden. Berikut data yang disajikan pada penelitian ini berupa data umum yaitu usia, kelas, dan jurusan serta data khusus yang terdiri dari komponen variabel yang diteliti. Dari

penelitian yang dilaksanakan kemudian diolah dan didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia (n=48)

	Usia	Frekuensi	Presentase (100%)
1	15 Tahun	5	10,4%
2	16 Tahun	19	39,6%
3	17 Tahun	14	29,2%
4	18 Tahun	10	20,8%
	Jumlah	48	100%

Sumber : Data Primer Maret 2024

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 48 responden, diketahui responden terbanyak usia 16 tahun dengan frekuensi 19 responden (39,6%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas (n=48)

	Kelas	Frekuensi	Presentase (100%)
1	Kelas X	18	37,5%
2	Kelas XI	19	39,6%
3	Kelas XII	11	22,9%
	Jumlah	48	100%

Sumber : Data Primer Maret 2024

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 48 responden, diketahui responden terbanyak kelas 11 dengan frekuensi 19 responden (39,6%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jurusan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jurusan (n=48)

	Kelas	Frekuensi	Presentase (100%)
1	IPA	18	37,5%
2	IPS	30	62,5%

Jumlah	48	100%
--------	----	------

Sumber : Data Primer Maret 2024

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 48 responden, diketahui responden terbanyak jurusan IPS dengan frekuensi 30 responden (62,5%).

4. Gambaran Tingkat Resiko Perilaku *Bullying* Sebelum diberikan *Anger Management*

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Resiko Perilaku *Bullying* Sebelum Diberikan *Anger Management* (n=48)

Variabel	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Tingkat Resiko Perilaku <i>Bullying</i>	57,06	7,617	41	73

Sumber : Data Primer Maret 2024

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 48 responden diperoleh hasil rata rata tingkat resiko perilaku *bullying* yang dialami responden sebelum diberikan *anger management* adalah 57,06 atau dapat diartikan dengan tingkat resiko *bullying* sedang.

Kasus *bullying* menjadi masalah serius khususnya pada usia remaja, hal itu dikarenakan remaja berada di tahap yang mudah dalam naik turun pada emosinya (Kusuma, 2023). Menurut teori Monks bahwa remaja dengan usia 15 – 18 tahun yaitu remaja pertengahan berada pada kebingungan dan keresahan, mencari identitas diri, serta cenderung memiliki keinginan yang besar untuk mencoba sesuatu yang belum diketahuinya. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Untari (2018) bahwa remaja dengan usia 15 - 18 tahun cenderung ingin menang sendiri dan mudah marah jika orang lain tidak sesuai dengan keinginannya seperti berperilaku kasar. Di Indonesia *bullying* pada remaja pertengahan sangat tinggi dengan presentase 49% (Marela, 2017).

5. Gambaran Tingkat Resiko Perilaku *Bullying* Sesudah diberikan *Anger Management*

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Resiko Perilaku *Bullying* Sesudah Diberikan *Anger Management* (Posttest 1) (n=48)

Variabel	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Tingkat Resiko Perilaku <i>Bullying</i>	54,25	7,567	36	70

Sumber : Data Primer Maret 2024

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 48 responden diperoleh hasil rata rata tingkat resiko perilaku *bullying* yang dialami responden sesudah diberikan *anger management* adalah 54,25 atau dapat diartikan menurun dengan tingkat resiko *bullying* rendah.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Resiko Perilaku *Bullying* Sesudah Diberikan *Anger Management* (Posttest 2) (n=48)

Variabel	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Tingkat Resiko Perilaku <i>Bullying</i>	51,73	6,167	39	65

