



**PENERAPAN ANGER MANAGEMENT MELALUI
BIMBINGAN ORANGTUA PADA REMAJA
DI DESA SIHODA-HODA KECAMATAN
PADANG BOLAK TENGGARA**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Bimbingan Konseling (S.Sos)
dalam Bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam*

Oleh:

**PUTRI DIANA NINGSIH DAULAY
NIM. 17 302 00074**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PADANGSIDIMPUAN
2021**



**PENERAPAN *ANGER MANAGEMENT* MELALUI
BIMBINGAN ORANGTUA PADA REMAJA
DI DESA SIHODA-HODA KECAMATAN
PADANG BOLAK TENGGARA**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Bimbingan Konseling (S.Sos)
dalam Bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam*

Oleh:

**PUTRI DIANA NINGSIH DAULAY
NIM. 17 302 00074**



PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PADANGSIDIMPUAN**

2021



**PENERAPAN ANGER MANAGEMENT MELALUI
BIMBINGAN ORANGTUA PADA REMAJA
DI DESA SIHODA-HODA KECAMATAN
PADANG BOLAK TENGGARA**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Bimbingan Konseling (S.Sos)
dalam Bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam*

Oleh:

**PUTRI DIANA NINGSIH DAULAY
NIM. 17 302 00074**

PEMBIMBING I

*Acc Skripsi
26/08-2021*
**Drs.H. Amryn Hasibuan, M. Ag
NIP. 196209241994031005**

PEMBIMBING II

*Acc Skripsi
18/21
06*
**Fithri Choirunnisa Singgar, M. Psi
NIP. 198101262015032003**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PADANGSIDIMPUAN**

2021



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Jalan Tengku Rizal Nurdin Km 4,5 Sihitang 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

Hal : Skripsi
an. **Putri Diana Ningsih Daulay**
lampiran : 7 (Tujuh) Exampilar

Padangsidimpuan, Oktober 2021
Kepada Yth :
Bapak Dekan FDIK
IAIN Padangsidimpuan
Di:
Padangsidimpuan

Assalamu alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, menelaah dan memberikan saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi a.n **Putri Diana Ningsih Daulay** yang berjudul: **“Penerapan Anger Management Melalui Bimbingan Orangtua Pada Remaja Di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara”** maka kami berpendapat bahwa skripsi ini telah dapat diterima untuk melengkapi tugas dan syarat-syarat mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidimpuan.

Seiring dengan hal di atas, maka saudara tersebut sudah dapat menjalani sidang munaqasyah untuk mempertanggung jawabkan skripsinya ini.

Dengan demikian kami sampaikan, semoga dapat dimaklumi dan atas perhatiannya, diucapkan terimakasih.

Wassalamu alaikum Wr. Wb.

PEMBIMBING I

Drs. H. Akmyrn Hasibuan, M. Ag
NIP. 196209241994031005

PEMBIMBING II

Fithri Choirunnisa Siregar, M. Psi
NIP. 198101262015032003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
JalanTengku Rizal Nurdin Km 4,5Sihitang 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Diana Ningsih Daulay

Nim : 17 302 00074

Fak/Jurusan : FDIK/BKI

**Judul Skripsi : Penerapan *Anger Management* Melalui Bimbingan Orangtua Pada Remaja
Di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara.**

Menyatakan menyusun skripsi sendiri tanpa meminta bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan tidak melakukan plagiasi sesuai dengan kode etik mahasiswa pasal 14 ayat 12.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sebagaimana tercantum dalam pasal 19 ayat 4 tentang kode etik mahasiswa yaitu, pencabutan gelar akademik dengan tidak hormat dan sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum dan aturan yang berlaku.

Padangsidempuan, September 2021

Pembuat Pernyataan



Putri Diana Ningsih Daulay
17 302 00074



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
JalanTengku Rizal Nurdin Km 4,5Sihitang 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas akademik Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : PUTRI DIANA NINGSIH DAULAY
Nim : 17 302 00074
Prodi : BIMBINGAN KONSELING ISLAM
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul **“Penerapan Anger Management Melalui Bimbingan Orangtua Pada Remaja Di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara”** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti non eksklusif ini Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Padangsidempuan
Pada Tanggal : September 2021
Yang menyatakan,



PUTRI DIANA NINGSIH DAULAY
NIM. 17 302 00074



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jalan Tengku Rizal Nurdin Km 4,5 Sihitang 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN DAN KEBENARAN DOKUMEN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : PUTRI DIANA NINGSIH DAULAY
Tempat/Tgl Lahir : Sihoda-hoda 05 April 1999
Nim : 17 302 00074
Fakultas/Prodi : FDIK/BKI

Menyatakan dengan sesungguhnya:

1. Segala data terdapat dalam dokumen permohonan ujian munaqosyah ini adalah benar dan sah.
2. Apabila di kemudian hari ditemukan bahwa dokumen-dokumen yang telah saya berikan tidak benar, maka saya bersedia dikenakan sanksi sesuai dengan peraturan dan ketentuan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Padangsidempuan, September 2021
Yang Membuat Pernyataan



PUTRI DIANA NINGSIH DAULAY
NIM. 17 302 00074



**KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Jln. H.T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang, Padangsidempuan, 22733
Telp. (0634) 22080 Fax. (0634) 24022

**DEWAN PENGUJI
SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI**

NAMA : PUTRI DIANA NINGSIH DAULAY
NIM : 17 302 00074
JUDUL SKRIPSI : PENERAPAN *ANGER MANAGEMENT* MELALUI BIMBINGAN
ORANGTUA PADA REMAJA DI DESA SIHODA-HODA
KECAMATAN PADANG BOLAK TENGGARA

Ketua

Maslina Daulay, M.A
NIP. 197605102003122003

Sekretaris

Dra. Hj. Replita, M. Si
NIP. 196905261995032001

Anggota

Maslina Daulay, M.A
NIP. 197605102003122003

Dra. Hj. Replita, M. Si
NIP. 196905261995032001

Drs. Kamaluddin, M. Ag
NIP. 196511021991031001

Drs. H. Arsyah Hasibuan, M. Ag
NIP. 196209241994031005

Pelaksanaan Sidang Munaqasyah:

Di : Padangsidempuan
Tanggal : 29 September 2021
Pukul : 14.00 Wib s/d. Selesai
Hasil/Nilai : 72,5 (B)
Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) : 3,84
Predikat : (Sangat Memuaskan)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jalan Tengku Rizal Nurdin Km 4,5 Sihitang 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

PENGESAHAN

Nomor: 1385 /In.14/F.4c/PP.00.9/10/2021

Skripsi Judul : Penerapan *Anger Management* Melalui Bimbingan Orangtua Pada Remaja Di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara
Ditulis Oleh : Putri Diana Ningsih Daulay
NIM : 17 302 00074
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Telah diterima untuk memenuhi salah satu tugas
dan syarat-syarat dalam memperoleh gelar
Sarjana Sosial (S.Sos)

Padangsidimpuan, 21 Oktober 2021

Dekan



Ali Sati
Dr. Ali Sati, M.Ag

NIP.196209261993031001

ABSTRAK

Nama : Putri Diana Ningsih Daulay
Nim : 1730200074
Judul skripsi : Penerapan *Anger Management* Melalui Bimbingan Orangtua Pada Remaja Di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya sejumlah remaja yang tidak mampu mengelola marah di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara. Kondisi ini disebabkan karena kurangnya bimbingan atau nasehat dari orangtua, khususnya tentang pengelolaan marah ketika keinginan remaja tidak dipenuhi dengan menunjukkan perilaku negatif antara lain berkata kasar, membanting barang dan melukai diri sendiri. Masalah ini harus disikapi secara serius dari sisi orangtua sebagai pihak pertama yang memberikan bimbingan atau nasehat secara internal dalam keluarga. Rumusan masalah penelitian ini yaitu bagaimana bimbingan orangtua terhadap kondisi emosi marah remaja di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara, bagaimana penerapan *anger management* melalui bimbingan orangtua pada remaja di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara, dan bagaimana hasil penerapan *anger management* melalui bimbingan orangtua pada remaja di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan lapangan atau disebut dengan *action research*. Penelitian tindakan dilakukan secara kelompok yang dilaksanakan pada orangtua remaja di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara. Sumber data terdiri dari data primer 6 orangtua dan data sekunder 3 remaja, 3 masyarakat dan Kepala Desa. Teknik pengumpulan datanya adalah observasi nonpartisipan, wawancara tidak terstruktur dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan orangtua terhadap kondisi emosi marah remaja yaitu orangtua menunjukkan perilaku yang tidak baik ketika marah seperti bersuara keras, berkata kasar dan orangtua tidak paham cara mengatasi marah. Penerapan yang dilakukan adalah penerapan bimbingan kelompok yang dilakukan dua kali siklus. Siklus I dengan dua pertemuan dan siklus II dengan dua pertemuan. Adapun hasil penerapan *anger management* melalui bimbingan orangtua pada remaja diketahui ada perubahan. Hal ini dilihat dari sebelum dilakukannya penerapan berjumlah 6 orangtua (100%). Pada siklus I pertemuan I dengan hasil mengetahui materi marah 3 orang (50%), mampu menerima dan memahami materi 2 orang (33%), dan mampu mengelola marah 4 orang (67%). Siklus I pertemuan II hasil mengetahui materi marah 4 orang (67%), mampu menerima dan memahami materi 4 orang (67%), dan mampu mengelola marah 5 orang (83%). Siklus II pertemuan I dengan hasil mengetahui materi marah 5 orang (83%), mampu menerima dan memahami materi 5 orang (83%) dan mampu mengelola marah 5 orang (83%). Siklus II pertemuan II dengan hasil mengetahui materi marah 6 orang (100%), mampu menerima dan memahami materi 6 orang (100%), dan mampu mengelola marah 6 orang (100%). Berdasarkan hasil observasi dapat disimpulkan bahwa penerapan *anger management* melalui bimbingan orangtua kepada remaja yang tidak mampu mengelola marah dapat terlihat peningkatan dalam bimbingan dan kemampuan mengelola marah yang lebih baik.

Kata Kunci : Penerapan *Anger management*, Bimbingan orangtua, Remaja

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya pada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang selalu menjadi dambaan umat, pimpinan sejati dan pengajar yang bijaksana.

Alhamdulillah dengan karunia dan hidayah-Nya penulis berhasil menyelesaikan skripsi dengan judul “Penerapan *Anger Management* Melalui Bimbingan Orangtua Pada Remaja Di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Teangara” dapat diselesaikan dengan baik.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan yang disebabkan keterbatasan referensi yang relevan dengan pembahasan dalam penelitian ini dan masih minimnya ilmu pengetahuan yang penulis miliki. Namun berkat hidayah-Nya serta bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Pada kesempatan ini dengan sepenuh hati penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Ibrahim Siregar, M.CL. selaku Rektor IAIN Padangsidimpuan, Bapak Dr. H. Muhammad Darwis Dasopang, M.Ag selaku Wakil Rektor Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga, dan Bapak Dr. Anhar, MA selaku Wakil Rektor Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan, Bapak Dr. H. Sumper Mulia Harahap, M.Ag selaku Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama.

2. Bapak Dr. Ali Sati, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, serta Bapak Dr. Mohd. Rafiq, MA selaku Wakil Dekan Bidang Akademik, dan Bapak Drs. H. Agus Salim Lubis, M.Ag selaku Wakil Dekan Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan, dan Bapak Dr. Sholeh Fikri, M.Ag selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.
3. Ibu Maslina Daulay M. A, selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam dan Penasehat Akademik penulis, dan seluruh Bapak dan Ibu Civitas Akademik IAIN Padangsidempuan yang telah banyak membantu penulis saat menjalani kuliah dan menyusun skripsi ini.
4. Bapak Drs. H. Armyn Hasibuan, M. Ag, selaku Pembimbing I dan Ibu Fithri Choirinnisa Siregar, M.P.Si, selaku Pembimbing II yang telah bersedia dengan tulus untuk membimbing, mendorong dan mengarahkan penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Sukerman, S.Ag selaku Kasubbag Akademik dan Kemahasiswaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi beserta stafnya yang telah memberikan pelayanan akademik yang baik demi kesuksesan dalam perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Yusri Fahmi, S. Ag., S,S.,M.Hum., selaku Kepala Perpustakaan IAIN Padangsidempuan yang telah memberikan izin dan layanan perpustakaan yang diperlukan selama penyusunan skripsi ini.

7. Bapak dan Ibu Dosen IAIN Padangsidempuan yang telah membimbing, mendidik, memberikan ilmu pengetahuan selama perkuliahan, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini sampai selesai.
8. Bapak Abdul Roup Siregar selaku Kepala Desa Sihoda-hoda yang telah memberikan izin saya untuk melakukan penelitian di Desa Sihoda-hoda dan juga kepada seluruh masyarakat Desa Sihoda-hoda.
9. Teman-teman seperjuangan penulis kost Ibu-ibu Pejabat (Siti Hawa Tanjung, Riski Hidayah Nst, Jamilah Rangkuti, Siti Nurhaliza Sitompul), dan kost Dekcen (Rizka Amini, Marisa Apriliani Hrp, Khofia Indah) yang telah memberikan dukungan semangat dan berjuang bersama menyelesaikan pendidikan S1 dan meraih kesuksesan.
10. Rekan-rekan Bimbingan Konseling Islam BKI 3 angkatan 2017 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah berjuang bersama-sama meraih gelar S.sos. dan semoga kita semua sukses dalam meraih cita-cita.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu peneliti dalam menyelesaikan studi dan melakukan penelitian sejak awal hingga selesainya skripsi ini.

Teristimewa kepada Alm. Ayahanda Asron Daulay dan Ibunda Hotni Siregar tercinta, dan Keluarga yang sudah mendidik, mengasuh penulis sehingga dapat melanjutkan program S1 dan selalu memberikan do'a, menyemangati, dan dukungan serta memberikan bantuan moril dan materil kepada penulis sampai skripsi ini selesai. Semoga Alm. Ayah tenang di surga, dan Ibu selalu diberi kesehatan dan dalam lindungan Allah SWT. Kakak, abang ipar, adik saya dan Minal Pahri Sauri

Nasution yang selalu menjadi penyemangat dan memberikan motivasi penulis dalam menyelesaikan pendidikan S1.

Peneliti menyadari sepenuhnya akan keterbatasan kemampuan dan pengalaman yang ada pada peneliti sehingga tidak menutup kemungkinan bila skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, dengan segala kerendahan hati peneliti mempersembahkan karya ini, semoga bermanfaat bagi pembaca dan peneliti.

Akhirnya kepada Allah SWT jualah peneliti serahkan segalanya, karena atas rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Harapan peneliti semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan peneliti. Aamin yarabbalamin.

Padangsidempuan, September 2021

PUTRI DIANA NINGSIH DAULAY
Nim: 17 302 00074

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf, sebagian dilambangkan dengan tanda dan sebagian lain dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus. Berikut ini daftar huruf Arab dan transliterasinya dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama Huruf latin	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	S	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	ḥa	ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Z	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es
ص	ṣad	ṣ	Es(dengan titik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	De(dengan titik di bawah)
ط	ṭa	ṭ	Te(dengan titik di bawah)
ظ	ẓa	ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	·:	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em

ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	..!..	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

1. Vokal Tunggal adalah vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupatanda atau harkat transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
	fathah	A	A
	Kasrah	I	I
وُ	dommah	U	U

2. Vokal Rangkap adalah vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harkat dan huruf, transliterasinya gabungan huruf.

Tanda dan Huruf	Nama	Gabungan	Nama
.....ي	fathah dan ya	Ai	a dan i
...وُ	fathah dan wau	Au	a dan u

3. Maddah adalah vokal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda.

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
.....ا	fathah dan alif atau ya	A	a dan garis atas
.....ي	Kasrah dan ya	I	i dan garis dibawah
...وُ	dommah dan wau	U	u dan garis di atas

C. Ta Mar butah

Transliterasi untuk *ta mar butah* ada dua:

1. *Ta Marbutah* hidup yaitu *Ta Marbutah* yang hidup atau mendapat harkat fathah, kasrah, dan dummah, transliterasinya adalah /t/.
2. *Ta Marbutah* mati yaitu *Ta Marbutah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah /h/.

Kalau pada suatu kata yang akhir katanya *Ta Marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al, serta bacaan kedua kata itu terpisah maka *Ta Marbutah* itu ditransliterasikan dengan ha (h).

D. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau *tasydid* yang dalam system tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda *syaddah* atau tanda *tasydid*. Dalam transliterasi ini tanda *syaddah* tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddah* itu.

E. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال. Namun dalam tulisan transliterasinya kata sandang itu dibedakan antara kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiah* dengan kata sandang yang diikuti oleh huruf *qamariah*.

1. Kata sandang yang diikuti huruf *syamsiah* adalah kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung diikuti kata sandang itu.

2. Kata sandang yang diikuti huruf *qamariah* adalah kata sandang yang diikuti oleh huruf *qamariah* ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

F. Hamzah

Dinyatakan di depan Daftar Transliterasi Arab-Latin bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof. Namun, itu hanya terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah itu diletakkan di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

G. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik *fi'il*, *isim*, maupun *huruf*, ditulis terpisah. Bagi kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab yang sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut bisa dilakukan dengan dua cara: bisa dipisah perkata dan bisa pula dirangkaikan.

H. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem kata sandang yang diikuti huruf tulisan Arab huruf capital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya huruf capital digunakan untuk menuliskan huruf awal, nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu dilalui oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf capital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Penggunaan huruf awal capital untuk Allah hanya berlaku dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan

kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan

I. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian tak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karenaitu keresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

Sumber: Tim Puslitbang Lektur Keagamaan. *Pedoman Transliterasi Arab-Latin, Cetakan Kelima*, Jakarta: Proyek Pengkajian dan Pengembangan Lektur Pendidikan Agama, 2003.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	
SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI	
SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	vi
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. LatarBelakangMasalah	1
B. FokusMasalah	8
C. Rumusan Masalah	8
D. TujuanPenelitian	9
E. KegunaanPenelitian	9
F. Batasan Istilah	10
G. Sistematika Pembahasan	11
BAB II : KAJIAN PUSTAKA	
A. Penerapan	13
1. Pengertian Penerapan	13
2. Unsur-Unsur Penerapan..	13
B. <i>Anger Management</i>	14
1. Pengertian <i>Anger</i> atau Marah	14
2. Penyebab Marah	19
3. Macam-Macam Marah	20
4. Tingkatan Marah.....	22
5. Ciri-Ciri Marah	24
6. Pengertian <i>Management</i>	25
7. Pengertian <i>Anger Management</i>	25
8. Ciri-Ciri Kemampuan <i>Anger Management</i>	30
9. Aspek <i>Anger Managemenet</i>	31
10. Langkah-Langkah <i>Anger Management</i>	32
C. Bimbingan Orangtua	35
1. Pengertian Bimbingan	35
2. Tujuan Bimbingan	36
3. Pengertian Orangtua	37
4. Tanggung Jawab Orangtua Terhadap Remaja.....	37

6. Cara Bimbingan Orangtua pada Remaja	38
7. Upaya-upaya yang Dilakukan Orangtua untuk Membimbing Remaja	40
8. Materi Bimbingan Orangtua dalam Penerapan <i>Anger Management</i>	41
D. Remaja.....	44
1. Pengertian Remaja.....	44
2. Ciri-Ciri Perkembangan Remaja	46
E. Kajian Terdahulu	48
BAB III : METODE PENELITIAN	
A Waktu dan Tempat Penelitian	51
B. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	52
C. Informan Penelitian	53
D. Sumber Data.....	54
E. Rancangan Penelitian Tindakan	55
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	59
G. Teknik Analisis Data.....	61
H. Teknik Pengecekan Keabsahan Data	62
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Temuan Umum	63
1. Letak Geografis Desa Sihoda-hoda	63
2. Keadaan Penduduk Berdasarkan Pekerjaan.....	63
3. Keadaan Penduduk Berdasarkan Tingkat Pendidikan	65
4. Sarana Prasarana Desa Sihoda-hoda.....	65
5. Jumlah Penduduk Desa Sihoda-hoda.....	66
6. Jumlah Orangtua Yang Mengikuti Penerapan <i>Anger Management</i>	66
7. Jumlah Remaja Yang Tidak Mampu Mengelola Marah.....	67
8. Jumlah Masyarakat Yang Diwawancarai.....	67
B. Temuan Khusus	68
1. Bimbingan Orangtua Terhadap Kondisi Marah Remaja di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara.....	68
2. Penerapan <i>Anger Management</i> Melalui Bimbingan Orangtua pada Remaja yang Berada di Desa Sihoda-hoda Kec. Padang Bolak Tenggara.....	77
3. Keberhasilan Penelitian Dari Penerapan <i>Anger Management</i> Melalui Bimbingan Orangtua Pada Remaja Di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara	104
4. Analisis Hasil Penelitian	104

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	109
B. Saran	111

DAFTAR PUSTAKA

RIWAYAT HIDUP

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DOKUMENTASI

DAFTAR TABEL

	Halaman
Taembl I. Jenis Pekerjaan Penduduk.....	64
Taembl II. Tingkat PendidikanPenduduk.....	65
Tabel III. Jumlah Penduduk	66
Tabel IV. Jumlah Orangtua Remaja.....	66
Tabel V. Jumlah Remaja yang tidak Mampu Mengelola Marah	67
Tabel VI. Jumlah Masyarakat yang di Wawancarai	67
Tabel VII Orangtua Sebelum Dilakukan Penerapan <i>Anger Management</i>	78
Tabel VIII. Hasil Perubahan Orangtua Siklus I Pertemuan I.....	82
Tabel IX. Hasil Perubahan Orangtua Siklus I Pertemuan II	86
Tabel X. Hasil Perubahan Orangtua Siklus II Pertemuan I	89
Tabel XI. Hasil Perubahan Orangtua Siklus II Pertemuan II.....	92
Tabel XII. Hasil Rekapitulasi Orangtua Siklus I Pertemuan I, II dan Siklus II Pertemuan I dan II.....	93

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja di era globalisasi milenial sekarang ini banyak sekali tantangan yang harus dihadapi dan dilalui khususnya remaja yang ada di Indonesia, baik yang tinggal di daerah pedesaan hingga yang tinggal di daerah perkotaan. Akses komunikasi atau internet yang bebas, siaran media baik tulis maupun elektronik dan tuntutan sekolah yang bertambah tinggi dalam bidang akademik, yang dari semua itu remaja harus bisa mengontrol diri agar tetap pada jalan yang positif. Remaja dituntut untuk mampu beradaptasi dalam menghadapi berbagai kondisi tersebut, baik kondisi yang positif atau kondisi yang negatif, dan baik yang berasal dari dalam diri individu (internal) maupun yang datang dari lingkungan (eksternal).

Masa remaja adalah suatu tahap kehidupan yang bersifat peralihan dan tidak mudah. Namun harus diketahui pula bahwa masa remaja ini adalah masa yang amat baik untuk mengembangkan segala kemampuan positif yang remaja miliki seperti bakat, *skill*, dan minat. Selain itu masa remaja adalah masa pencarian jati diri dan nilai-nilai hidup.¹

Berbagai pengaruh yang datang baik dari dalam maupun dari luar, remaja harus mampu menyesuaikan diri dengan baik pada masa ini. Remaja yang mampu menyesuaikan diri dengan baik maka akan berhasil dalam menghadapi dan memecahkan permasalahan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan

¹Sofyan S. Willis, *Remaja dan Masalahnya*, (Bandung: Alfabeta, 2005), hlm. 1.

remaja yang tidak mampu menyesuaikan diri akan berperilaku buruk dalam kehidupan sehari-hari.

Remaja sangat memerlukan perhatian yang serius sebagai anak dalam proses perkembangannya di dalam sebuah keluarga. Remaja masih sangat memerlukan peran dan bimbingan orangtua dalam kehidupannya, karena masih dalam peralihan dari masa anak yang cenderung lebih labil, mudah tersinggung dan semua keinginan remaja harus dipenuhi atau egois. Remaja juga mencakup berbagai macam perubahan seperti perubahan fisik dan psikis remaja.² Perubahan yang terjadi pada remaja tersebut sangat mempengaruhi bagaimana remaja bisa melewati perkembangan yang ada pada dirinya. Oleh karena itu sebaiknya remaja diberi bimbingan yang lebih khusus agar terhindar dari hal-hal negatif yang sangat berpengaruh pada kepribadian remaja.

Orangtua harus bisa memahami kondisi remaja dengan baik. Dalam berbagai kesempatan sering ditemukan sikap dan perilaku orangtua yang keliru dalam memperlakukan remaja. Misalnya, orangtua memberikan kebebasan dan tidak melarang remaja nongkrong dan begadang tanpa kontrol dari orangtua, sehingga berdampak pada saat beranjak dewasa, yang seharusnya orangtua membiasakan hal-hal yang positif pada diri remaja.³ Orangtua juga semakin kesulitan dalam mengendalikan emosi remaja yang labil. Remaja sudah tidak ingin diperlakukan seperti anak-anak, tetapi ketika diajak berpikir dewasa remaja lalu menjadi impulsif atau mengikuti dorongan emosi. Akibat dorongan emosi sesaat remaja cenderung gegabah dalam memutuskan perilakunya yang bisa

²*Ibid.*, hlm. 3.

³Syaiful Bahri Djamarah, *Pola Komunikasi Orangtua dan Anak dalam Keluarga*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hlm. 30.

menjadi penyesalan dan tidak jarang akhirnya harus melibatkan orang dewasa khususnya orangtua dalam penyelesaian masalah yang ditimbulkan oleh remaja.

Seringkali remaja yang memiliki emosi marah yang tinggi cenderung tidak mampu beradaptasi dengan marah yang dihadapi. Sebaliknya emosi marah yang selalu ditekan kedalam diri individu dan tidak disalurkan dengan baik akan sangat berdampak buruk, seperti halnya dapat menyebabkan terjadinya masalah mental dan kesehatan dimasa dewasanya kelak, seperti terjadinya tekanan darah tinggi (*hipertensi*), atau depresi yang dapat menyebabkan perilaku patologis atau penyakit sosial, seperti pasif agresif dan frustrasi.⁴ Idealnya ketika seseorang marah harus dapat dikelola dengan baik, agar emosi dalam diri individu tersebut dapat disampaikan melalui cara, waktu dan orang yang tepat. Sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an Surah Ali Imran ayat 134:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَبِيرِ وَالصَّغِيرِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ
 يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.⁵

⁴Fithri Choirunnisa Siregar, Pengelolaan Marah Ditinjau dari Pendidikan Akhlak dan Character Building, *Jurnal HIKMAH*, Volume 11 Nomor 1, hlm. 116, <http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/Hik/article/view/711>, diakses 06 Januari 2021 pukul 19.43 WIB.

⁵Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah Tafsir Perkata*, (Bandung: Syigma Examedia Arkanlema, 2010), hlm. 67.

Konteks menghadapi kesalahan orang lain, ayat ini menunjukkan tiga kelas manusia atau jenjang sikapnya. Pertama, yang mampu menahan amarah. Kata *الكَظِيمِينَ* *al-Kazimina* mengandung makna penuh menutupnya dengan rapat, seperti wadah yang penuh air lalu ditutup rapat agar tidak tumpah. Ini mengisyaratkan bahwa perasaan tidak bersalah masih memenuhi hati yang bersangkutan, pikiran masih menuntut baik tetapi tidak memperturutkan ajakan hati dan pikiran, untuk menahan amarah. Menahan diri dengan tidak mengeluarkan kata-kata buruk atau perlakuan negatif.⁶ Pikiran dan hati harus bisa menahan rasa marah yang ada dalam diri agar terhindar untuk melakukan hal-hal yang negatif.

Manajemen *kalbu* dapat mengelola perasaan, keinginan dan dorongan apapun yang keluar dalam diri individu akan tersaring niatnya sehingga melakukan kebaikan dan kemuliaan atau manfaat kepada lingkungan sosial.⁷ Dengan pengelolaan hati yang baik seseorang dapat merespon segala bentuk tindakan dari luar diri individu secara positif atau negatif. Manajemen *kalbu* yaitu memahami diri, dan kemudian mau dan mampu mengendalikan diri setelah memahami siapa dirinya sebenarnya. Tempat untuk memahami benar siapa dirinya ada di hati, hatilah yang menunjukkan watak dan diri sebenarnya. Hati yang membuat diri ini mampu berprestasi semata karena Allah SWT.

Pada masa remaja, cenderung sulit untuk mendengarkan dan memperhatikan orang lain, untuk itu remaja hanya melakukan apa yang

⁶M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2020), hlm. 265.

⁷Moh. Faizin, *Peran Management Qalbu Bagi Pendidik, Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Volume 01 Nomor 01 Mei 2013, hlm.7. <http://jurnalpai.uinsby.ac.id/index.php/jurnalpai/article/view/7>, diakses 18 Maret 2021 pukul 19.50 WIB.

diinginkannya. Sehingga masih membutuhkan pengawasan dan bimbingan dari orang terdekat dan terpercaya seperti orangtua. Salah satu yang perlu di bimbing orangtua terhadap remaja adalah tentang bagaimana cara mengelola emosi marah atau yang biasa disebut *anger management*.

Menurut Sigmund Freud bahwa mengendalikan emosi merupakan perkembangan kepribadian, yang menentukan apakah seseorang tersebut sudah beradab apa belum.⁸ Makin tinggi kesadaran remaja, maka akan semakin mampu seorang remaja untuk menimbang berbagai pilihan yang akan dihadapkannya.

Daerah penelitian, banyaknya remaja yang mengalami masalah dalam mengendalikan emosi dan tidak mampu mengelolanya dengan baik, seperti remaja-remaja yang ada di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara. Remaja yang memiliki masalah dalam mengelola marah yaitu ketika remaja sedang marah akan melakukan salah satu tindakan seperti menggunakan bahasa verbal atau lisan yang tidak baik, menghancurkan barang hingga menyakiti diri sendiri atau oranglain.⁹ Sehingga jika tidak ditangani akan sangat berdampak buruk pada kepribadian remaja menjelang masa dewasanya.

Berdasarkan kasus yang terjadi pada remaja di desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara, tidak mampu dalam mengelola perasaan marah yang ada pada diri remaja akan sangat merugikan diri sendiri dan orang

⁸Rivia Fathimatuzzahro, *Terapi Realitas untuk Mengendalikan Emosi Marah Seorang Remaja di Desa Deket Wetan Lamongan*, (Skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018), hlm.4, <http://digilib.uinsby.ac.id/24604/>, diakses 06 januari 2021 pukul 22.15 WIB.

⁹*Observasi*, di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara, Tanggal 26 Januari 2021

lain. Rasa marah yang berlebihan pada remaja akan membuat teman-temannya menjauhi individu atau remaja pemarah, orang lain merasa tidak nyaman atau bahkan akan menimbulkan keributan pada yang lainnya. Ketika perasaan marah sudah tenang maka akan timbul rasa penyesalan dalam diri remaja sehingga membuat remaja cemas akibat perbuatannya.

Anger management adalah suatu teknik yang digunakan untuk mengatur masalah yang terjadi seperti pikiran, nafsu amarah dan perasaan dengan cara yang tepat dan positif, sehingga dapat diterima secara sosial atau masyarakat. Penggunaan teknik *anger management* dapat mencegah sesuatu tindakan yang buruk atau merugikan diri sendiri dan orang lain karena dengan mampu dan paham bagaimana mengelola emosi marah akan dapat menyalurkan rasa marah kepada hal-hal yang positif.¹⁰ Teknik ini sangat sesuai diterapkan untuk mengatasi masalah marah pada remaja melalui proses bimbingan yang dilakukan oleh orangtua.

Orangtua memiliki peran yang besar dalam memberi bimbingan kepada remaja, agar emosi marah remaja dapat dikelola dengan baik dan disalurkan dengan cara yang benar sehingga berdampak positif pada perkembangan kepribadian remaja. Bimbingan orangtua amat penting sebab remaja belum siap untuk bermasyarakat karena dimasyarakat banyak sekali pengaruh negatif yang dapat membuat remaja salah dalam masa perkembangannya.¹¹ Orangtua harus dapat memahami kepribadian anaknya, sehingga ketika remaja sedang marah

¹⁰Wulan Handayani dkk., Penerapan Teknki Anger Manegement untuk Menurunkan Agresivitas Siswa SMAN 5 Banda Aceh, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, Volume 4 Nomor 2 tahun 2019, hlm.108, <http://jim.unsyiah.ac.id/pbk/article/view/9046>, diakses 07 Januari 2021 pukul 09.15 WIB.

¹¹Sofyan S. Willis, *Op. Cit.*, hlm. 3.

orangtua yang sangat berperan penting untuk mengendalikan dan memberikan bimbingan terhadap perasaan marah remaja.

Orangtua yang bijaksana dapat memberikan segala faktor yang perlu diperhatikan dan dipikirkan seorang remaja, jika remaja belum dapat mengarahkan ataupun mengontrol emosi marahnya. Jika remaja belum mampu mengelola perasaan emosinya ke arah yang positif, maka remaja membutuhkan bimbingan bagaimana mengelola emosi marah sehingga tersalurkan kepada emosi yang positif.¹² Peran pembimbing yaitu orangtua sangat penting dalam mengontrol dan mengelola emosi pada remaja. Agar remaja bisa menjalankan proses perkembangannya secara optimal, dan bisa melewati tahap perkembangan remaja dengan baik, untuk menuju tahap perkembangan kedewasaan.

Bukan hanya itu saja orangtua dari remaja yang sudah mampu memberikan bimbingan tentang bagaimana mengelola marah pada remaja juga bisa memberikan bimbingan mengelola marah pada anak-anaknya yang lain. Orangtua remaja juga bisa memberitahukan kepada orangtua yang lain tentang bagaimana langkah-langkah mengelola marah dengan baik dan benar kepada anak.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji fenomena ini kedalam sebuah penelitian yang diberi judul: **“Penerapan *Anger Management* Melalui Bimbingan Orangtua Pada Remaja di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara”**.

¹²Yulia Singgih, *Psikologi untuk Keluarga*, (Jakarta: Libri, 2017), hlm. 95.

B. Fokus Masalah

Melihat kenyataan yang ada dilapangan ketika remaja tidak mampu mengelola emosi marah memang membutuhkan penanganan yang serius. Orangtua merupakan peran yang sangat dibutuhkan dalam menangani masalah emosi marah yang dihadapi remaja, karena orangtua lah yang paham bagaimana kondisi dan karakter remaja. Permasalahan yang dihadapi pada masa remaja ini bukan hanya tentang kemampuan remaja dalam mengembangkan diri tetapi juga peran orangtua dalam membantu remaja untuk melewati masa remaja secara optimal. Sehingga bimbingan orangtua sangat diperlukan dalam penerapan *anger management* karena orangtua merupakan orang yang masih sangat berpengaruh pada perkembangan remaja.

Berdasarkan permasalahan yang ada maka adapun fokus masalah dalam penelitian ini adalah bimbingan orangtua dalam menerapkan *anger management* dalam mengatasi emosi marah pada remaja di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara. Bimbingan orangtua sangat diperlukan dalam penerapan *anger management* pada remaja.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka rumusan masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana bimbingan orangtua terhadap kondisi emosi marah remaja di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara?
2. Bagaimana penerapan *anger management* melalui bimbingan orangtua pada remaja di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara?

3. Bagaimana hasil penerapan *anger management* melalui bimbingan orangtua pada remaja di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana bimbingan orangtua terhadap kondisi emosi marah remaja di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara.
2. Untuk mengetahui Bagaimana penerapan *anger management* melalui bimbingan orangtua pada remaja di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara.
3. Untuk mengetahui Bagaimana hasil penerapan *anger management* melalui bimbingan orangtua pada remaja di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara.

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan akan membantu memperkaya kajian keilmuan baik secara tertulis maupun secara praktis, yaitu diantaranya sebagai berikut :

1. Kegunaan Teoritis

Adapun kegunaan peneliti ini secara teori adalah untuk mengetahui penerapan *anger management* melalui bimbingan orangtua pada remaja di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara.

2. Kegunaan Praktis

- a. Untuk menambah pengetahuan dan wawasan bagi pembaca.

- b. Sebagai bahan informasi dan masukan bagi para peneliti selanjutnya dalam mengkaji masalah yang sama.
- c. Sebagai bahan masukan bagi orangtua dan bagi anak, khususnya bagi masyarakat di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara untuk memperhatikan perilaku remaja ketika sedang marah.
- d. Sebagai persyaratan untuk menempuh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Padangsidimpuan.

F. Batasan Istilah

Untuk menghindari kesalah pahaman terhadap istilah yang dipakai dalam judul penelitian ini maka dibuatlah istilah sebagai berikut:

1. Penerapan adalah suatu perbuatan atau tindakan, proses, cara, mempraktekkan, atau bisa diartikan sebagai perbuatan dengan menggunakan sesuatu untuk mendapatkan tujuan yang telah ditetapkan.¹³ Jadi dalam penelitian ini penerapan merupakan tindakan yang dilakukan dalam mencapai suatu tujuan yang telah ditetapkan. Penerapan dilakukan dengan bimbingan kelompok pada orangtua.
2. *Anger management* atau pengelolaan marah adalah suatu tindakan atau teknik yang mengatur pikiran, perasaan, nafsu marah dengan cara yang tepat dan positif serta dapat diterima secara sosial, sehingga dapat mencegah sesuatu yang buruk terjadi baik pada diri sendiri maupun orang lain.¹⁴ *Anger management* dalam penelitian ini berupa pengelolaan marah atau *anger*

¹³Tim Penyusun Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2011), hlm. 550.

¹⁴Fithri Choirunnisa Siregar, *Op. Cit.*, hlm. 122.

management melalui bimbingan orangtua pada remaja di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara.

3. Bimbingan adalah proses pemberian bantuan seperti arahan terhadap individu untuk mencapai pemahaman diri dan pengarahan diri yang dibutuhkan untuk melakukan penyesuaian diri secara maksimal.¹⁵ Bimbingan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bimbingan orangtua untuk memberikan bantuan atau arahan kepada remaja dalam mengelola marah agar remaja bisa mengelola marah kepada hal yang positif.
4. Orangtua adalah orang yang dianggap tua (cerdik, pandai, ahli, dan sebagainya), dan merupakan orang-orang yang dihormati (disegani).¹⁶ Orangtua yang dimaksud dalam penelitian ini adalah ayah dan ibu kandung dari anak yang menjadi subjek penelitian yang nantinya akan memberi bimbingan atau nasehat kepada remaja tentang perilaku buruk marah remaja.
5. Remaja adalah masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa yang lebih matang atau dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek, fisik maupun psikis.¹⁷ Remaja yang dimaksud dalam penelitian ini adalah remaja yang memiliki masalah dalam mengatasi emosi marah.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk memudahkan pembahasan dalam penelitian ini maka penulis membuat sistematika pembahasan sebagai berikut :

¹⁵Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, cet ke 7 (Jakarta: Rajawali Pers, 2015), hlm. 17.

¹⁶Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Op. Cit.*, hlm. 802.

¹⁷Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Galia Indonesia, 2004), hlm.

Bab I adalah Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, fokus masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, batasan istilah, dan sistematika pembahasan.

Bab II adalah Kajian Pustaka yang terdiri dari tinjauan pustaka dan kajian terdahulu. Pada tinjauan pustaka terdiri dari penerapan, *anger management*, bimbingan orangtua dan remaja.

