

Meliani Tanadi (2007). "Perbedaan Pengelolaan Emosi Marah pada Siswa SMP Sebelum dan Sesudah Mendapat Pelatihan *Anger Management* ." Skripsi Program Gelar Sarjana Strata 1. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

ABSTRAK

Remaja dalam tahap perkembangannya seringkali mudah marah, mudah dirangsang secara emosional, emosinya cenderung meledak, dan tidak mudah untuk mengendalikan emosinya. Hal ini menimbulkan banyak masalah bagi remaja, seperti: pertengkaran, perkelahian bahkan sampai tawuran pelajar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengelolaan emosi marah pada siswa SMP sebelum dan sesudah mendapatkan pelatihan *anger management*.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *two group pre-test post-test design*, dimana di dalam penelitian ini terdapat dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen terdiri dari 7 orang sedangkan kelompok kontrol terdiri dari 9 orang. Pembagian subjek di kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan teknik *matching*. Subjek penelitian adalah siswa SMP "X" Surabaya dengan pengelolaan emosi marah kategori rendah, sedang dan tinggi. Metode pengumpulan data adalah dengan menggunakan angket, lembar observasi dan evaluasi, serta interviu. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji beda *t-test*.

Hasil uji hipotesis antara *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki nilai $t = -0.203$; $p = 0.842$. Hasil uji hipotesis antara *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen memiliki nilai $t = -0.711$; $p = 0.504$. Hasil uji hipotesis antara *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol memiliki nilai $t = -0.953$; $p = 0.368$. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan tidak ada perbedaan pengelolaan emosi marah yang signifikan antara sebelum dan sesudah pelatihan. Hal ini berarti tidak ada perubahan pengelolaan emosi marah ke arah yang lebih positif setelah subjek mengikuti pelatihan *anger management*.

Saran bagi peneliti selanjutnya adalah jika ingin mengadakan pelatihan *anger management* sebaiknya memperhatikan hal-hal seperti: modul pelatihan hendaknya disusun secara lebih efektif dan pemberian *positive reinforcement* kepada peserta pelatihan.

kata kunci: *anger management*