Sumber : Data Primer Maret 2024

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 48 responden diperoleh hasil rata rata tingkat resiko perilaku *bullying* yang dialami responden sesudah diberikan *anger management* adalah 51,73 atau dapat diartikan tetap dengan tingkat resiko *bullying* rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan literatur Darmiany dalam Yunere (2015) program manajemen marah dapat menurunkan perilaku agresif remaja sehingga 97,95% remaja menyatakan bahwa pentingnya manajemen marah dengan alasan siswa merasa sangat kurang memiliki keterampilan mengelola marah sehingga sering

menimbulkan masalah dengan orang lain dan juga proses belajar menjadi terganggu. Sejalan juga dengan pendapat Hudaya (2015) yang menyebutkan bahwa teknik *anger management* dapat membantu individu dalam *self-control* terhadap respon internal dan eksternal sebagai akibat dari emosi marah dan memberikan motivasi positif sehingga dapat tumbuh dan beradaptasi dengan lingkungan. Menurut Yunere (2015) teori *anger mangement* dikembangkan program pengelolaan marah untuk meningkatkan kemampuan remaja mengendalikan diri melalui proses kognitif sehingga diharapkan kecendrungan marah dan perilaku kekerasan yang muncul dapat dikurangi.

6. Hasil Analisa Pengaruh *Anger Management* terhadap Tingkat Resiko Perilaku *Bullying*

Tabel 7 Hasil Analisa Pengaruh Anger Management Menggunakan Uji *Repeated Measure Anova* dan *Post Hoc Paired Wise Comparisons (Benferroni)* (n=48)

Hasil	p Value	Mean	p
Antara <i>Pretest</i> dengan <i>Posttest</i> 1		2,813	0,001
Antara <i>Pretest</i> dengan <i>Posttest</i> 2	0,000	5,333	0,000
Antara <i>Posttest</i> 1 dengan <i>Posttest</i> 2		2,521	0,027

Sumber : Data Primer Maret 2024

Berdasarkan hasil analisa pada tabel 7 menunjukkan bahwa *p value* 0,000 (<0,05) yang artinya ada pengaruh *anger managemnet* terhadap tingkat resiko perilaku *bullying* pada remaja putra. Berdasarkan hasil *post hoc benferroni* menunjukkan bahwa ada perbedaan bermakna *anger management* terhadap tingkat resiko perilaku *bullying*. Perbedaan ini dapat dilihat antara pretest dan posttest 1 dengan nilai sig. sebesar 0,001 (<0,05), antara pretest dan posttest 2 dengan nilai sig. sebesar 0,000 (<0,05), dan antara posttest 1 dan

posttest 2 dengan nilai sig. sebesar 0,027 (<0,05).

Menurut Lawrance Green dkk menyatakan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor perilaku (*behavior causes*) dan faktor di luar perilaku (*non behavior causes*). Selanjutnya perilaku itu sendiri ditentukan atau terbentuk oleh faktor predisposisi meliputi pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, dan nilai nilai (Yusmanjiar, 2018). Menurut teori Hovland bahwa perubahan perilaku dipengaruhi oleh stimulus (*anger management*) terhadap organisme (responden) dan menghasilkan respon. Teori ini juga mengatakan bahwa organisme menghasilkan suatu perilaku apabila ada stimulus sehingga timbul suatu respon untuk perubahan perilaku. Apabila stimulus diterima, organisme akan memahami stimulus tersebut. Organisme akan mengolah stimulus dengan hasil kesediaan untuk berperilaku (Indria and Prasetyo, 2017). Notoatmodjo mengatakan terbentuknya suatu perilaku baru, dimulai pada domain kognitif, dalam arti responden tahu terlebih dahulu terhadap stimulus yang berupa materi atau objek lainnya, menimbulkan respon batin dalam bentuk sikap, selanjutnya akan menimbulkan respon lebih jauh lagi berupa perilaku (U. Masturo, Kholisotin, 2020).

Selain itu metode dari *anger management* yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode demonstrasi. Dimana melalui metode demonstrasi dapat memberikan pengetahuan dalam memperagakan bentuk perilaku dengan baik. Sehingga responden dapat meniru dan menerapkannya dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Nurhayati, 2020). Terdapat pengaruh *anger management* terhadap penurunan tingkat resiko perilaku *bullying* terutama pada posttest tahap 2 dikarenakan pembentukan perilaku bukanlah hal yang sederhana maka perlu menerapkan kebiasaan sehingga diharapkan dapat memberikan perubaha perilaku positif seperti yang

telah diajarkan (Imam Wijaya, 2015). Pengambilan rentang waktu pengukuran pada tahap 2 juga dikarenakan ingatan responden terhadap substansi belum berkurang atau belum hilang (Elok Sudiby, 2016).