Bab III adalah Metodologi Penelitian yang terdiri lokasi dan waktu penelitian, jenis penelitian, informan penelitian, sumber data, rancangan penelitian tindakan, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan teknik pengecekan pengabsahan data.

Bab IV adalah Hasil Penelitian yang diperoleh dari lapangan, yang berupa temuan umum dan temuan khusus. Temuan Umum yaitu letak geografis, keadaan penduduk berdasarkan pekerjaan dan pendidikan, sarana prasarana dan jumlah penduduk. Sedangkan Temuan Khusus yaitu terkait dengan bimbingan orangtua terhadap kondisi marah pada remaja dan penerapan *anger management* melalui bimbingan orangtua pada remaja di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara dan analisis hasil penelitian.

Bab V, adalah penutup yang terdiri dari kesimpulan, dan saran-saran yang dianggap penting.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penerapan

1. Pengertian Penerapan

Penerapan adalah suatu perbuatan yang mempraktekkan suatu teori, metode, dan berbagai hal lainnya yang mencapai tujuan tertentu dan untuk suatu kepentingan yang diinginkan oleh suatu kelompok atau golongan yang telah terencana dan tersusun sebelumnya.¹⁸ Penerapan juga merupakan suatu tindakan yang dilakukan baik secara individual atau perorangan maupun secara kelompok dengan bermaksud untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan.

Penerapan yang akan dilakukan akan sangat membantu dalam proses pelaksanaan *anger management* sehingga mendapatkan hasil yang diharapkan yaitu dapat mengelola marah dengan baik dan benar. Penerapan dalam penelitian ini menggunakan bimbingan kelompok. Peneliti menerapkan pada orangtua disetiap pertemuannya.

2. Unsur-unsur Penerapan

Adapun unsur-unsur penerapan menurut Wahab, sebagai berikut:

- a. Adanya program yang akan dilaksanakan.
- b. Adanya kelompok target, yaitu masyarakat yang menjadi sasaran dan diharapkan akan menerima manfaat dari program tersebut.
- c. Adanya pelaksanaan, baik organisasi atau perorangan yang bertanggung jawab dalam pengelolaan, pelaksanaan maupun pengawasan dari proses penerapan tersebut.¹⁹

¹⁸Khairani Nasution, “Penerapan Pendekatan Behavioral dalam Mengatasi Balap Motor Liar Pada Anak Usia Sekolah Di Desa Beringin Jaya”, (Skripsi, IAIN Padangsidimpuan 2020), hlm. 12.

¹⁹Wahab, *Manajemen Personalita*, (Bandung: Sinar Harapan 1990), hlm. 45.

B. Anger Management

1. Pengertian Anger atau Marah

Dalam bahasa Arab, sebagaimana diuraikan secara rinci dalam kitab *Aafaatun 'Alath-Thariq* karya Sayyid Muhammad Nuh, marah (*al-ghadab*) memiliki beberapa makna, Marah berarti tidak rela terhadap sesuatu dan iri dari sesuatu, kepada seseorang untuk kepentingan orang lain. Menurut Kamus Istilah *anger* atau marah adalah menunjuk pada perasaan tidak menyenangkan yang amat sangat disertai dorongan agresif dan mungkin konflik, lazimnya menyertai suatu frustrasi atau hambatan atas pemenuhan kebutuhan dari kehendak seseorang.²⁰

Menurut istilah, marah berarti perubahan internal atau emosional yang menimbulkan penyerangan dan penyiksaan guna mengobati apa yang ada dalam hati. Perubahan yang lebih keras dari marah disebut "*Al-Ghaizh*" sebagai kemarahan yang hebat.²¹ Untuk menghindari hal tersebut Rasulullah SAW. telah mengajarkan pada seorang Sahabat agar menghindari marah yang terdapat dalam hadist Rasulullah SAW. Sebagai berikut :

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصِنِي قَالَ لَا تَغْضَبُ فَرَدَّدَ مَرَارًا قَالَ لَا تَغْضَبُ (حديث رواه بخاري)

Dari Abu Hurairah RA. "Seseorang bertanya kepada Rasulullah SAW, 'Ya Rasulullah SAW nasehatilah saya. Beliau bersabda 'Jangan marah'.

²⁰Andi Mappiare A. T., *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2006), hlm. 19.

²¹Yadi Purwanto, *Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islami*, (Bandung: Refika Aditama, 2006), hlm. 5.

Dia menanyakan hal itu berkali-kali. Maka beliau bersabda ‘Jangan marah’.
(HR. Bukhari, No. 6116)²²

Hadist Rasulullah SAW. diatas menjelaskan bahwa ada seseorang yang meminta nasehat kepada Rasulullah SAW. dan beliau memberikan nasehat yaitu tentang tidak marah. Dalam hadist tersebut sudah jelas bahwa larangan untuk tidak marah sangat dianjurkan bagi setiap orang. Sehingga memberikan nasehat tentang marah sangat diperlukan khususnya kepada remaja. dalam pemberian nasehat tentang larangan marah maka orangtua sangat berperan penting untuk selalu memberikan nasehat perihal larangan untuk marah dan mampu mengelola marah.

Sesuai pendapat Al-Ghazali, mengatakan adanya marah di dalam diri manusia untuk menjaganya dari kerusakan dan untuk menolak kehancuran dalam diri. Al-Jurjani menjelaskan bahwa marah adalah perbuatan yang terjadi pada waktu mendidihnya darah di dalam hati untuk memperoleh kepuasan apa yang terdapat di dalam dada.²³ Sehingga memicu seseorang untuk berbuat yang tidak baik ketika marah, karena sudah adanya nafsu atau dorongan dalam diri untuk mengeluarkan kemarahan baik secara positif maupun negatif, semuanya kembali lagi kedalam diri bagaimana cara mengelola marah. Sebagaimana dalam surah Yusuf ayat 53 sebagai berikut :

²²Muhyidin Yahya Bin Syaraf Nawawi, *Hadits Arba'in Nawawiyah*, Penerjemah Abdullah Haidhir, (Surabaya: Mutiara Ilmu, 2016), hlm. 49.

²³Yadi Purwanto, *Op, Cit.*, hlm. 6.

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۗ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ

رَّحِيمٌ

Artinya: dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyanyang.²⁴

M.Quraish Shihab mencantumkan pendapat Ulama kontemporer yang juga pemimpin tertinggi Al-Azhar, Muhammad Sayyid Thanthawi yang juga memahami ayat ini وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي Sesungguhnya nafsu manusia sangat banyak mendorong pemiliknya kepada keburukan. النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ kecuali jiwa yang dirahmati Allah SWT. dan dipelihara dari ketergelinciran dan penyimpangan seperti halnya jiwa Yusuf.

Dalam ayat ini, Alquran memperkenalkan tiga macam atau peringkat nafsu manusia. Pertama, *an-nafs al-ammarah* seperti pada ayat ini, yakni yang selalu mendorong pemiliknya berbuat keburukan. Kedua, *an-nafs al-lawwamah* yang selalu mengecam pemiliknya begitu dia melakukan kesalahan, sehingga timbul penyesalan dan berjanji untuk tidak mengulangi kesalahan. Ketiga, adalah *an-nafs al-muthma'innah*, yakni jiwa yang tenang karena selalu mengingat Allah dan jauh dari segala pelanggaran dan dosa.²⁵

Nafsu yang dimiliki seseorang memungkinkannya untuk bertingkah laku karena dorongan nafsu yang dimilikinya. Untuk itu nafsu juga dapat

²⁴Departemen Agama RI., *Op. Cit.*, hlm. 242.

²⁵M.Quraish Shihab, *Op. Cit.*, hlm. 629.

menyebabkan seseorang menjadi marah dan bertindak baik secara positif maupun negatif. Nafsu tidak selalu berbuat negatif melainkan ada nafsu yang memiliki jiwa ketenangan karena mengingat Allah SWT.

Imam Annawawi mendefenisikan marah dari perspektif ilmu tasawuf sebagai tekanan nafsu dari hati yang mengalirkan darah pada bagian wajah yang berakibat timbulnya kebencian pada diri seseorang. Gakfar menyatakan bahwa marah itu merupakan sublimasi perasaan terhadap lingkungan dan kekuatan yang terdapat di sekitarnya, dan bertujuan untuk mendapatkan kenangan. Jika perasaan itu dialihkan kepada Allah SWT. tidak kepada lingkungan dan kekuatan yang terdapat di sekitarnya, maka marah itu menjadi tenang dan ungkapannya akan menjadi lemah lembut dan kasih.²⁶

Selanjutnya pandangan para psikolog, yang menyebabkan bahwa manusia adalah makhluk yang secara alami memiliki emosi. Menurut William James psikologi dan filsuf dari Amerika, emosi adalah keadaan jiwa menampakkan diri dengan sesuatu perubahan yang jelas pada tubuh. Jadi emosi setiap orang adalah keadaan jiwanya, tetapi tampak secara nyata pada perubahan pada jasmaninya.²⁷

Keadaan emosi, pribadi seseorang telah dipengaruhi sedemikian rupa hingga pada umumnya individu kurang dapat menguasai diri lagi. Perilakunya tidak lagi memperhatikan suatu norma atau hukum yang ada dalam lingkungan hidup, tetapi telah memperlihatkan adanya hambatan dalam diri individu. Suatu aktivitas tidak dilakukan oleh seseorang dalam keadaan normal, tetapi adanya

²⁶Yadi Purwanto, *Op. Cit.*, hlm. 7.

²⁷*Ibid.*, hlm. 8.

kemungkinan dikerjakan oleh yang bersangkutan apabila sedang mengalami emosi dan tidak mampu mengontrol diri.²⁸

Emosi manusia pada intinya dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu emosi yang halus atau menyenangkan dan emosi yang kasar atau menyebalkan. Emosi marah ini merupakan emosi yang seharusnya dihindari karena merupakan penghalang sukses. Marah merupakan suatu reaksi emosional kuat yang didatangkan oleh ancaman, campur tangan, serangan kata-kata, penyerangan jelas, atau frustrasi dan dicirikan dengan reaksi-reaksi gawat dari sistem syaraf yang bebas dan balasan-balasan dengan serangan yang jelas atau tersembunyi.

Emosi negatif berdampak buruk pada organ tubuh, jiwa dan kinerja otak orang yang sedang emosi. Emosi negatif cenderung dipengaruhi oleh mekanisme pertahanan diri seperti tindakan yang lebih spesifik. Sementara emosi positif cenderung menempatkan seseorang sebagai individu yang bermakna. Agama mengajarkan emosi positif seperti ikhlas, sabar, insyaf, ridho, dan syukur.²⁹

Marah (*anger*) adalah reaksi emosional akut yang timbul karena sejumlah situasi yang merangsang, termasuk ancaman, agresi lahiriah, pengekangan diri, seranga lisan, kekecewaan, atau frustrasi. Perasaan marah juga banyak terjadi karena adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat yang disebabkan adanya kesalahan atau mungkin pula tidak.

²⁸Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi*, (Makassar: Aksara Timur), hlm. 107.

²⁹Achmad Syahid, dkk., *Psikologi Islam*, (Jakarta: UIN Jakarta Press, 2018), hlm. 40.

Menurut Wayne M. Dyer, marah adalah suatu reaksi terhadap frustrasi yang terlatih dimana seseorang berbuat dengan cara-cara yang sesungguhnya tidak menginginkannya. Seseorang yang sangat marah tidak dapat mengendalikan perbuatannya. Orang yang tidak dapat mengontrol perbuatannya akan menderita sakit kejiwaan atau mengalami kegilaan.³⁰

Emosi marah merupakan salah satu reaksi ketika kebutuhan dan motif seseorang tidak terpenuhi. Marah merupakan bentuk ekspresi emosi yang ditimbulkan oleh pengaruh lingkungan sekitar dimana biasanya orang akan menjadi marah disebabkan mendapat stimulus atau gangguan yang mengancam dan mengusik ketenangan seseorang sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman dan terganggu.³¹

Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa marah adalah suatu reaksi emosional yang terlihat atau dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari, sebenarnya emosi yang kasar itu dapat dikendalikan dan diatasi sehingga tidak menimbulkan berbagai akibat atau bahaya yang fatal baik bagi diri sendiri maupun lingkungan.

2. Penyebab Marah

Penyebab orang marah sebenarnya dapat datang dari luar, maupun dari dalam diri orang tersebut. Sehingga secara garis besar sebab yang menimbulkan marah itu terdiri dari faktor fisik dan faktor psikis.³²

a. Sebab-sebab yang mempengaruhi faktor fisik antara lain :

³⁰Yadi Purwanto, *Op. Cit.*, hlm. 9.

³¹Rita susanti, dkk., Perasaan Terluka Membuat Marah, *Jurnal Psikologi*, Volume 10 Nomor 2, Desember 2014, hlm. 104. <https://media.neliti.com/media/publications/127145-ID-perasaan-terluka-membuat-marah.pdf>, diakses 29 Maret 2021 pukul 20.12 WIB.

³²*Ibid.*, hlm. 105.

- 1) Kelelahan yang berlebihan. Misalnya orang yang terlalu lelah karena kerja keras, akan lebih mudah marah dan mudah sekali tersinggung.
- 2) Zat-zat tertentu yang dapat menyebabkan marah. Misalnya jika otak kurang mendapat zat asam, orang itu lebih mudah marah.
- 3) Hormon kelaminpun dapat mempengaruhi kemarahan seseorang. Hal itu dapat dilihat dan dibuktikan sendiri pada sebagian wanita yang sering menstruasi, rasa marah merupakan ciri khasnya yang utama.³³

Faktor psikis yang menimbulkan marah erat kaitannya dengan kepribadian seseorang. Terutama sekali menyangkut apa yang disebut *self concept* yang salah yaitu anggapan seseorang terhadap dirinya sendiri yang salah. *Self concept* yang salah menghasilkan pribadi yang tidak seimbang dan tidak matang. Remaja yang memiliki *self concept* yang salah akan menilai dirinya sangat berlainan sekali dengan kenyataan yang ada seperti rasa rendah diri, sombong dan egoistis. *Self concept* yang salah pada diri remaja merupakan faktor timbulnya rasa marah pada diri remaja.

3. Macam-macam Marah

Kemarahan manusia terdiri dari bermacam-macam, demikian juga tingkatannya. Al Ghazali dalam kitab *Ihya 'Ulumuddin* berpendapat bahwa kemarahan manusia banyak macamnya, yaitu lekas sekali marah, lekas terkena marah, lalu cepat tenangnya, terlambat marahnya namun lekas habis marahnya.³⁴

³³*Ibid.*, hlm. 106.

³⁴Yadi Purwanto, *Op. Cit.*, hlm. 10.

a. Orang yang lambat marah, lambat reda, dan lama bermusuhannya

Jenis ini sungguh tidak baik, karena seseorang yang sedang marah dan durasi kemarahannya sangat lama, akan kesulitan saat harus mengambil keputusan yang tepat. Selain itu, akibat kemarahannya juga orang lain akan menjauhi karena takut terjerumus dalam bara permusuhan.³⁵

b. Cepat marah dan lambat redanya

Jenis kedua ini juga sungguh tidak baik dari yang pertama, sebab apapun yang terjadi akan disikapi dengan kemarahan. Orang seperti ini dapat dengan tiba-tiba menjadi marah dan membutuhkan waktu lama untuk menurunkan kemarahannya itu.³⁶

c. Cepat marah dan cepat redanya

Seseorang yang memiliki sifat ini kondisinya cenderung turun naik. dapat marah secara tiba-tiba dan sedikit kembali kepada kondisi semula, seolah tidak pernah terjadi apa-apa. Cepat marah ketika ada sesuatu yang tidak pantas terjadi namun akan reda ketika paham akan latar belakang dibalik semua itu, cepat marah namun cepat pula redanya.³⁷

d. Lambat marah dan cepat redanya

Orang yang memiliki sifat seperti ini sangat sulit tersinggung, walau didepan matanya terjadi sesuatu yang benar-benar salah. Ia akan mencari seribu satu alasan untuk memaklumi kesalahan seseorang, memaafkan lalu

³⁵*Ibid.*

³⁶*Ibid.*

³⁷*Ibid.*

melupakannya. Namun sekali marah, akan cepat sekali memaafkan kesalahan orang lain.³⁸

4. Tingkatan Marah

Mengenai tingkatan marah, manusia dapat dibagi menjadi beberapa tingkatan yaitu berlebih-lebihan, berkekurangan dan kondisi yang berimbang.

a. Berlebih-lebihan

Suatu kondisi ketika seseorang telah didominasi amarahnya sehingga keluar dari garis kebijakan akal dan agama serta dari ketaatan terhadap keduanya. Suatu kondisi ketika seseorang tidak lagi tersisa *bashirah* (pandangan batin). Pandangan, pikiran, maupun pilihan, seolah-olah segala sesuatu yang dilakukan di dorong oleh keterpaksaan. Terjadinya kondisi semacam ini karena timbul dari dua faktor, yaitu faktor pembawaan dan faktor kebiasaan.³⁹

Faktor pembawaan suatu tabiat seseorang mempunyai sifat pemaarah sebagai sifat bawaan, seakan-akan wajahnya tercermin dari sifat itu. Faktor bawaan ini akan menyulut panasnya hati, karena sifat marah memang bersumber dari api. Sebagai akibat sering bergaul dengan orang-orang yang suka marah melampiaskan kemarahannya dan menyebut tindakannya itu sebagai keberanian dan kejantanan.

b. Berkekurangan

Kondisi dimana seseorang merasakan kehilangan kekuatan. Sifat ini tentu saja tercela dan orang yang dihindangi sifat semacam ini termasuk

³⁸*Ibid.*

³⁹*Ibid.*, hlm. 11.

kelompok orang yang tidak memiliki pembelaan dan kobaran. Makna bersikap keras dalam ayat ini adalah suatu sikap yang timbul akibat pengaruh adanya rasa marah dan pembelaan. Adanya rasa tersebut dapat mendorong seseorang untuk bersikap keras.⁴⁰

c. Kondisi yang berimbang

Kondisi yang seperti ini merupakan kondisi ketika marah hanya akan timbul setelah mendapatkan syarat dari akal dan agama. Ketika marah yang terpancing pada suasana yang mengharuskan agar melakukan pembalasan segera reda pada suasana yang mengharuskan berlaku santun. Menjaganya pada batas yang wajar dan stabil adalah bentuk sikap yang dibebankan oleh Allah SWT. atas hamba-hambanya. Itulah sikap pertengahan yang diarahkan oleh Rasulullah SAW. melalui sabdanya sebagai berikut :

خَيْرٌ لِّأُمُورٍ أَوْسَطُهَا (حديث رواية بيهاقي)

Artinya: “*sebaik-baik perkara adalah pertengahannya.*’ (HR. Baihaqi).

Apabila sifat marah seseorang cenderung melemah sehingga merasakan tidak ada lagi (rasa cemburu) pada dirinya dan merasa rela direndahkan tatkala mendapatkan penghinaan dan ketidakadilan bukan pada tempatnya, maka hendaklah segera mengatasinya sehingga sifat marahnya kembali normal. Dan barang siapa yang mendapatkan sifat marah cenderung kepada berlebih-lebihan dan bakal menjerumuskan ke jurang bahaya, hendaklah sekuat tenaga berusaha mengurangnya sehingga sifat itu selalu

⁴⁰*Ibid.*, hlm. 12.

bertahan pada kondisi yang wajar, yakni antara sikap berlebihan dan sikap berkekurangan, maka itulah jalan (*manhaj*) yang wajar dan lurus.⁴¹

5. Ciri-ciri Marah

Ciri-ciri yang dapat dilihat dari seseorang yang sedang marah, yaitu sebagai berikut:

- a. Ciri pada wajah; yaitu berupa perubahan warna kulit menjadi kuning pucat, tubuh terutama pada ujung-ujung jari bergetar keras, timbul buih pada sudut mulut, bola mata memerah, hidung kembang kempis, gerakan menjadi tidak terkendali serta terjadi perubahan-perubahan lain pada fisik.
- b. Ciri pada lidah; yaitu dengan meluncurnya makian, celaan, kata-kata yang menyakitkan, dan ucapan-ucapan keji yang membuat orang berakal sehat merasa risih untuk mendengarnya.
- c. Ciri pada anggota tubuh; seperti terkadang menimbulkan keinginan untuk memukul, melukai, merobek, bahkan membunuh. Jika amarah itu tidak terlampiaskan pada orang yang dimarahinya, kekesalannya akan berbalik kepada dirinya sendiri dan akan jatuh pingsan karena saking kesalnya.
- d. Ciri pada hati; didalam hatinya akan timbul rasa benci, dendam, dan dengki, menyembunyikan keburukan, merasa gembira dalam dukanya, dan merasa sedih atas kegembiraannya, memutuskan hubungan dan menjelek jelekannya.⁴²

⁴¹*Ibid.*, hlm. 13.

⁴²*Ibid.*, hlm. 17.

6. Pengertian *Management* atau Manajemen

Manajemen berasal dari bahasa Latin *manoyang* berarti tangan, kemudian *manus* yang berarti bekerja berkali-kali menggunakan tangan, kemudian ditambah imbuhan *angere* yang berarti melakukan sesuatu sehingga menjadi *managiare* yang berarti melakukan sesuatu berkali-kali. Sehingga manajemen atau *management* diartikan sebagai proses mengadakan, mengatur, dan memanfaatkan berbagai sumber daya yang dianggap penting guna mencapai suatu tujuan.⁴³

Manajemen atau *management* adalah suatu proses yang dilakukan untuk mengatur atau mengelola sesuatu hal untuk mencapai tujuan yang diharapkan sesuai dengan yang dirumuskan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Pada dasarnya penerapan manajemen adalah untuk mempermudah pencapaian suatu tujuan. Dalam upaya mencapai tujuan itu langkah yang perlu dilakukan adalah mengenai tujuan dan kejelasan terlebih dahulu tentang apa yang akan dicapai.⁴⁴ Dengan adanya langkah yang telah dirumuskan akan mempermudah untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

7. Pengertian *Anger Management*

Anger management merupakan suatu cara individu dalam proses pengelolaan pikiran, perasaan, amarah, dan nafsu dengan *controlling* yang bagus dan positif, sehingga dapat menghindarkan seseorang dari emosi yang

⁴³ Uman Suherman, *Manajemen Bimbingan dan Konseling*, (Bekasi: Madani Production, 2007), hlm. 35.

⁴⁴*Ibid.*, hlm. 36.

cenderung bersifat destruktif atau merusak, yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Goleman menyebutkan bahwa *Anger management* adalah kemampuan individu dalam mengelola perasaan, menenangkan diri, menghilangkan rasa cemas, maupun kemurungan dan rasa ketersinggungan dengan bermaksud menyeimbangkan emosi dengan lingkungannya.⁴⁵Teori Sigmund Freud mengatakan bahwa:

Anger management adalah pengelolaan terhadap dorongan-dorongan *Id*. Pengelolaan dorongan-dorongan ini dilakukan melalui pengembangan ego sebagai penengah antara id dan super *ego*. *Ego* akan berperan sebagai manajer emosi dengan cara “membisikkan” alasan-alasan dan suatu gaya adaptif yang memungkinkan seseorang mendapatkan apa yang diinginkannya dengan cara yang bisa diterima oleh orang lain, yang tidak akan merugikan, baik dunia luar maupun aturan-aturan dan sanksi-sanksi yang ada dalam dunianya sendiri.⁴⁶

Bisa dijelaskan bahwa *Id* merupakan dorongan yang membuat seseorang berperilaku agresif ketika sedang merasa marah, sedangkan *superego* yang ada dalam diri individu memberikan dorongan untuk mengarahkan diri kepada norma sosial yang diterima lingkungan. Apabila *Id* cenderung menguasai pikiran, maka kepribadian seseorang akan condong untuk berbuat hal-hal negatif dan tidak memikirkan norma yang ada.

Ego berperan penting dalam mengendalikan *Id* dan *superego* tidak lebih menguasai pikiran yang lain. *Ego* adalah pengendali atas cara kerja antara *Id* dan *superego*, seperti ketika merasa marah *ego* yang akan mengatur agar

⁴⁵Wulan Handayani , *Op. Cit.*, hlm. 108.

⁴⁶Nova Farid Hudaya, *Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Anger Management Pada Siswa Kelas X Teknik Komputer Dan Jaringan SMK Muhammadiyah 1 Moyudan*, (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta 2015), hlm. 29.

rasa marah bisa dikendalikan atau dikontrol secara baik dan tidak melanggar norma lingkungan.

Anger management adalah cara yang mengekspresikan perasaan marah dengan melampiaskan pada orang lain, namun seseorang tersebut tidak mampu mengontrol tanpa marah yang berlebihan sehingga membuat kerugian pada diri sendiri dan orang lain. Dengan demikian perlunya penerapan *anger management* agar mampu bisa mengontrol emosi seseorang dengan baik. Manajemen marah dapat dikatakan sebagai cara-cara yang digunakan oleh seseorang agar dapat mengekspresikan atau mengatur kemarahannya.⁴⁷

Berdasarkan defenisi diatas dapat disimpulkan *anger management* adalah sebagai suatu teknik atau tindakan yang diambil oleh individu dalam menstabilkan emosi marah dengan mengendalikannya. Termasuk sikap tenang dan kemampuan mengendalikan kegelisahan dan kesedihan terhadap sesuatu hal yang tidak menyenangkan. Seseorang mampu mengelola emosi marah dengan baik cenderung lebih mudah mengatur dan menyalurkan emosi yang dialami kearah yang positif.

Dalam pengendalian emosi ini seseorang harus memiliki kemampuan dan strategi untuk mengatur emosinya, orang yang mampu mengendalikan emosi adalah orang yang memiliki kemampuan kepribadian.⁴⁸ Dengan kemampuan yang dimiliki dalam mengendalikan emosi akan sangat membantu

⁴⁷ Artikel Fera Ana Lestari, *Efektivitas Anger Management untuk Menurunkan Perilaku Agresif pada Diri Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Kediri*, Simki-Pedagogia Vol. 02 No. 02 Tahun 2018, hlm. 5, <http://docplayer.info/127874570-Efektivitas-anger-management-untuk-menurunkan-perilaku-agresif-pada-diri-siswa-kelas-xi-sma-negeri-6-kediri.html>, diakses 07 januari 2021 pukul 10.00 WIB.

⁴⁸ Aliyah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islam*, (Jakarta: RajagraFindo Persada: 2006), hlm. 127.

pada saat mengatasi emosi marah karena adanya strategi dalam mengatur emosi seperti teknik mengelola marah.

Rasulullah SAW telah mengajarkan bagaimana mengatasi rasa marah yang ada di dalam diri. Diingatkan bahwa amarah yang disertai dengan bisikan dan tipu daya Setan dapat mengakibatkan manusia tersesat dan terjerumus kepada murka Allah SWT. Oleh karena itu, berlindunglah kepada Allah SWT. dari segala kelicikan dan keburukan yang dibisikkan setan agar terhindar dari bahaya dan murka Allah SWT.⁴⁹

Bisikan yang dilakukan setan ketika merasa marah sangat mendorong remaja atau individu dalam bertindak walaupun tidak sesuai dengan bisikan hati (*kalbu*). Hati atau *kalbu* yaitu mengalihkan, membalikkan, atau ketidak konsistenan.⁵⁰ Ketika hati atau *kalbu* tidak bisa konsisten dalam menentukan mana yang baik dan mana yang buruk akan sangat berdampak buruk bagi individu.

Manajemen *kalbu* yaitu setiap keinginan, perasaan, atau dorongan apapun yang keluar dalam diri seseorang akan tersaring niatnya sehingga melahirkan suatu kebaikan dan kemuliaan serta penuh dengan manfaat. Tidak hanya bagi kehidupan dunia, tetapi juga untuk kehidupan akhirat.⁵¹ Pengelolaan hati yang baik maka seseorang juga dapat merespons segala bentuk tindakan dari luar dirinya baik positif maupun negatif. Respons yang

⁴⁹H. M. Aref Rahmat, *Nabipun Bisa Marah Anger Management ala Rasulullah SAW.*, (Tim Medpress: Buku Islam Praktis, 2004), hlm. 85.

⁵⁰Moh, Faizin, *Op. Cit.*, hlm. 5.

⁵¹Himatul Aliyah, *Konsep Manajemen Kalbu AA Gym dan Relevansinya pada Pendidikan Akhlak*, (Skripsi Universitas UIN Raden Intan Lampung 2018), <http://repository.radenintan.ac.id/5605/1/Skripsi%20Full.pdf>, hlm 50, diakses pada tanggal 23 Juni 2021 Pukul 20. 34 WIB

terkelola sangat baik akan membuat reaksi yang dikeluarkan menjadi positif dan terhindar dari hal-hal negatif.

Dapat dimengerti kiat-kiat yang di susun oleh Aa Gym dapat menjadikan dasar manajemen *kalbu* atau mengelola hati yang bisa di terapkan sejak dini atau masih mudah. Karena kiat yang di konsepskan masih dasar dan tidak berat apabila di terapkan. Sebab masih menyangkut dengan kehidupan sehari-hari pada kehidupan masa remaja saat ini. Adapun kiat-kiat yang dianjurkan AA Gym yaitu Beribadah dengan benar, berakhlak baik, belajar tiada henti, bekerja keras dengan cerdas dan ikhlas, bantu sesama, bersih hati selalu, mulai dari diri sendiri, mulai dari hal yang kecil, dan mulai saat ini.⁵²

Manajemen *kalbu* yang diterapkan sejak dini akan sangat membantu dalam membentuk emosi seseorang. Kiat-kiat yang disusun AA Gym dapat dijadikan dasar dalam membentuk emosi yang positif, sehingga mampu dalam memanajemen hati atau manajemen *kalbu* sehingga mampu dalam merespon segala tindakan dengan baik sehingga mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat. Mampu memanajemen *kalbu* diharapkan nantinya juga akan mampu mengelola marah atau *anger management* dengan baik dan benar

Teknik *anger management* sangat diperlukan untuk membantu individu atau remaja dalam meningkatkan kemampuan mengelola marah atau permasalahan emosi marah secara efektif, sehingga akan membentuk kematangan emosi remaja yang berguna untuk perkembangan menuju masa dewasa. Penggunaan teknik seperti ini sangatlah cocok karena merupakan

⁵² *Ibid.*, hlm. 53.

teknik yang sering dipakai dalam mengatasi emosi marah bagi individu yang tidak mampu mengelola emosi marah.

Mengatasi masalah marah bukan hanya tentang bagaimana mengelola pikiran agar tetap bisa berpikir jernih, tetapi hati juga berperan agar terhindar dari pengambilan keputusan yang salah sehingga menimbulkan penyesalan. Untuk itu manajemen *kalbu* juga dapat membantu untuk menghilangkan rasa sombong dalam diri seseorang yang tersembunyi dalam hati sehingga perasaan marah dapat disalurkan kepada hal-hal yang positif.

Dalam hal ini perlunya pengelolaan emosi seperti pengelolaan marah pada remaja yang sangat dibutuhkan agar remaja mampu mengelola perasaan emosi marah pada dirinya dan dapat mencapai kematangan emosi yang optimal.

8. Ciri-ciri Kemampuan *Anger Management*

Pengendalian emosi marah dilihat dari beberapa hal sebagai berikut:

- a. Menjaga kemampuan berpikir jernih dan menghasilkan keputusan keputusan yang benar. Oleh karena itu, individu tidak akan melibatkan diri pada tindakan dan ucapan yang akan mendatangkan penyesalan sesudah melakukannya.
- b. Menjaga keseimbangan tubuh. Individu tidak akan mengalami ketegangan fisik yang timbul akibat peningkatan energi yang disebabkan oleh bertambahnya penyaringan gula oleh liver akibatnya kadar gula menjadi darah tinggi. Dengan mengendalikan marah, individu akan terhindar dari penyakit atau serangan darah tinggi.

- c. Pengendalian marah tidak akan melakukan penyerangan kepada orang lain, baik secara fisik ataupun verbal, serta melanjutkan interaksi dengan orang lain secara baik dan tenang akan membangkitkan ketenangan pada diri orang lain. Hal ini dikarenakan pihak lawan juga akan terdorong untuk memperbaiki diri dan juga akan membantu interaksi yang baik diantara sesama manusia.
- d. Pengendalian emosi marah juga berguna saat dilihat dari aspek kesehatannya. Sebab manusia akan terhindar dari banyak penyakit fisik dan penyakit hati yang biasanya akan terjadi sebagai dampak dari emosi yang meluap dan tidak terkontrol.⁵³

9. Aspek Anger Management

Ada beberapa aspek pengelolaan marah atau *anger management*, yaitu sebagai berikut:

- a. *Anger awareness* dapat dilihat dari manusia mengenali tanda-tanda awal yang menyertai kemarahan yang muncul dalam dirinya, seperti jantung berdebar cepat, ketegangan otot, tidak dapat beristirahat dengan tenang.
- b. *Anger regulation* mengacu pada kemampuan manusia dalam mengendalikan kemarahannya dengan cara mengatur dan menjaga keseimbangan emosi marahnya dengan mengontrol dan menurunkan perilaku agresi baik secara verbal maupun non verbal.
- c. *Calming strategies* adalah kemampuan untuk menenangkan diri setelah mengalami kondisi marah.

⁵³Fithri Choirunnisa Siregar, *Op. Cit.*, hlm. 123-124.

- d. *Escalating strategies* merupakan kemampuan mengenali kondisi emosi marah orang lain atau empati, dan kemudian mengungkapkan amarah secara asertif atau mampu berkomunikasi.⁵⁴

10. Langkah-langkah *Anger Management*

Ada beberapa langkah yang dapat dilakukan dalam menangani emosi marah yaitu sebagai berikut:

- a. Mengenali dan memahami kemarahan
- b. Mengidentifikasi dan persiapan menghadapi pemicu kemarahan
- c. Mengidentifikasi dan meredam gejala
- d. Mengubah pikiran pemicu kemarahan
- e. Sikap tenang dalam penyelesaian masalah secara asertif⁵⁵

Teknik-teknik yang sering digunakan untuk *anger management* ada beberapa langkah dalam pengaturan emosi marah dalam *anger management* yaitu komitmen untuk mengubah diri, kesadaran akan pertanda kemarahan, dan relaksasi.⁵⁶ Dengan adanya teknik tersebut dapat memudahkan individu atau remaja dalam mengelola emosi marah atau *anger management*.

1) Komitmen untuk mengubah diri

Langkah pertama dalam mengelola kemarahan adalah komitmen untuk berubah. Individu yang bermasalah dalam hal mengelola kemarahan haruslah mempunyai sebuah komitmen atau keinginan yang kuat untuk mengubah dirinya. Dengan adanya komitmen yang kuat, individu akan semakin termotivasi untuk belajar mengelola emosi marah dan menerapkan teknik-tekniknya dalam kehidupan nyata.

⁵⁴*Ibid.*, hlm. 123.

⁵⁵Wulan Handayani, *Op. Cit.*, hlm. 108.

⁵⁶*Ibid.*, hlm. 109.

2) Kesadaran akan pertanda marah

Setiap orang memegang kendali pada saat bertindak atas dasar kemarahan. Tidak ada orang yang “meledak” atau “membentak” begitu saja, setiap amarah pasti memiliki tanda-tanda peringatan awal. Tandatanda itu bisa bersifat fisiologis, tingkah laku, dan kognitif. Pertanda fisiologis yang sering muncul antara lain, merasa wajah menjadi panas memerah, aliran darah yang cepat di urat nadi, jantung berdebar-debar, napas menjadi lebih cepat, pendek atau tidak stabil, badan terasa panas atau dingin, leher terasa nyeri, rahang menjadi kaku, otot mengeras dan tegang.⁵⁷ Pertanda tingkah laku meliputi, mengepalkan tinju, gigi menggerutuk, berjalan mondar-mandir dalam ruangan, tidak bisa tetap duduk atau berdiri, berbicara dengan lebih cepat.

3) Relaksasi

Relaksasi dan kemarahan merupakan reaksi yang saling berlawanan. Keduanya melibatkan gelombang otak dan reaksi tubuh yang berbeda, sehingga tidak mungkin terjadi bersamaan. Relaksasi merupakan alat bantu yang ampuh untuk mengurangi stres secara umum, mengurangi kemarahan ketika tanda-tanda peringatan awal kemarahan muncul. Dengan melakukan relaksasi setiap hari, setiap individu dapat memperoleh manfaatnya. Ada beberapa bentuk relaksasi, yaitu relaksasi otot, indera, dan kognitif.

⁵⁷ *Ibid.*, hlm. 110.

Semakin seseorang memikirkan tentang kemarahannya semakin ia menjadi marah. Hal ini membawanya bertindak atas dasar kemarahannya tersebut.⁵⁸

Pengelolaan marah juga sangat dianjurkan dalam Islam, karena marah merupakan salah satu bentuk emosi yang mendorong manusia untuk melakukan sesuatu yang biasanya akan berakibat buruk bagi dirinya maupun orang lain dan lingkungan. Ada beberapa yang bisa dilakukan ketika berada dalam rasa marah secara Islam sebagai berikut.⁵⁹

- 4) Ingat pesan Rasulullah SAW. Jangan marah dari Abu Hurairah ra. bahwa ada seseorang berkata: “*Wahai Rasulullah, berilah aku nasehat.*” Beliau bersabda: “*Jangan marah.*” Lalu orang itu mengulangi beberapa kali, dan beliau bersabda: “*Jangan marah.*”(HR. Bukhari). Mengingat pesan Rasulullah SAW. akan menjauhi sebab-sebab marah dan hendaknya menjauhi sesuatu yang mengarah kepadanya.
- 5) Memohon perlindungan kepada Allah SWT. agar terhindar dari godaan setan dan hal-hal buruk yang membahayakan. Ketika marah mohonlah perlindungan kepada Allah SWT. dengan mengucapkan *isti'adzah* (mohon perlindungan).
- 6) Berdiam diri untuk meredam rasa marah. Biasanya orang yang sedang marah suka mengeluarkan kata-kata kotor dan tidak baik, untuk itu berdiam diri adalah cara yang bisa dilakukan untuk menghindari rasa marah yang dapat menyinggung orang yang mendengarnya.

⁵⁸ *Ibid.*, hlm. 111.

⁵⁹H. M. Aref Rahmat, *Op. Cit.*, hlm. 97-100.

- 7) Mengubah posisi ketika marah posisi sedang berdiri hendaklah duduk, kalau tidak reda juga maka hendaklah berbaring.
- 8) Ketika marah menghampiri segeralah berwudu dan shalat, karena marah merupakan sifat yang berasal dari setan sehingga dengan mengambil air wudu dan shalat akan memadamkan amarah dan membuat hati menjadi tenang.⁶⁰

C. Bimbingan Orangtua

1. Pengertian Bimbingan

Istilah bimbingan berasal dari kata *guidance* dengan kata dasar *guide* yang berarti menunjukkan, menentukan, dan mengatur.⁶¹ Bimbingan adalah petunjuk (penjelasan) cara mengerjakan sesuatu. Bimbingan adalah bantuan atau pertolongan, bimbingan yang diberikan kepada seseorang untuk membentuk kepribadian dan mengatasi kesulitan dalam mencapai kesejahteraan kehidupannya.

Pengertian bimbingan secara umum, bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu dalam mengatasi permasalahan dalam kehidupannya, agar individu tersebut dapat mencapai kesejahteraan dalam hidupnya.⁶² Bimbingan dilakukan untuk memberikan arahan untuk menyelesaikan persoalan yang terjadi dalam kehidupan.

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis dari pembimbing kepada yang dibimbing agar tercapai kemandirian

⁶⁰*Ibid.*, hlm. 108.