KESIMPULN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat pengaeuh *anger management* untuk menurunkan tingkat resiko perilaku *bullying* pada remaja putra.

b. Saran

Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan peneliti untuk dapat melakukan pemberian *anger management* dengan metode yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

1. Agisyaputri (2023) 'Identifikasi fenomena perilaku bullying pada remaja', 3, pp. 19–30. Available at: <https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/jubikops/article/view/201/152>.
2. Athi, Linda, R. (2015) 'Mengalami Bullying di Pesantren : Mengamankan Diri Sendiri Walaupun tiada gunanya', pp. 49–55.
3. Baiti, N. . and Setiawati, D. (2023) 'Studi Tentang Regulasi Emosi Pada Peserta Didik Korban Bullying Di SMP Negeri 58 Surabaya', *Jurnal BK Unesa*, 13(2), pp. 189–198. Available at: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/52680>.
4. Elok Sudiby, B. J. (2016) 'PENGEMBANGAN INSTRUMEN MOTIVASI BELAJAR FISIKA : ANGKET', 1(1).
5. Hamidah, M. (2020) 'Religiusitas dan perilaku bullying pada santri di pondok pesantren', *Psycho Holistic*, 2(1), pp. 141–151. Available at: <http://journal.umbjm.ac.id/index.php/psychoholistic>.
6. 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', 4(7), pp. 1–11.
7. Imam Wijaya (2015) 'Penerapan kebiasaan pribadi efektif stephen covey untuk meningkatkan perilaku positif karyawan', 12(2), pp. 193–216.
8. Indria, R. R. and Prasetyo, I. J. (2017) 'Pengaruh Tayangan Sinetron Anak Jalanan Terhadap Perilaku Agresif Murid SMP Muhammadiyah 6 Surabaya', *Jurnal Kajian Media*, 1(2), pp. 157–165. doi: 10.25139/jkm.v1i2.503.
9. Irfa (2023) 'Hubungan Persepsi Teman Sebaya Terhadap Peristiwa Bullying Pada Santri Di Pondok Pesantren Al-Hidayah', 6, pp. 729–739.
10. Kusuma, A. A. (2023) 'Gambaran Religiusitas Penyintas Bullying pada Remaja Madura yang Tinggal di Pondok Pesantren', 10(02), pp. 4–7.
11. N Fanny (2018) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Bullying Pada Remaja Di Smp Pgr 1 Padang'.
12. Nurhayati (2020) 'Mengembangkan Perilaku Sosial Anak TK Di Kelompok B1 Melalui Metode Demonstrasi', 04(2), pp. 216–226.
13. Pradnyasari, P. A. and Tjakrawiralaksana, M. A. (2021) 'Efektivitas Penerapan Anger

Management Dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Pada Remaja Laki-Laki', *Jurnal Psikologi Insight Departemen Psikologi*, 5(1), pp. 19–29.

14. Rahmat, N. I., Hastuti, I. D. and Nizaar, M. (2023) 'Analisis Faktor - Faktor yang Menyebabkan Bullying', 7(6), pp. 3804–3815.
15. U. Masturo, Kholisotin, Y. . A. (2020) 'Efektifitas Penyuluhan Kesehatan tentang SADARI dengan Metode Diskusi Kelompok dan Metode Demonstrasi terhadap Perilaku WUS dalam Melakukan SADARI U . Masturo *, 2 Kholisotin , 3 Y . D Agustin , Program Studi D-III Keperawatan , Universitas Bondowoso * Em', 3(2), pp. 141–154.
16. Untari, I. and Putri (2018) 'Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Kesehatan Psikologis Remaja', *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 15(2), p. 106. doi: 10.26576/profesi.272.
17. Yunere, F. (2015) 'Pengaruh Pelaksanaan Manajemen Marah terhadap Perilaku Kekerasan pada Siswa SMK Negeri 1 Bukittinggi'.
18. Yusmanjiar, M. A. (2018) 'Hubungan Tingkat Pengetahuam tantang Kesehatan Gigi dan Mulut dengan Perilaku Perawatan Gigi dan Mulut pada Anak Usia Sekolah 7-9 Tahun di SD Islam Al Amal Jaticempaka'.