⁶¹ Lahmuddin, *Bimbingan Konseling Islam*, (Jakarta: Hijri Pustaka Utama, 2007), hlm. 4.

⁶² *Ibid.*, hlm. 5.

dalam pemahaman diri, penerimaan diri, pengarahan diri, dan perwujudan diri, dalam mencapai tingkat perkembangan yang optimal dan penyesuaian diri dengan lingkungan.⁶³ Dalam penelitian ini, bimbingan yang dimaksud adalah bimbingan yang akan diberikan orangtua kepada remaja.

Bimbingan remaja adalah untuk membantu permasalahan pengelolaan emosi marah remaja dengan mengadakan bimbingan-bimbingan kepada remaja dan melakukan metode *anger management*, serta strategi yang harus dilakukan untuk memahami keadaan remaja tersebut, dalam melaksanakan bimbingan dan metode diharapkan akan membawa positif terhadap perkembangan remaja dan pergaulannya.⁶⁴

2. Tujuan Bimbingan

Adapun tujuan pemberian bimbingan adalah sebagai berikut :

- a. Agar terhindar dari masalah yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kesehatan baik secara fisik maupun psikologis.
- b. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan dalam bertingkah laku yang dapat memberikan manfaat bagi diri sendiri dan lingkungan.
- c. Untuk membentuk kecerdasan emosi pada seseorang sehingga mampu mengendalikan diri dalam bertingkah laku.
- d. Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri seseorang sehingga mampu untuk berbuat taat kepada Allah SWT.⁶⁵

⁶³Fenti Hikma wati, *Bimbingan Konseling*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), hlm. 1.

⁶⁴Lahmuddin, *Op., Cit.*, hlm. 2.

⁶⁵M. Hamdan Bakran Ad zaky, *Bimbingan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm. 35.

3. Pengertian Orangtua

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengertian orangtua adalah Ayah dan Ibu kandung atau yang dianggap tua atau dituakan (cerdik, pandai, ahli dan sebagainya) atau orang yang dihormati dan disegani.⁶⁶ Orangtua disegani karena umur yang lebih tua dan menjadi suatu panutan bagi orang lain yang lebih mudah dari orangtua. Perasaan segan itu ada karena pemberian didikan dari orangtua yang menjadi panutan.

Orangtua adalah orang yang mendidik, membesarkan, membimbing, memelihara, dan memberikan motivasi dalam sebuah keluarga. Keluarga merupakan tempat yang amat penting bagi perkembangan anak baik secara fisik, emosional, spritual dan sosial, Karena keluarga adalah sumber terpenuhinya kebutuhan akan kasih sayang, perlindungan dan identitas bagi anggotanya.⁶⁷ Keluarga juga menjalankan fungsi yang penting bagi keberlangsungan masyarakat dari generasi kegenerasi berikutnya sebagai sumber didikan bagi keluarga.

4. Tanggung Jawab Orangtua Terhadap Remaja

- a. Membesarkannya dan memelihara, tanggung jawab ini merupakan dorongan alami yang harus dilaksanakan. Karena remaja memerlukan makan, minuman dan perawatan agar dapat hidup secara berkelanjutan tanpa menghambat perkembangan remaja.

⁶⁶Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), hlm. 756.

⁶⁷Sri Lestari, *Psikologi Keluarga Penanaman Nilai Penanganan Konflik dalam Keluarga*, (Jakarta: Kencana, 2012), hlm. 22.

- b. Melindungi dan menjamin kesehatan remaja, baik secara jasmani maupun rohani dari berbagai gangguan penyakit atau bahaya lingkungan yang dapat membahayakan diri seorang remaja.
- c. Membahagiakan remaja di dunia dan akhirat dengan memberikannya pendidikan agama sesuai dengan ketentuan Allah SWT. tanggung jawab ini digolongkan sebagai tanggung jawab kepada Allah SWT. bagi orangtua
- d. Mendidik dengan memberikan berbagai ilmu pengetahuan dan keterampilan yang berguna bagi kehidupan remaja kelak, sehingga apabila sudah dewasa nanti mampu berdiri sendiri dan melaksanakan tanggung jawabnya sebagai makhluk hidup.⁶⁸

5. Cara Bimbingan Orangtua pada Remaja

Bimbingan orangtua sangat diperlukan pada saat pertumbuhan remaja sehingga remaja dapat menemukan kehidupannya yang sesuai dengan ajaran agama. Orangtua dapat memberikan bimbingan yang dilakukan dengan beberapa cara sebagai berikut :

a. Keteladanan

Keteladanan merupakan salah satu metode bimbingan yang dapat dilakukan dengan efektif, karena dengan keteladanan remaja dapat langsung melihat apa yang diperbuat oleh orangtuanya. Keteladanan merupakan cara yang diberikan oleh orangtua dalam mendidik anaknya dengan pemberian contoh yang baik untuk diperlihatkan kepada remaja.⁶⁹ Keteladanan memberikan fungsi yang sangat strategis dalam mendidik anak karena

⁶⁸ Fuad Ihsan, *Pendidikan Anak Secara Islam*, (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2000), hlm. 64.

⁶⁹ Lahmuddin, *Op. Cit.*, hlm. 7.

biasanya anak akan meniru kebiasaan orangtuanya, jika orangtua menunjukkan perilaku yang baik kepada anak maka anak akan menjadikan orangtua sebagai contoh tauladan yang baik.

b. Nasehat

Pemberian nasehat akan membentuk keimanan remaja secara moral, psikis dan sosial. Sebab nasehat sangat diperlukan dalam menjelaskan kepada remaja tentang apa yang remaja ingin ketahui. Maka orangtua hendaknya memberikan nasehat dalam membimbing remaja secara spiritual, moral, dan sosial, sehingga akhirnya dapat menjadi remaja yang baik akhlaknya serta berfikir jernih dan berwawasan luas.⁷⁰ Bukan hanya itu saja ketika remaja melakukan kesalahan seharusnya orangtua terlebih dahulu memberikan nasehat terhadap kesalahan yang dilakukan remaja.

c. Perhatian atau pengawasan

Maksud perhatian atau pengawasan yaitu memberikan pengawasan dalam upaya membentuk akidah dan moral remaja. Pengawasan ini juga untuk menghindari remaja melanggar aturan agama dan agar remaja lebih hati-hati dalam mengerjakan sesuatu. Dari bentuk pemberian bimbingan seperti ini maka remaja akan selalu berada pada aturan yang diberikan oleh orangtua, sehingga remaja selalu berhati-hati dalam mengerjakan atau melakukan suatu tindakan.⁷¹

Pemberian perhatian yang diberikan orangtua kepada remaja akan sangat membantu dalam proses pembentukan kepribadian remaja. Perhatian

⁷⁰*Ibid.*, hlm. 8.

⁷¹*Ibid.*, hlm. 9.

orangtua yang diberikan akan memberi kesan sendiri kepada remaja dengan perhatian dan pengawasan yang diberikan orangtua sehingga remaja terhindar dan tidak melakukan tindakan yang dilarang orangtua.

d. Hukuman

Pemberian hukuman adalah tindakan yang dibenarkan dalam memberikan bimbingan remaja menurut Islam, tetapi hukuman itu harus dilakukan secara benar dan tidak melewati batas atau sesuai dengan kesalahan yang dibuat. Islam tidak memberikan hukuman kecuali sebagai salah satu sarana yang harus dilakukan untuk mengembalikan remaja kepada ajaran Islam.⁷² Hukuman merupakan terakhir yang digunakan apabila cara-cara yang lain tidak bisa digunakan lagi.

Hukuman bukan berarti selalu hukuman secara fisik, karena hukuman fisik belum tentu dapat mencegah kenakalan yang terjadi pada remaja. Pemberian hukuman diberikan agar remaja sadar dan tidak melakukan kesalahan yang sama, sehingga hukuman yang diberikan bukan berarti orangtua tidak sayang kepada anak melainkan memberikan kesadaran pada remaja.

6. Upaya-upaya yang Dilakukan Orangtua untuk Membimbing Remaja

Pada umumnya orangtua yang memiliki anak yang sudah berada dalam tahap perkembangan sering mengadakan perubahan dari kehidupan sebelumnya. Orangtua mulai untuk menarik diri dan cara berpikir untuk mencari cara yang aman dalam mendidik remaja. perubahan yang terjadi

⁷²Lahmuddin, *Op. Cit.*, hlm. 10.

pada orangtua membawa dampak pada hubungan remaja dengan orangtua.⁷³

Adapun upaya yang dilakukan orangtua dalam membimbing remaja dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- a. Memberikan pembinaan nilai-nilai dan norma agama serta budaya.
- b. Penanaman kesadaran atas kewajiban, hak dan tanggung jawab individu terhadap dirinya dan lingkungan sesuai ketentuan dan norma-norma yang berlaku di masyarakat.
- c. Memberikan kebebasan dalam pengembangan pribadi, berupa kemampuan mengendalikan diri baik pikiran maupun emosi, mengenal diri sendiri dan orang lain, pembentukan kepribadian, melaksanakan peran, fungsi, dan tanggung jawab sebagai anggota keluarga.
- d. Memberikan dukungan efektif, berupa hubungan kehangatan, mengasihi dan dikasihi, mempedulikan dan dipedulikan, memberikan motivasi dan saling menghargai.⁷⁴

7. Materi Bimbingan Dalam Penerapan *Anger Management*

- a. Berbicara kasar

Berbicara kasar adalah tindakan atau ucapan yang dilakukan oleh seseorang yang bersifat merugikan dan dapat berupa menyakiti atau melukai orang lain dengan perkataan yang disampaikan atau berbicara kasar. Emosi marah yang dirasakan dapat membuat seseorang untuk berkata kasar karena adanya dorongan atau stimulus yang datang pada diri seseorang.⁷⁵

Berkata kasar ditimbulkan karena adanya rasa marah pada diri seseorang. Berkata kasar tidak baik untuk diri sendiri karena kata-kata

⁷³Muzdalifah M Rahman, *Upaya Orangtua dalam Membimbing Remaja*, *Konseling Religi Jurnal Bimbingan Konseling Islam* vo. 6, No. 1, Juni 2015, hlm. 56. <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/download/1039/951>, diakses pada tanggal 04 Oktober 2021 pukul 19. 10 WIB

⁷⁴*Ibid.*, hlm. 59.

⁷⁵Imadatul Khoir, *Hubungan Antara Tingkat Emosi Marah*, (Skripsi Universitas Airlangga Surabaya), hlm. 4, <https://repository.unair.ac.id/106632/>, diakses pada tanggal 04 Oktober 2021 pukul 20. 15 WIB

buruk mengandung energi negatif jika dipelihara berdampak buruk pada kondisi mental yang sedang marah sehingga berkata-kata kasar. Allah Swt. tidak menyukai perkataan yang buruk atau kasar sebagaimana firman Allah Swt. dalam Al-Qur'an Surah An-Nisa ayat 148 sebagai berikut :

﴿ لَا تُحِبُّ اللَّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوْءِ مِنَ الْقَوْلِ إِلَّا مَنْ ظَلَمَ ۗ وَكَانَ اللَّهُ سَمِيعًا عَلِيمًا ﴾

Artinya : Allah tidak menyukai ucapan buruk, (yang diucapkan) dengan terus terang kecuali oleh orang yang dianiaya. Allah adalah Maha mendengar lagi Maha mengetahui.⁷⁶

Ayat diatas menjelaskan tentang perkataan yang buruk, demikian juga termasuk perkataan yang baik dan yang mubah. Perkataan buruk misalnya mencela orang, memaki, menuduh, menerangkan keburukan-keburukan orang lain, menyinggung perasaan seseorang, dan sebagainya. *Maafhum* ayat di atas menunjukkan bahwa Allah Swt. menyukai perkataan yang baik, seperti *dzikir*, kata-kata yang baik dan lembut. Dalam ayat ini juga terdapat dorongan untuk berkata-kata yang baik.⁷⁷

Berdasarkan tafsir diatas dapat di pahami bahwa Allah Swt. sangat tidak menyukai orang-orang yang berkata kasar. Sebagai hamba Allah Swt. manusia harus menghindari perilaku untuk berkata kasar

⁷⁶ Departemen Agama RI., *Op. Cit.*, hlm. 350.

⁷⁷ M.Quraish Shihab, *Op. Cit.*, hlm. 76.

walaupun dalam keadaan marah. Sebaiknya menahan diri untuk berkata kasar dan membiasakan diri ketika berbicara untuk selalu berkata yang baik dan sopan sehingga diterima oleh banyak orang.

b. Membanting atau merusak barang

Marah merupakan potensi perilaku, yakni emosi yang dirasakan dalam diri seseorang. Marah adalah sesuatu yang sangat normal dan merupakan perasaan yang sehat. Membanting barang merupakan salah satu bentuk rasa marah yang harus dihindari karena sangat merugikan secara materi. Tetapi jika marah bisa dikelola dengan baik akan memunculkan perilaku yang dapat diterima norma sosial.⁷⁸

Marah kerap kali diartikan sebagai emosi, peristiwa tersebut sering kali dijumpai, kebanyakan orang menilai bahwa emosi merupakan hal negatif seperti emosi marah dan berdampak negatif pula pada perilaku manusia dan merugikan orang yang ada pada lingkungan. Dalam pandangan psikologi emosi manusia terbagi menjadi dua kategori yaitu, emosi positif dan emosi negatif.

Melampiasikan rasa marah dengan membanting barang sangatlah tidak baik atau dilakukan karena dapat merugikan milik orang yang dibanting barang. Dengan membanting atau merusak barang ketika marah bukan membantu untuk menghilangkan rasa marah melainkan membuat orang yang melakukannya merasa gelisah karena perilaku buruknya ketika marah.

⁷⁸ Safiruddi Al Baqi, *Ekspresi Emosi Marah*, Buletin Psikologi, Volume 23, No. 1, Juni 2015, hlm. 23, <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/10574>, diakses pada tanggal 04 Oktober 2021 pukul 20.35 WIB

c. Melukai diri sendiri

Melukai diri sendiri (*self-harm*) adalah istilah yang digunakan ketika seseorang melukai atau mencederai dirinya sendiri dengan sengaja. Melukai diri sendiri selalu merupakan pertanda bahwa adanya suatu gangguan di dalam diri orang tersebut. Melukai diri sendiri adalah suatu cara untuk menanggapi perasaan-perasaan sulit yang mengganjal dalam diri seperti perasaan marah.⁷⁹

Melukai diri sendiri merupakan kekerasan yang dilakukan secara fisik yang menimbulkan rasa sakit pada orang yang melukai dirinya sendiri. Melukai diri sendiri ketika sedang marah adalah salah satu pelampiasan atas perasaan marah yang dirasakan seseorang. Perasaan marah yang dilampiaskan dengan melukai diri sendiri sangat merugikan karena adanya rasa sakit yang dirasakan setelah melukai diri, bukan hanya itu saja melukai diri sendiri akan membuat lingkungan merasa tidak nyaman dengan perilaku seseorang ketika marah melukai diri sendiri ataupun sampai kepada melukai orang lain.

D. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja berasal dari kata Latin *adolescere* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi lebih dewasa. Istilah *adoloscene* seperti yang digunakan saat ini mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Dalam hal ini Piaget mengatakan :

⁷⁹ *Ibid.*, hlm. 24.

Secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber. Termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok transformasi intelektual yang bebas dari cara berpikir remaja memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial yang dewasa yang kekuatannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini.⁸⁰

Biasanya masa remaja dianggap mulai pada saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang hal ini dipandang secara hukum. Namun, penelitian tentang perubahan perilaku, sikap dan nilai nilai sepanjang masa perkembangan remaja tidak hanya menunjukkan bahwa setiap perubahan terjadi lebih cepat pada awal masa remaja daripada tahap akhir masa remaja, tetapi juga menunjukkan bahwa perilaku, sikap dan nilai nilai pada awal masa remaja berbeda dengan pada masa akhir remaja. Dengan demikian secara umum masa remaja dibagi menjadi dua bagian yaitu awal masa remaja dan masa akhir remaja.

Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari umur 13 tahun 16 tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja mulai umur 17 tahun sampai 18 tahun yaitu usia matang secara hukum. Awal masa remaja biasanya disebut sebagai usia belasan yang tidak menyenangkan, karena pada masa ini perkembangan remaja amatlah sangat penting dan harus dilewati sesuai dengan kebutuhan perkembangannya.⁸¹

⁸⁰Hurlock B. Elizabeth, *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*, (Jakarta: Erlangga terjemahan Istiwidayanti, 1999), hlm. 34.

⁸¹*Ibid.*, hlm. 36.

Menurut Singgih D. Gunarsa, pada diri seseorang yang memasuki remaja sebagai fase negatif yang dikaitkan dengan adanya tindakan-tindakan yang kurang baik atau negatif kerap terjadi dan banyak dilakukan para remaja. Seperti halnya keinginan untuk menyendiri, kurang kemampuan untuk bekerja, kurang koordinasi pada fungsi organ tubuh, kejenuhan, sering gelisah, mengalami banyak pertentangan sosial, sering menentang pendapat orang dewasa, perasaan amat peka dan sensitif, kurang percaya diri atau *insecure*, mulai timbul suka pada lawan jenis, dan suka berkhayal atau sering bermimpi-mimpi.⁸²

Banyak penjelasan mengatakan bahwa pada masa remaja ini merupakan masa yang sangat sulit, begitu juga dengan emosi remaja yang labil kadang naik atau tiba-tiba marah dan kadang turun sesuai dengan mood remaja dalam mengatasi emosi. Tapi banyak remaja yang sangat gampang emosi apalagi marah, seperti halnya ketika remaja menginginkan sesuatu dan tidak dipenuhi oleh orangtua maka individu atau remaja seringkali marah, bahkan ada yang sampai tidak terkendalikan. Permasalahan ini banyak sekali terjadi dikalangan remaja dan orangtua, bahkan ada yang tega sampai melakukan tindakan kekerasan baik kepada orangtua bahkan kepada anak.

2. Ciri-ciri Perkembangan Remaja

a. Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik sudah di mulai pada masa pra remaja dan terjadi sangat cepat pada masa remaja awal yang akan makin sempurna dan

⁸²Yulia Singgih D. Gunarsa, *Op. Cit.*, hlm. 14.

dilanjutkan pada masa remaja pertengahan dan remaja akhir. Perkembangan fisik berjalan secara baik dan lancar, maka perkembangan psikis dan sosial juga akan lancar.⁸³ Jika perkembangan fisik terhambat sulit untuk mendapat tempat yang wajar dalam kehidupan masyarakat dewasa.

Memperhatikan perkembangan fisik merupakan hal yang penting agar dapat mencapai perkembangan fisik yang optimal. Pada perkembangan fisik misalnya, saat pencapaian kematangan otak tidak sama, selain itu juga terdapat perbedaan antar individu dalam proses perkembangannya.

b. Perkembangan Kognitif Remaja

Perkembangan kognitif remaja adalah terjadi selama tahap operasi formal yang terjadi sekitar usia 11-15 tahun. Seorang anak mengalami perkembangan penalaran dan kemampuan berfikir untuk memecahkan persoalan yang dihadapinya berdasarkan pengalaman langsung. Struktur kognitif anak mencapai kematangan pada tahap remaja. Kemampuan penalaran dan berfikir, berkembang secara maksimum. Setelah potensi perkembangan maksimum ini terjadi, maka seorang anak tidak lagi mengalami perbaikan struktural dalam kualitas penalaran pada tahap perkembangan berikutnya.⁸⁴

Remaja yang sudah mencapai perkembangan operasi formal secara maksimum mempunyai kelengkapan struktural kognitif sebagai mana halnya pada orang dewasa. Namun hal itu tidak berarti bahwa pemikiran

⁸³ *Ibid.*, hlm. 15.

⁸⁴ Hurlock B. Elizabeth, *Op. Cit.*, hlm. 34.

remaja dengan penalaran formal sama baiknya dengan pemikiran aktual pada orang dewasa karena hanya secara potensial sudah tercapai.

c. Perkembangan Emosi Remaja

Emosi merupakan salah satu aspek psikologis manusia dalam ranah efektif. Aspek psikologis ini sangat berperan penting dalam kehidupan manusia pada umumnya, dan dalam hubungannya dengan orang lain pada khususnya. Keseimbangan antar ketiga ranah psikologis sangat dibutuhkan sehingga manusia dapat berfungsi dengan tepat sesuai dengan stimulus yang dihadapinya.⁸⁵

Remaja yang masih dalam proses perkembangannya terjadi pada perkembangan emosi. Dimana dalam perkembangan emosi remaja terjadi seiring dengan perkembangan yang dilewatinya pada masa anak-anak. Banyak remaja yang tidak mampu mengendalikan emosinya karena pada masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak dan membutuhkan bimbingan dalam proses perkembangan emosi remaja.

d. Remaja dan Kenakalannya

Kenakalan remaja merupakan masalah masa remaja yang berdimensi luas. Masalah ini mencakup berbagai tingkah laku sejak dari tampilan tingkah laku yang tidak dapat diterima secara sosial hingga tindakan kriminal karena kenakalan remaja. Akibat-akibat kenakalan remaja dapat berhubungan dengan persoalan sosial yang luas serta penegakan hukum.⁸⁶ Apapun akibatnya, kenakalan remaja bersumber dari kondisi perkembangan

⁸⁵*Ibid.*, hlm. 37.

⁸⁶Sofyan S. Willis, *Op. Cit.*, hlm. 24.

remaja dalam interaksinya dengan lingkungan yang tidak diawasi oleh orangtua atau keluarga.

Kenakalan yang dilakukan remaja banyak terjadi karena kurangnya pengawasan dan bimbingan dari orang terdekat seperti orangtua dan keluarga. Bukan hanya itu saja kenakalan yang terjadi pada remaja juga dipengaruhi oleh lingkungan sehingga bertindak tidak sesuai dengan norma atau aturan yang ada dalam suatu lingkungan sosial.

E. Kajian Terdahulu

No	Nama	Jenis Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Nova Farid Hudaya Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan NIM 10104244033, Universitas Negeri Yogyakarta, tahun 2015	Skripsi ; Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik <i>Anger Management</i> pada Siswa Kelas X Teknik Komputer dan Jaringan SMK Muhammadiyah 1 Moyudan	Sama-sama meneliti tentang bagaimana mengelola emosi marah dengan menggunakan teknik <i>anger management</i>	Penelitian terdahulu melakukan penelitian di sekolah tingkat SMK, sedangkan peneliti melakukan penelitian pada orangtua remaja di desa tempat penelitian. Bukan hanya itu saja peneliti terdahulu melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana peningkatan kemampuan mengelola emosi pada siswa, sedangkan peneliti melakukan penelitian untuk menerapkan teknik <i>anger management</i> melalui bimbingan orangtua pada remaja.
2	Rivia Fathimattuzahro Mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam NIM B73214054, Universitas Negesri Sunan Ampel, Surabaya, tahun 2018	Skripsi ; Terapi Realitas untuk Mengendalikan Emosi Marah Seorang Remaja di Desa Deket Wetan Lamongan	sama-sama meneliti tentang emosi marah pada remaja di desa tempat penelitian masing- masing	Peneliti terdahulu melakukan terapi realitas untuk mengendalikan emosi marah pada seorang remaja yaitu dengan memfokuskan pada keadaan sekarang yang memiliki tanggung jawab sesuai dengan kenyataan yang ada, sedangkan peneliti ini melakukan penerapan <i>anger management</i> melalui

				bimbingan orangtua pada remaja sehingga orangtua memberikan bimbingan agar remaja mampu untuk mengelola emosi marah kepada hal-hal yang positif. Keutamaan dalam penelitian ini adalah penerapan <i>anger management</i> melalui bimbingan orangtua sesuai dengan nilai-nilai Islami.
3	Wulan Handayani, Nurhasanah, Martunis, Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Syiah Kuala Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Volume 4 Nomor 2 tahun 2019	Jurnal ; Penerapan Teknik <i>Anger Management</i> untuk Menurunkan Agresivitas Siswa SMAN 5 Banda Aceh	Sama-sama meneliti tentang menggunakan penerapan teknik <i>anger management</i>	Penelitian terdahulu melakukan penelitian di sekolah tingkat SMAN, sedangkan peneliti melakukan penelitian pada orangtua remaja di Desa tempat penelitian. Bukan hanya itu saja peneliti terdahulu melakukan penelitian untuk mengetahui gambaran perilaku agresivitas siswa sebelum dan sesudah diberikannya penerapan <i>anger management</i> dan membandingkan perilaku agresivitas siswa setelah dilakukannya penerapan <i>anger management</i> , sedangkan peneliti melakukan penelitian ini untuk menerapkan teknik <i>anger management</i> melalui bimbingan orangtua pada remaja sehingga orangtua mampu memberikan bimbingan mengelola marah kepada remaja dan remaja paham bagaimana mengelola marah secara positif dengan nilai-nilai Islami.

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai dari menyusun proposal penelitian sampai laporan penelitian. Adapun waktu penelitian mulai dari Januari 2021 sampai Juni 2021. Waktu penelitian ini dipergunakan untuk memperoleh data dan menarik kesimpulan dari data-data yang diperoleh selama penelitian ini dilaksanakan.

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara. Alasan peneliti melakukan penelitian di Desa Sihoda-hoda karena dilokasi tersebut terdapat beberapa remaja yang tidak mampu mengelola marah sesuai kriteria remaja yang akan diteliti. Alasan peneliti memilih lokasi penelitian yaitu:

- a. Peneliti ingin merubah cara bimbingan orangtua tentang *management* marah pada remaja yang tidak mampu megelola marah dengan baik dan benar di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara sehingga menjadi lebih baik.
- b. Peneliti memilih lokasi penelitian ini karena memiliki masalah sesuai judul penelitian dan merupakan Desa peneliti sendiri, sehingga mudahh untuk mendapatkan data, informasi, mudahh dijangkau dan ekonomis dalam demi keberhasilan penelitian.

B. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan atau disebut dengan *action research*. Penelitian tindakan ini dapat dilakukan baik secara individual atau perorangan maupun kelompok dengan harapan pengalaman tersebut dapat ditiru untuk memperbaiki kualitas kerja orang lain.⁸⁷ Penelitian ini merupakan penelitian yang digunakan dalam memperoleh data melalui tindakan penelitian.

Adapun langkah penelitian tindakan ini mengikuti model Kemmis Targart. Metode penelitian yang digunakan adalah tindakan lapangan. Metode tindakan lapangan adalah metode dengan melakukan (*learning by doing*) melakukan sesuatu untuk memecahkannya, mengamati bagaimana keberhasilan usaha yang dilakukan, jika belum memadai dan harus mencoba lagi.⁸⁸ Penelitian ini merupakan suatu tindakan yang dilakukan secara terencana dan nyata untuk mendapatkan suatu solusi, meningkatkan suatu kualitas dan untuk merubahnya menjadi lebih baik. Menurut Stephen Kemmis dan Robin Targgart yang dikutip, ada empat hal yang harus dilakukan dalam proses penelitian tindakan yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.⁸⁹

Dalam penelitian ini hasil tindakan lapangan mengenai proses dan hasil Penerapan *anger management* yang akan diterapkan oleh peneliti pada orangtua yang memiliki remaja tidak mampu mengelola emosi marah sehingga dapat memberikan bimbingan dan menerapkan *anger management* pada anaknya atau

⁸⁷Andiprastowo, *Memahami Metode-Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), hlm 225.

⁸⁸*Ibid.*, hlm. 227.

⁸⁹*Ibid.*, hlm. 243.

remaja di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara. Peneliti mengangkat judul tersebut karena di Desa Sihoda-hoda, remaja yang tidak mampu mengelola marah harus diatasi sesuai dengan tindakan yang akan dilakukan peneliti.

C. Informan Penelitian

Dalam memperoleh data atau informasi maka dibutuhkan suatu informan. Informan adalah orang yang diwawancarai, dimintai informasi untuk mendapatkan data oleh peneliti. Informan penelitian adalah orang yang memberikan informasi tentang masalah atau informasi yang sebenarnya untuk memperoleh data dari informan. Adapun informan dalam penelitian ini adalah sebanyak 13 orang yaitu 6 orangtua (3 pasang suami istri), 3 remaja, 3 masyarakat dan 1 kepala desa yang berada di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara.

Peneliti mengambil sampel informan dengan menggunakan *purposive sampling*. Dalam memilih sampel lebih tepat dilakukan dengan secara sengaja (*purposive sampling*). Selanjutnya bilamana dalam proses pengumpulan data sudah tidak ada lagi ditemukan variasi informasi, maka peneliti tidak perlu lagi mencari informan baru, proses pengumpulan informasi dianggap sudah selesai.⁹⁰ Maksudnya yaitu peneliti dapat menentukan sendiri informannya siapa-siapa saja yang pantas dan memenuhi syarat untuk dijadikan sampel, karena dipandang memiliki hubungan dekat atau kekeluargaan yang mempunyai informasi akurat.

⁹⁰ Burhan Bungin, *Analisis Data Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: RajaGrafindo, 2003), hlm. 53.

D. Sumber Data

Sumber data merupakan suatu tempat, orang atau benda yang membuat peneliti bisa mengamati, bertanya atau membaca tentang hal yang berhubungan dengan variabel yang diteliti. Sumber data ada dua yaitu sumber data primer dan data sekunder.⁹¹

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data yang diperoleh langsung dari sumber utama oleh peneliti, melalui prosedur dan teknik pengambilan data yang dapat berupa wawancara, observasi dan instrument yang dirancang khusus sesuai dengan tujuannya.⁹² Adapun sumber data primer dalam penelitian ini adalah orangtua yang akan melakukan bimbingan *anger management* pada remaja yang memiliki masalah dalam mengatasi rasa marah sebanyak 6 orangtua remaja (3 pasang suami istri).

2. Sumber Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari teknik pengumpulan data yang menunjang data primer.⁹³ Jadi, sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah sebagai pendukung yang diperlukan sebagai pelengkap data, yaitu remaja yang tidak mampu mengelola emosi marah sebanyak 3 orang, Kepala Desa 1 orang dan tetangga sebanyak 3 orang.

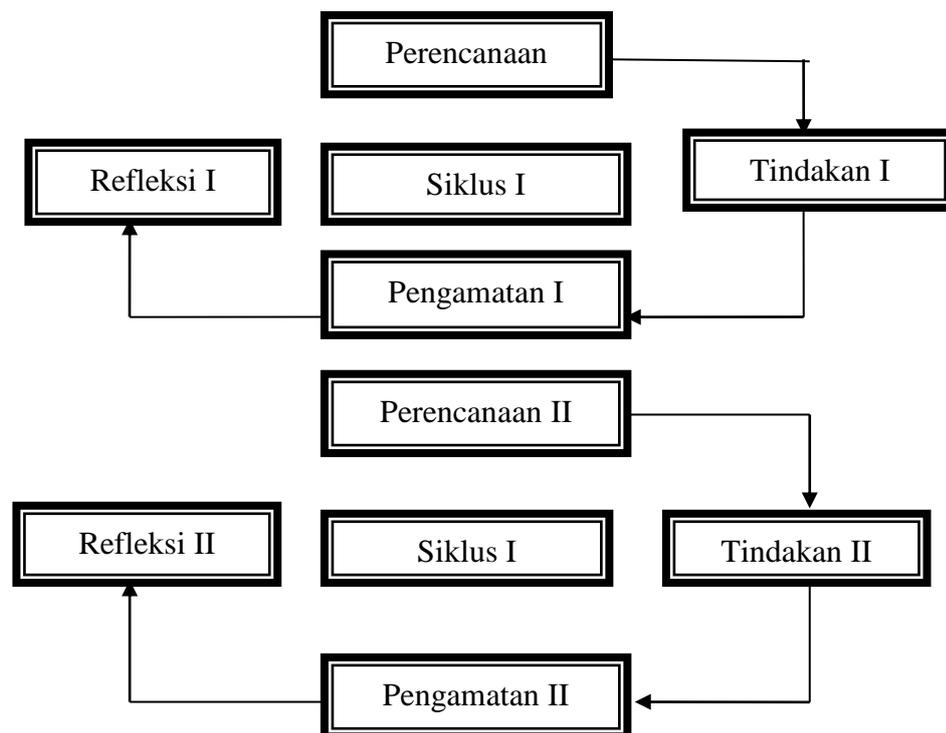
⁹¹*Ibid.*, hlm. 99.

⁹²Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hlm. 155.

⁹³Husein Umar, *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), hlm. 43.

E. Rancangan Penelitian Tindakan

Penelitian tindakan yaitu berlangsung dalam beberapa siklus, yang mana tiap siklus terdiri dari empat tahap yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.⁹⁴ Keempat tahapan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Desain Pelaksanaan PTL Menurut Stephan Kamnis

1. Prosedur Pelaksanaan Siklus I

Siklus I dilakukan dengan dua kali pertemuan dan dilakukan dengan tatap muka. Adapun tahapan pada siklus I ini terdiri dari empat tahapan sebagai berikut :

⁹⁴Andi Prastowo, *Op. Cit.*, hlm. 234.

a. Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan mencakup tindakan yang akan dilakukan dalam proses penerapan. Tahap perencanaan yang dilakukan peneliti sebagai berikut:

- 1) Menyerahkan surat izin penelitian kepada Kepala Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara.
- 2) Melakukan observasi awal ke tempat penelitian.
- 3) Peneliti menyampaikan maksud dan tujuannya kepada orangtua yang akan diteliti.
- 4) Mempersiapkan materi dan jadwal pelaksanaan tentang penerapan *anger management* melalui bimbingan orangtua pada remaja.
- 5) Menyiapkan perencanaan observasi dan wawancara kepada remaja tentang hasil penerapan *anger management* melalui bimbingan orangtua.

b. Tindakan

Setelah perencanaan disusun maka langkah selanjutnya adalah melaksanakan perencanaan atau tindakan nyata sebagai upaya perbaikan dan perubahan. Tindakan yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1) Peneliti menyampaikan maksud dan tujuannya kepada orangtua yang akan diteliti.
- 2) Peneliti memberikan materi kepada orangtua yang memiliki anak remaja dengan emosi tinggi dan tidak mampu mengelola marah dengan baik (materi terdapat pada lampiran).

- 3) Peneliti memberikan arahan atau masukan kepada orangtua dalam memahami materi yang akan disampaikan oleh peneliti.
- 4) Peneliti memberi tahu orangtua bahwa tindakan ketika sedang marah dan tidak mampu mengelola marah sangat berbahaya bagi diri sendiri maupun orang sekitar.

c. Observasi

Kegiatan observasi dilakukan bersamaan dengan rangkaian tindakan yang dihadapkan kepada orangtua yang memiliki remaja dalam permasalahan mengelola marah. Observasi ini bertujuan untuk melihat bimbingan orangtua pada remaja yang melakukan tindakan penerapan *anger management* ketika marah.

d. Refleksi

Setelah dilaksanakannya tindakan dan observasi maka akan didapatkan hasil dari penerapan *anger management* tersebut. Jika masih ditemukan hambatan, kekurangan dan belum mencapai indikator tindakan yang telah ditetapkan pada penelitian ini maka hasil tersebut dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk melakukan refleksi, sehingga dapat memperbaiki proses pelaksanaan penerapan *anger management* pada siklus berikutnya. Refleksi merupakan kegiatan yang berkenaan dengan proses dan tindakan perbaikan untuk mendapatkan hasil yang di tentukan peneliti.

2. Prosedur Pelaksanaan Siklus II

Pada dasarnya siklus II dilaksanakan sama dengan tahap-tahap pada siklus I, yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Hanya saja siklus

II lebih rinci, karena ada perbaikan tindakan yang perlu ditingkatkan lagi sesuai hasil dari refleksi sebelumnya agar pada siklus berikutnya mendapatkan hasil sesuai dengan yang ditentukan peneliti. Adapun tahapan siklus II adalah sebagai berikut:

a. Perencanaan

Perencanaan yang dilakukan dalam memberi bimbingan terhadap orangtua remaja adalah sebagai berikut :

- 1) Melakukan observasi kembali ke tempat penelitian.
- 2) Peneliti meyakinkan kembali orangtua remaja maksud dan tujuan dilakukannya penerapan *anger management*.
- 3) Mempersiapkan rencana dan jadwal pelaksanaan kembali tentang materi penerapan *anger management* melalui bimbingan orangtua pada remaja melalui metode nasehat, perhatian atau pengawasan dan hukuman.

b. Tindakan

Setelah perencanaan disusun adapun langkah selanjutnya adalah melakukan perencanaan tersebut kedalam bentuk tindakan-tindakan nyata, adapun tindakan yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

- a) Peneliti menjelaskan materi yang akan diberikan kepada orangtua remaja, serta menghubungkan materi tersebut dengan kehidupan sehari-hari dengan memperlihatkan video-video akibat dari tidak mampu mengelola emosi marah.
- b) Peneliti mengingatkan orangtua untuk selalu memberi nasehat dan arahan pada remaja tentang bahayanya tidak mampu mengontrol marah dan

juga memberi perhatian penuh kepada remaja yang berusaha dalam mengelola rasa marahnya.

c. Observasi

Kegiatan observasi dilakukan setelah selesai pemberian materi dari peneliti dan pemberian bimbingan orangtua kepada remaja dalam permasalahan mengelola marah. Observasi ini bertujuan untuk melihat bimbingan orangtua pada remaja yang melakukan tindakan penerapan *anger management* ketika marah.

d. Refleksi

Setelah dilaksanakannya tindakan dan observasi maka akan didapatkan hasil dari penerapan *anger management* tersebut. Jadi, jika masih ditemukan hambatan, kekurangan dan belum mencapai indikator tindakan yang telah ditetapkan pada penelitian ini maka hasil tersebut dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk melakukan refleksi atau diulangi kembali, sehingga dapat memperbaiki proses pelaksanaan penerapan *anger management* pada siklus berikutnya sehingga mencapai hasil yang diharapkan.⁹⁵

F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang dapat digunakan dalam pengumpulan data yang dibutuhkan dalam penyusunan skripsi yaitu sebagai berikut:

⁹⁵Ahmad Nizar, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, PTK dan Pengembangan*, (Bandung: Citapustaka Media, 2016), hlm. 221.

1. Observasi

Observasi merupakan salah satu teknik yang lazim digunakan dalam pengumpulan data. Observasi adalah kegiatan yang digunakan untuk menghimpun data penelitian melalui pengamatan dan pengindraan.⁹⁶ Agar observasi dapat berjalan dengan lancar salah satu hal yang harus dipenuhi yaitu alat indra yang harus dipergunakan dengan sebaik-baiknya, karena observasi dijalankan dengan menggunakan alat indra sehingga segala sesuatu yang dapat ditangkap dengan alat indra dapat pula diobservasi. Observasi dibagi menjadi dua yaitu observasi partisipan dan observasi non partisipan.

Jenis observasi yang peneliti gunakan adalah Observasi non partisipan. Observasi non partisipan adalah metode pengumpulan data yang digunakan untuk menghimpun data penelitian melalui pengamatan dan pengindraan dimana observer atau peneliti tidak benar-benar terlibat dalam keseharian responden atau turun langsung mengamati responden.⁹⁷

2. Wawancara

Wawancara merupakan alat pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk mendapatkan keterangan melalui *face to face* dan berbincang dengan orang yang dapat memberikan keterangan. Wawancara dilakukan untuk melengkapi data yang diperoleh dari observasi sebelumnya.⁹⁸ Data yang diperoleh dari wawancara ada dua yaitu wawancara terstruktur dan wawancara yang tidak terstruktur.

⁹⁶Burhan Bungin, *Op. Cit.*, hlm. 19.

⁹⁷Juliansyah Noor, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), hlm. 140.

⁹⁸Marlis, *Metode Penelitian suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2007), hlm. 28.

Wawancara yang dilakukan peneliti yaitu wawancara tidak terstruktur. Wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang tidak menggunakan pedoman wawancara yang tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan data atau hanya membuat wawancara garis-garis besarnya saja.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian. Dokumentasi adalah sumber data yang digunakan untuk melengkapi penelitian, baik sumber tertulis, gambar (foto), karya-karya monumental, yang semua itu memberikan informasi untuk proses penelitian.⁹⁹ Setiap pernyataan tertulis, yang digunakan seseorang atau keperluan suatu peristiwa atau menyajikan akun dokumentasi pada penelitian ini yang mengambil arsip di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara.

G. Teknik Analisis Data

Analisis penelitian data disesuaikan dengan sifat data yang diperoleh dari lapangan penelitian diolah dan dianalisis dengan langkah yaitu sebagai berikut :

1. Klasifikasi data, yaitu menyeleksi data dan mengelompokkannya, merangkumnya dan memilih hal-hal pokok sesuai dengan topik pembahasan.
2. Reduksi data, yaitu memeriksa kelengkapan data untuk mencari data yang masih kurang, perlu ditambahi dan mengesampingkan yang tidak relevan.
3. Deskripsi data, yaitu menguraikan data secara sistematis, induktif, dan deduktif sesuai dengan sistematika pembahasan.

⁹⁹Ahmad Nizar, *Op. Cit.*, hlm. 152.

4. Menarik kesimpulan, yaitu menerangkan uraian penjelasan kedalam susunan yang singkat dan padat.¹⁰⁰

Berdasarkan langkah-langkah yang digunakan dalam pelaksanaan pengolahan data, dan analisis data yang dilakukana dalam pembahasan penelitian ini adalah pengolahan dan analisis data kualitatif.

H. Teknik Pengecekan Keabsahan Data

Keabsahan data merupakan konsep yang sangat penting dalam sebuah penelitian. Karena pemeriksaan terhadap keabsahan data digunakan untuk menyanggah tuduhan kepada peneliti kualitatif yang mengatakan tidak ilmiah. Keperluan pengecekan sebagai pembanding terhadap data tersebut. Baik triangulasi metode (metode pengumpulan data).

Triangulasi merupakan pengecekan kembali yaitu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang laindiluar data. Triangulasi sering digunakan untuk pengumpulan data (mengumpulkan data secara terpisah) untuk memeriksa sumber data lainnya. Dengan teknik triangulasi ini memungkinkan diperoleh variasi informasi seluas-luasnya.¹⁰¹ Setelah data diperoleh dari informan penelitian, maka untuk menjamin keabsahan data dilakukan diskusi dengan pembimbing. Kemudian Peneliti membandingkan data hasil observasi dengan wawancara dan juga melalui pendekatan.

¹⁰⁰Dedy Mulyana, *Metodologi Peneltian Kualitataif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003), hlm. 180.

¹⁰¹Burhan Bungin, *Op. Cit.*, hlm. 60- 61.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Temuan Umum

1. Letak Geografis Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara. Desa Sihoda-hoda adalah sebuah Desa di Kecamatan Padang Bolak Tenggara yang dibentuk pada tahun 1862. Desa Sihoda-hoda memiliki luas pemukiman \pm 40 Ha, kondisi iklim di Desa Sihoda-hoda adalah memiliki kondisi iklim tropis yang memiliki curah hujan sedang, sehingga dengan demikian ada pengaruh baik buruknya terhadap penghasilan warga penduduk setempat.¹⁰²

Letak lokasi di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara secara geografis sebagai berikut :

- a. Sebelah Timur berbatasan dengan Pijorkoling
- b. Sebelah Barat berbatas dengan Nagasaribu
- c. Sebelah Selatan berbatasan dengan Aek Torop
- d. Sebelah Utara berbatas Gunung Manaon

2. Keadaan Penduduk Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan merupakan salah satu hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Karena tanpa adanya pekerjaan yang tetap maka tidak akan dapat atau sulit untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Berdasarkan data yang diperoleh dari Kepala Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara merupakan Desa perkebunan sawit dan karet. Maka sebagian besar

¹⁰²Abdul Roup Siregar, Kepala Desa, wawancara, di Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara pada tanggal 01 Mei 2021

hasil mata pencahariannya adalah bertani, berternak dan berkebun. Selain berkebun ada juga masyarakat yang mata pencahariannya sebagai pedagang, PNS, buruh dan pegawai lainnya.¹⁰³ untuk lebih jelasnya berikut ini adalah jumlah penduduk Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara berdasarkan jenis pekerjaan yaitu sebagai berikut :

Tabel. 1
Jenis Pekerjaan Penduduk Desa Sihoda-hoda
Kecamatan Padang Bolak Tenggara

No	Jenis Pekerjaan	Jumlah
1	Karyawan perusahaan	2 Orang
2	Karyawan Honorer	21 Orang
3	Wiraswasta	50 Orang
4	PNS	24 Orang
5	Buruh Tani	87 Orang
Jumlah		184 Orang

Dari data tersebut menunjukkan bahwa sebahagian besar penduduk Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara memiliki mata pencaharian sebagai buruh tani, wiraswasta, PNS, karyawan honorer dan karyawan perusahaan. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas penduduk Desa Sihoda hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara adalah sebagai buruh tani yang mana Desa Sihoda-hoda juga merupakan Desa Perkebunan Kelapa Sawit, karet dan bersawah.

Faktor inilah yang mempengaruhi tingkat pendidikan di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara belum memadai, karena penghasilan penduduk sihoda-hoda hanya cukup untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-

¹⁰³Abdul Roup Siregar, Kepala Desa, wawancara, di Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara pada tanggal 02 Mei 2021

hari sehingga kebutuhan pendidikan belum terpikirkan. Seperti yang diketahui faktor ekonomi adalah salah satu hambatan dalam melanjutkan pendidikan yang lebih baik lagi.

3. Keadaan Penduduk Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Bila ditinjau dari tingkat pendidikan di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara dapat diketahui bahwa tingkat pendidikan mulai dari tingkat tamatan Sekolah Dasar (SD), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP), Sekolah Lanjutan Tingkat Akhir (SLTA) dan Sarjana. Untuk lebih jelasnya berikut ini adalah jumlah penduduk Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara berdasarkan tingkat pendidikan yaitu :

Tabel 2.
Tingkat Pendidikan Desa Sihoda-hoda
Kecamatan Padang Bolak Tenggara

No	Tingkatan Pendidikan	Jumlah
1	SD	57
2	SLTP	69
3	SLTA	91
4	Sarjana	4
Jumlah		221

Dari

data tersebut jumlah tingkat pendidikan SD berjumlah 57 orang, lulusan SLTP berjumlah 69 orang, lulusan SLTA berjumlah 91 orang dan Sarjana berjumlah 4 orang yang ada di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara.

4. Sarana Prasarana Di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara

Sarana dan prasarana merupakan pendukung dalam proses pelaksanaan kegiatan bimbingan agama ataupun tempat beribadah masyarakat

Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara. Masyarakat di Desa Sihoda-hoda semuanya Islam. Jadi untuk sarana masyarakat Desa Sihoda-hoda untuk beribadah adalah Masjid.¹⁰⁴

5. Jumlah Penduduk Desa Sihoda-hoda

Berdasarkan jumlah penduduk di Desa Sihoda-hoda bahwa yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 480 orang sementara jumlah perempuan berjumlah 552 orang. Jadi, total untuk keseluruhan jumlah penduduk Desa Sihoda-hoda adalah 1.032 orang.

Tabel 3.
Jumlah Penduduk Desa Sihoda-hoda

No	Jenis Kelamin	Jumlah
1	Laki-laki	480
2	Perempuan	552
Total		1.032

6. Jumlah Orangtua yang Mengikuti Penerapan *Anger Management*

Tabel 4.
Jumlah Orangtua yang Mengikuti
Penerapan *Anger Management*

No	Nama Orangtua
1	Hotman Siregar
2	Kamsariyah
3	Samsir Daulay
4	Nurchahya
5	Ahmad Siregar
6	Tirolia Harahap

¹⁰⁴Abdul Roup Siregar, Kepala Desa, wawancara, di Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara pada tanggal 02 Mei 2021

Berdasarkan tabel di atas, jumlah Orangtua remaja yang mengikuti Penerapan *ganger management* oleh peneliti adalah sebanyak 6 orang (sepasang suami istri).

7. Jumlah Remaja yang tidak Mampu Mengelola Marah yang Diwawancarai

Tabel 5.
Jumlah Remaja yang tidak mampu
Mengelola Marah yang Diwawancarai

No	Nama	Umur	Sekolah
1	Rahmat Suaduon Siregar	15 Tahun	IX
2	Juwita Daulay	13 Tahun	VII
3	Parno Siregar	14 Tahun	VIII

Berdasarkan jumlah remaja yang tidak mampu mengelola marah di Desa Sihoda-hoda berjumlah 3 orang, yang semuanya duduk di Sekolah SMP.

8. Jumlah Masyarakat yang Diwawancarai

Tabel 6.
Jumlah Masyarakat yang Diwawancarai

No	Nama Masyarakat
1	Sariati
2	Mardia
3	Marlina Siregar

Berdasarkan tabel di atas, jumlah masyarakat yang di Wawancarai oleh peneliti sebanyak 3 orang, yang tinggal di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara.

B. Temuan Khusus

1. Bimbingan Orangtua Terhadap Kondisi Marah Remaja di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara

Kondisi marah remaja merupakan masalah yang serius dan harus diatasi dengan cepat. Dimana marah tersebut menyebabkan masalah pada diri remaja atau orang yang ada disekitarnya merasa tidak nyaman dan terganggu dengan kondisi marah remaja yang tidak terkontrol. Remaja yang memiliki masalah dalam mengontrol marah sangat membahayakan bagi remaja yang tidak mampu mengelola marah. Kondisi marah yang dirasakan remaja tentunya harus disikapi secara serius dari sisi orangtua sebagai pihak pertama yang memberikan pengawasan terhadap pembentukan karakter remaja menjadi lebih matang. Tetapi berbeda halnya yang ada dilapangan orangtua tidak begitu memperhatikan pertumbuhan remaja.

Banyak orangtua yang lupa akan perannya sebagai pendidik utama bagi anak sehingga tidak menerapkan dan menanamkan pendidikan seperti berakhlakul kharimah yang baik, melainkan menunjukkan perilaku tidak baik yang dapat di contoh remaja seperti mengelola marah. Orangtua menunjukkan perilaku yang tidak baik ketika marah seperti bersuara keras dan berkata kasar sehingga ditiru oleh remaja ketika merasa marah dan tidak mampu mengelolanya kepada hal yang positif.

Peneliti menjelaskan bahwa kondisi marah yang tidak dikelola dengan benar sangat membawa dampak negatif bagi remaja dan masyarakat Desa Sihoda-hoda yaitu dengan mudahnya merasa marah dan tidak mampu

mengelola marah dapat menyebabkan perilaku agresif dan frustrasi sehingga menyebabkan kerusuhan pada masyarakat desa. Dampak dari remaja yang tidak mampu mengelola marah juga dapat melukai diri sendiri dan mengalami kerugian materi karena melampiaskan marahnya kepada benda yang ada disekitar remaja yang marah sehingga menimbulkan kerusakan yang merugikan.¹⁰⁵

Kondisi marah remaja yang ada di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara yang tidak mampu mengatasi rasa marah kepada hal-hal yang positif melainkan kepada hal-hal yang negatif, seperti ketika marah remaja sering berkata kotor yang seharusnya tidak diucapkan, membanting barang yang menyebabkan kerugian, dan melukai diri sendiri yang sangat berbahaya bagi kesehatan. Permasalahan ini terjadi bukan hanya karena remaja tetapi juga karena kurangnya bimbingan atau nasehat dan pengawasan yang diberikan orangtua kepada anak khususnya kepada remaja tentang bagaimana cara mengatasi rasa marah agar tersalurkan kepada hal-hal yang positif.

Masalah itu disebabkan karena banyak orangtua yang terlalu sibuk dengan pekerjaannya sehingga tidak begitu memperhatikan perkembangan anak khususnya remaja, bukan hanya itu saja tidak mampunya remaja dalam mengelola marah juga dikarenakan orangtua yang tidak paham bagaimana cara mengatasi rasa marah dengan baik, dan juga dikarenakan kurangnya bimbingan atau pengawasan terhadap remaja tentang pengelolaan marah yang baik dan benar.

¹⁰⁵ Hasil Observasi Peneliti, di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara pada tanggal 02 Mei 2021

Sebagaimana hasil wawancara dengan Bapak Roup Siregar Kepala

Desa Sihoda-hoda, yaitu :

“Saya sering melihat beberapa anak remaja yang tidak mampu mengontrol rasa marahnya, seperti ketika saya sedang di warung banyak remaja berkata kotor yang seharusnya tidak diucapkan, bukan hanya itu saja ketika saya sedang berkunjung kerumah masyarakat ada juga remaja yang ketika marah mambantingkan pintu ketika keluar rumah.

Marah merupakan sifat yang wajar dan semua orang pernah marah, hanya saja jika rasa marah tidak mampu diatasi kepada hal-hal yang positif akan sangat merugikan bagi diri sendiri bahkan oranglain. Apalagi remaja merupakan masa yang peralihan yang sulit dan membutuhkan pengawasan dan bimbingan dari orangtua. Tapi banyak juga orangtua tidak mampu dalam mengatasi atau mengelola rasa marah kepada hal-hal yang positif sehingga ini juga merupakan salah satu kenapa banyak remaja yang tidak mampu mengatasi rasa marah, karena melihat orangtua juga yang ketika marah melakukan hal-hal seperti berteriak atau berkata kotor, membanting barang dan melukai diri sendiri. Dengan perilaku yang remaja lihat dari orangtua juga bisa membuat remaja melakukan hal yang sama ketika marah. Sehingga orangtua juga harus mampu dan paham bagaimana cara mengelola marah dengan baik dan benar sehingga tidak merugikan diri sendiri atau orang lain. Jika orangtua sudah paham bagaimana cara mengelola marah maka orangtua akan lebih mudahh memberikan bimbingan atau nasehat kepada remaja agar ketika marah tidak melakukan hal-hal yang negatif atau mampu menahan diri agar tidak marah, karena melihat orangtuanya juga ketika marah melakukan apa yang diajarkan kepadanya. Orangtua bukan hanya pemberi nasehat tetapi sebagai suri tauladan atau contoh bagi pembentukan kepribadian remaja”¹⁰⁶

Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak Roup Siregar Kepala Desa Sihoda-hoda peneliti menyimpulkan bahwa ada remaja yang mudahh marah dan tidak mampu mengatasi rasa marah. Tetapi hal itu bukan hanya terjadi karena remaja yang tidak mau mendengarkan nasehat atau bimbingan dari orangtua melainkan karena ada juga orangtua yang tidak mampu mengelola marah. Jika orangtua mampu mengelola marah kepada hal yang

¹⁰⁶Abdul Roup Siregar, Kepala Desa, *Hasil wawancara*, di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara pada tanggal 02 Mei 2021

positif remaja juga akan melakukan hal yang sama karena orangtua merupakan suri tauladan bagi anak-anaknya.

Sebagaimana berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak Hotman Siregar dan Ibu Kamsariyah selaku orangtua mengatakan :

“Saya belum pernah mendapati Rahmat Suaduon marah kepada saya, hanya mendengar cerita dari ibunya saja, tidak ada yang berani marah ketika saya sedang di rumah. Saya hanya sering berpesan kepada anak-anak saya jangan sampai ada yang berani marah di depan saya karena jika sampai ada yang berani marah-marrah ketika saya ada maka tidak akan ada yang dapat menghentikan saya menghajar mereka.”¹⁰⁷

“Ketika Rahmat Suaduon sedang marah yang saya lakukan adalah langsung memarahinya karena suaranya berbicara lebih keras daripada saya, dan Rahmat akan langsung pergi dan sering membanting pintu ketika keluar dari rumah. Saya memarahinya bukan dengan berkata kasar hanya saja suara saya keras ketika bicara dengan Rahmat, dan yang saya katakan adalah nasehat agar Rahmat tidak bercanda berlebihan”¹⁰⁸

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Bapak Hotman Siregar dan Ibu Kamsariyah, peneliti dapat menyimpulkan bahwa Bapak Hotman adalah Ayah yang akan memberikan pengajaran kepada anaknya ketika salah tetapi kesalahan itu dilakukan di depannya, karena Bapak Hotman menganggap jika anak sudah berani melawan ayahnya sendiri maka anak itu pantas mendapatkan pengajaran yang keras. Sehingga dengan prinsip Bapak Hotman tidak ada anaknya yang berani marah di depannya, berbeda halnya dengan sang Ibu yang selau mendapati anaknya seperti Rahmat Suaduon sering marah kepadanya.

¹⁰⁷Hotman Siregar, Orangtua Remaja, *Hasil Wawancara*, Di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara pada tanggal 03 Mei

¹⁰⁸Kamsariyah, Orangtua Remaja, *Hasil Wawancara*, Di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara pada tanggal 03 Mei

Ibu Kamsariyah tidak marah ketika Rahmat marah hanya nada suara Ibu Kamsariyah yang tinggi ketika bicara pada Rahmat. Hal itu membuat Ibu Kamsariyah tidak memberikan ataupun menenangkan Rahmat ketika marah sehingga membuat Rahmat semakin marah dan tidak mampu mengontrol marah yang dirasakannya dan melakukan tindakan membanting barang yang ada didekatnya.

Wawancara dengan Rahmat Suaduon Siregar mengatakan :

“Saya hanya mengatakan apa yang ingin saya katakan bukan berarti saya mengejek mereka, mereka saja yang merasa apa yang saya katakan benar. Saya juga tidak suka dengan abang saya kalo saya bercanda di rumah kenapa saya yang dimarahi kenapa tidak abang saya, apakah karna saya adeknya makanya saya yang dimarahi, itu yang membuat saya marah. Banyak yang mengatakan kalo candaan saya kelewatan, tapi menurut saya biasa saja mereka yang bercanda yang kelewatan sehingga membuat saya sampai marah.”¹⁰⁹

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Rahmat Suaduon peneliti dapat menyimpulkan bahwa Rahmat sering marah karena ketika berada di rumah, Rahmat sering dimarahi karena candaannya sehingga rasa marah yang sudah ada membuat Rahmat mudah tersinggung dan langsung marah ketika berada di luar rumah, bahkan juga Rahmat melampiaskan rasa marahnya kepada teman-temannya sehingga candaannya sampai kepada tingkat mengejek, karena kalau di rumah Rahmat sering dimarahi bahkan dibedakan dengan abangnya.

Sebagaimana berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak Samsir Daulay dan Nurcahya mengatakan bahwa :

¹⁰⁹Rahmat Suaduon Siregar, Remaja, *Hasil Wawancara*, Di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara pada tanggal 02 Mei

“Saya sangat tidak suka ketika saya memanggil anak saya beberapa kali tetapi mereka tidak ada yang menjawab, saya langsung geram dan meninggikan suara saya, apalagi anak saya yang bernama Juwita. Ketika saya sudah memanggilnya tetapi Juwita tidak langsung menjawab saya melainkan sibuk dengan permainannya apalagi kalo sudah bermain game di Hendphone, Juwita tidak akan mendengar siapapun yang memanggilnya dan itu yang membuat saya sering memarahi Juwita.”¹¹⁰

“Saya bukannya tidak memarahi Juwita, hanya saja saya tahu Juwita akan dimarahi oleh ayahnya. Saya sudah sering mengatakan kepada Juwita untuk segera datang ketika ayahnya memanggil jangan sampai ayahnya marah, tetapi Juwita tidak mendengarkan apa yang saya katakan. Sehingga membuat Juwita sering dimarahi oleh ayahnya dan Juwita juga akan marah dan menjawab-jawab apa yang dikatakan ayahnya.”¹¹¹

Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak Samsir Daulay dan Ibu Nurcahya peneliti dapat menyimpulkan bahwa Bapak Samsir sering memarahi Juwita karena Juwita terlalu sibuk bermain dan sering tidak mendengarkannya. Sedangkan Ibu Nurcahya sudah mengatakan kepada Juwita agar langsung datang ketika ayahnya memanggil, tetapi Juwita tidak pernah mendengarkan ibunya. Juwita yang sering dimarahi oleh ayahnya membuat Juwita tidak mendengarkan ibunya bahkan Juwita akan marah kepada orang yang mengatakan untuk segera berhenti bermain dan mendengarkan ayahnya sehingga membuat Juwita jadi marah dan berkata kasar.

Sebagaimana berdasarkan hasil wawancara dengan Juwita Daulay mengatakan :

¹¹⁰Samsir Daulay, Orangtua Remaja, *Hasil Wawancara*, Di Desa Sihoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara pada tanggal 03 Mei

¹¹¹Nurcahya, Orangtua Remaja, *Hasil Wawancara*, Di Desa Sihoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara pada tanggal 03 Mei

“Saya hanya tidak suka ketika saya sedang bermain ada yang mengganggu saya bermain dan yang bikin saya marah jika teman-teman saya tidak menuruti apa yang saya katakan ketika bermain, dan yang paling sering bikin saya marah ketika tiba-tiba adik saya nanti akan datang memanggil saya karena disuruh Ayah atau Ibu saya, padahal adek perempuan saya disitu kenapa selalu saya yang di panggil dan mengganggu saya ketika sedang bermain.”¹¹²

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Juwita Daulay peneliti dapat menyimpulkan bahwa Juwita merupakan anak yang sering bermain sehingga lupa waktu untuk pulang dan bahkan ketika adiknya datang memanggilnya untuk pulang Juwita akan marah. Juwita juga tidak mendengarkan orangtuanya ketika disuruh dan sering menunda pekerjaan yang membuat orangtuanya berkali-kali memanggilnya sehingga membuat Juwita marah.

Wawancara dengan Bapak Ahmad Siregar dan Ibu Tirolia Harahap mengatakan bahwa :

“Saya hanya tahu ketika Parno di rumah maka dia akan membuat keributan jadi saya sering mengatakan kepadanya untuk pergi dari rumah jika membuat keributan, Parno akan langsung pergi dan membawa kereta dengan kencang.”¹¹³

“Saya tidak pernah memarahi Parno hanya saja dalam sehari Parno bisa meminta uang sebanyak tiga kali dan jika tidak dikasih Parno akan marah-marah di rumah dan membuat keributan seperti memukul-mukul tembok atau pintu, jadi saya akan kasih biar Parno berhenti, dan Parnopun langsung pergi.”¹¹⁴

¹¹²Juwita Daulay, Remaja, *Hasil Wawancara*, Di Desa Sihoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara pada tanggal 02 Mei

¹¹³Ahmad Siregar, Orangtua Remaja, *Hasil Wawancara*, Di Desa Sihoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara pada tanggal 03 Mei

¹¹⁴Tirolia Harahap, Orangtua Remaja, *Hasil Wawancara*, Di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara pada tanggal 03 Mei

Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak Ahmad Siregar dan Ibu Tirolia Harahap peneliti dapat menyimpulkan bahwa orangtua Parno selalu menuruti keinginan Parno, sehingga jika tidak dituruti Parno akan marah sampai apa yang diinginkannya terpenuhi. Hal ini terjadi karena kebiasaan orangtua Parno yang selalu menurutinya dan ketika Parno marah bukannya di nasehati malah menuruti keinginan Parno hal itu yang membuatnya gampang marah agar keinginannya terpenuhi.

Wawancara dengan Parno Siregar mengatakan :

“Saya hanya meminta apa yang biasa saya minta dan orangtua saya tidak pernah marah kepada saya. Jika ayah saya ada di rumah dan menyuruh saya pergi karena saya membuat keributan saya langsung pergi, tapi ketika saya sampai di warung kenapa semua orang jadi membuat saya kesal. Bukan di rumah tetapi di luar rumah juga semua orang membuat saya kesal dan marah.”¹¹⁵

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Parno Siregar peneliti dapat menyimpulkan bahwa Parno sering marah karena keinginannya tidak dipenuhi oleh orangtuanya. Hal ini terjadi karena orangtuanya yang selalu menuruti keinginannya sehingga pada saat tidak dituruti maka Parno akan melakukan apapun untuk mendapatkan apa yang diinginkannya, dengan kebiasaan yang dilakukan oleh orangtuanya membuatnya gampang marah supaya keinginannya terpenuhi.

Berdasarkan wawancara dari beberapa masyarakat di Desa Sihoda hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara, yaitu Ibu Mardia mengatakan :

¹¹⁵Parno Siregar, Remaja, *Hasil Wawancara*, Di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara pada tanggal 02 Mei

“Ketika saya sedang duduk-duduk dirumah mereka, saya sering melihat kalo Juwita memang anak yang mudahh marah. Pada saat ayahnya memanggilnya Juwita tidak pernah langsung datang sampai membuat ayahnya marah itu yang membuat Juwita sering dimarahi, Juwita juga bahkan sampai melawan kepada orangtuanya”¹¹⁶

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Mardia, peneliti dapat menyimpulkan bahwa Juwita gampang marah karena sering dimarahi oleh ayahnya karena Juwita yang tidak pernah mendengarkan orangtuanya. Sikap ayahnya yang marah kepadanya membuat Juwita sering marah dengan mengelaurkan kata-kata kotor yang tidak pantas untuk diucapkan.

Selanjutnya wawancara dengan Ibu Sariati yang mengatakan bahwa :

“Sering sekali saya mendengar dan melihat kalo Rahmat ketika marah akan membanting barang, seperti pernah Rahmat membanting Hpnya sendiri dan yang paling sering yaitu membanting pintu ketika pergi dari rumah bahkan terkadang membuat saya kaget”¹¹⁷

Berdasarkan wawancara dengan Ibu Sariati, peneliti dapat menyimpulkan bahwa Rahmat memang ketika marah akan membanting barang dan yang paling sering adalah membanting pintu rumah.

Selanjutnya wawancara dengan Ibu Marlina Siregar yang mengatakan bahwa:

“Saya sering sekali melihat kalo anak ini sering mencari masalah apalagi ketika berkumpul dengan kawannya di warung, seringkali Parno mengganggu temannya yang sedang bermain dan ketika temannya menggaggunya juga maka dia akan langsung marah dan membuat keributan dengan memukulkan tangannya kemeja supaya

¹¹⁶Mardia, Masyarakat, *Hasil Wawancara*, Di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara pada tanggal 02 Mei

¹¹⁷Sariati Siregar, Masyarakat, *Hasil Wawancara*, Di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara pada tanggal 02 Mei

temannya takut kepadanya. Bukan saja di luar rumah tapi di dalam rumah Parno juga membuat keributan dan sering marah jika orangtuanya tidak memenuhi keinginannya”¹¹⁸

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Marlina peneliti dapat menyimpulkan bahwa Parno membuat keributan bukan hanya dirumah tetapi diluar rumah juga. Parno juga gampang marah ketika temannya membalas perbuatannya dan membuat keributan dengan memukulkan tangannya ke meja atau dinding yang membuat tangannya sakit.

2. Penerapan *Anger Management* Melalui Bimbingan Orangtua pada Remaja yang Berada di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara

Anger management merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada individu untuk merubah perilaku dan menangani suatu masalah individu mulai dari kegagalan individu untuk mengambil keputusan, hingga mengatasi masalah yang berlebihan. Pelaksanaan penerapan dilakukan kepada orangtua yang tidak memberikan bimbingan atau nasehat kepada remaja ketika marah, selanjutnya orangtua akan memberikan bimbingan terhadap remaja yang tidak mampu mengelola marah dengan baik di Desa Sihoda-hoda. Seperti tabel dibawah ini sebelum dilaksanakannya penerapan atau pra siklus sebagai berikut :

Tabel 1.
Orangtua sebelum dilakukan penerapan *anger management*

¹¹⁸Marlina Siregar, Masyarakat, *Hasil Wawancara*, Di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara pada tanggal 02 Mei

		Mengetahui materi marah	Mampu menerima dan memahami materi	Mampu mengelola marah
1	Hotman Siregar	✓	✓	✓
2	Kamsariyah	✓	✓	✓
3	Samsir Daulay	✓	✓	✓
4	Nurchahya	✓	✓	✓
5	Ahmad Siregar	✓	✓	✓
6	Tirolia Harahap	✓	✓	✓
Jumlah		6 Orangtua		
%		100%		

Tabel di atas menjelaskan bahwa orangtua belum mengetahui materi marah, belum mampu menerima dan memahami materi marah dan dan mampu mengelola marah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi awal di Desa Sihoda-hoda untuk mengetahui bimbingan orangtua terhadap perilaku remaja ketika marah. Selanjutnya menerapkan *anger management* kepada orangtua remaja melalui dua siklus. Siklus pertama dengan dua pertemuan yaitu adanya perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi begitu juga dengan siklus kedua hanya saja ada perbaikan tindakan yang perlu di tingkatkan lagi pada siklus kedua sehingga mendapatkan hasil yang diharapkan.

Setelah peneliti melakukan penerapan *anger management* pada orangtua, peneliti selalu mengingatkan orangtua agar langsung memberikan nasehat atau bimbingan kepada remaja jangan menunggu remaja dalam kondisi

marah agar apa yang disampaikan orangtua bisa diterima remaja dan ketika remaja marah sudah bisa mengendalikan marahnya kearah yang baik

b. Siklus I Pertemuan I

1) Pertemuan pertama

Sebelum dilaksanakan perencanaan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan wawancara dengan orangtua remaja di Desa Sihodahoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara untuk mengetahui informasi atau perilaku remaja yang sering marah sebelum dilakukan tindakan, bahwa ternyata perilaku remaja kurang baik. Peneliti berinisiatif akan menggunakan penerapan *anger management* melalui bimbingan orangtua dengan tujuan untuk membuat orangtua paham memberikan bimbingan dan remaja mampu mengelola marah. Tetapi peneliti terlebih dahulu memberikan materi-materi yang akan disampaikan kepada orangtua agar orangtua paham memberikan bimbingan cara mengelola marah kepada remaja.

2) Perencanaan

Perencanaan yang dilakukan peneliti yaitu:

- a) Peneliti melakukan observasi awal di tempat penelitian.
- b) Peneliti menyampaikan maksud dan tujuan kepada orangtua.
- c) Mempersiapkan rencana atau menjelaskan materi-materi yang akan dilaksanakan, melalui teknik-teknik *anger management* yaitu

komitmen untuk mengubah diri, kesadaran akan pertanda kemarahan, dan relaksasi.

- d) Menjelaskan langkah-langkah pemberian bimbingan orangtua kepada remaja.
- e) Menyiapkan lembar observasi orangtua remaja yang tidak mampu mengelola marah.
- f) Melakukan kesepakatan pertemuan peneliti dengan orangtua remaja yang tidak mampu mengelola marah untuk melakukan bimbingan individu.

3) Tindakan

Peneliti melaksanakan bimbingan dengan cara memberikan materi yang telah dirancang atau disusun oleh peneliti. Pada siklus I pertemuan I yang dilaksanakan pada tanggal 3 Mei 2021, waktu yang digunakan dalam satu kali pertemuan 1 jam dan materi yang akan disampaikan yaitu tentang apa yang dimaksud dengan komitmen untuk mengubah diri, kesadaran akan pertanda kemarahan, dan relaksasi. Materi yang disampaikan melalui teknik *anger management* yaitu betapa bahayanya tidak mampu mengelola marah dengan baik dan benar.

Sebelum melalui proses pemberian materi terlebih dahulu peneliti menyiapkan tujuan dan memberikan motivasi, nasehat dan arahan serta langkah-langkah pemberian bimbingan kepada remaja, agar orangtua lebih memahami karakter usia remaja dan bimbingan yang diberikan orangtua bisa dipahami dan diterima remaja, peneliti

1	Hotman Siregar	✓	-	✓	-	✓	-
2	Kamsariyah	-	✓	-	✓	-	✓
3	Samsir Daulay	-	✓	✓	-	✓	-
4	Nurchahya	✓	-	-	✓	-	✓
5	Ahmad Siregar	-	✓	✓	-	-	✓
6	Tirolia Harahap	✓	-	✓	-	-	✓
Jumlah		3 orang	3 orang	2 orang	4 orang	4 orang	2 orang
%		50%	50%	33%	67%	67%	33%

Berdasarkan tabel diatas terlihat ada perubahan pada orangtua siklus I pertemuan I setelah dilaksanakannya penerapan. Orangtua yang mengetahui materi marah sebanyak 3 orang dengan keberhasilan 50% dan tidak tahu sebanyak 3 orang dengan keberhasilan 50%. Orangtua mampu menerima dan memahami materi marah sebanyak 2 orang dengan keberhasilan 33% dan tidak mampu sebanyak 4 orang dengan keberhasilan 67%.

Pada pertemuan selanjutnya, peneliti akan berusaha lagi untuk memberikan materi-materi yang akan disampaikan oleh peneliti kepada orangtua remaja agar menjadi lebih baik lagi. Untuk hasil tindakan maka perlu dilakukan rencana untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan pada siklus I pertemuan I diantaranya yaitu :

- a) Peneliti harus bisa membuat orangtua remaja lebih tertarik dalam pemberian materi, dengan cara mengungkit kembali masalah-masalah yang ada menjadi lebih sederhana, sehingga mudah dipahami oleh

orangtua, menjadi lebih mendengarkan pemberian nasehat yang diberikan oleh peneliti kepada orangtua remaja.

- b) Peneliti harus bisa memberikan perhatian kepada orangtua remaja ketika peneliti memberikan materi (nasehat).
- c) Peneliti harus bisa memberikan contoh, agar orangtua lebih mudah memahami dan mengingat materi yang disampaikan sehingga memudahkan orangtua dalam memberikan bimbingan kepada remaja.
- d) Sebelum pertemuan selanjutnya peneliti memberikan materi yang akan disampaikan pada pertemuan berikutnya agar orangtua remaja bisa merubah perilakunya dan memberikan bimbingan kepada remaja sehingga merubah perilaku menjadi lebih baik lagi daripada pertemuan sebelumnya.

c. Siklus I Pertemuan ke II

1) Perencanaan

Perencanaan pada pertemuan kedua untuk memberikan nasehat terhadap orangtua remaja yang tidak mampu mengelola marah sebagai berikut :

- a) Membuat perencanaan pelaksanaan bimbingan melalui penerapan *anger management* pada orangtua remaja yang tidak mampu mengelola marah sesuai dengan materi yang akan disampaikan yaitu bahayanya tidak mampu mengelol marah dan menjelaskan tentang dampak tidak mampu mengelola marah.

- b) Menyiapkan lembar observasi kedua untuk orangtua remaja dan melihat situasi dan kondisi perilaku orangtua remaja.
- c) Lebih mengefektifkan pemantauan terhadap materi yang akan disampaikan dan merata kepada kedua orangtua remaja dengan cara memberikan bimbingan terhadap kesulitan yang dihadapi oleh orangtua remaja dan lebih menekankan orangtua remaja bertanya mengenai materi yang kurang paham dan peneliti menjelaskannya kembali.

2) Tindakan

Dari perencanaan yang telah dibuat, maka dilakukan tindakan yang akan dilaksanakan pada tanggal 24 Mei 2021, waktu yang digunakan 1 jam dengan materi yang disampaikan tentang bahayanya tidak mampu mengelol marah pada orangtua remaja yang tidak mampu mengelola marah dan menjelaskan tentang dampak tidak mampu mengelola marah pada remaja. Sehingga nantinya orangtua mampu memberikan bimbingan kepada remaja tentang bahayanya tidak mampu mengelola marah.

Peneliti memulai proses pemberian nasehat dengan ucapan Basmallah, kemudian peneliti memberikan bimbingan atau arahan motivasi kepada orangtua remaja dan peneliti juga memberitahukan hasil perubahan sikap dari anak remaja. Setelah itu, peneliti mewawancarai orangtua remaja tentang mengenai bahayanya tidak mampu mengelola marah dengan baik dan benar.

3) Observasi

Berdasarkan tindakan yang dilakukan pada pertemuan kedua oleh peneliti, peneliti melakukan wawancara kepada orangtua terhadap perubahan tingkah laku remaja yang tidak mampu mengelola marah. Berdasarkan observasi dan wawancara menunjukkan bahwa orangtua mengalami perubahan setelah menerima materi dan perilaku remaja mengalami perubahan sikap dari yang sebelumnya. Ini sudah mulai terlihat bahwa orangtua remaja sudah memahami materi yang disampaikan peneliti dan memberikan bimbingan atau arahan kepada remaja yang tidak mampu mengelola marah sehingga remaja memahami bimbingan yang disampaikan oleh orangtua, maka orangtua dan remaja mulai menyadari bahwa bahaya yang ditimbulkan akibat tidak mampu mengelola marah tersebut, dapat merugikan diri sendiri dan orang lain.

4) Refleksi

Setelah tindakan, observasi telah dilaksanakan maka langkah selanjutnya adalah melakukan refleksi. Adapun hasil observasi pada siklus I pertemuan ke II adalah sebagai berikut :

Tabel 2.
Hasil perubahan orangtua dalam mengikuti penerapan siklus I pertemuan ke II

No	Nama orangtua	Mengetahui materi marah		Mampu menerima dan memahami materi		Mampu mengelola marah	
		Tahu	Tidak tahu	mampu	Tidak mampu	Mampu	Tidak mampu
1	Hotman Siregar	✓	-	-	✓	-	✓
2	Kamsariyah	-	✓	-	✓	-	✓

3	Samsir Daulay	-	✓	✓	-	✓	-
4	Nurchahya	-	✓	-	✓	-	✓
5	Ahmad Siregar	-	✓	✓	-	-	✓
6	Tirolia Harahap	✓	-	-	✓	-	✓
Jumlah		4	2	4	2	5	1
		orang	orang	orang	orang	orang	orang
%		67%	33%	67%	33%	83%	17%

Berdasarkan tabel diatas terlihat ada perubahan pada orangtua siklus I pertemuan II setelah dilaksanakannya penerapan. Orangtua yang tahu materi marah sebanyak 4 orang dengan keberhasilan 67% dan tidak tahu sebanyak 2 orang dengan keberhasilan 33%. Orangtua mampu menerima dan memahami materi marah berubah sebanyak 4 orang dengan keberhasilan 67% dan tidak berubah sebanyak 2 orang dengan keberhasilan 33%. Orangtua mampu mengelola marah sebanyak 5 orang dengan keberhasilan 83% dan tidak mampu 1 orang dengan keberhasilan 17%.

Untuk hasil tindakan maka perlu dilakukan rencana untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan pada siklus I pertemuan ke II diantaranya yaitu :

- a. Orangtua harus bisa membuat anak remaja lebih tertarik dalam pemberian bimbingan, dengan cara mengungkit kembali masalah-masalah yang ada menjadi lebih sederhana, sehingga mudahh dipahami oleh anak remaja, menjadi lebih sangat dalam mendengarkan pemberian nasehat yang diberikan oleh orangtua kepada remaja.
- b. Orangtua harus bisa memberikan perhatian kepada remaja ketika orangtua memberikan bimbingan atau nasehat.

- c. Orangtua harus bisa memberikan contoh, agar remaja lebih mudah memahami dan mengingat nasehat yang disampaikan orangtua sehingga memudahkan remaja dalam menyelesaikan masalahnya.
- d. Sebelum pertemuan selanjutnya peneliti memberikan materi yang akan disampaikan pada pertemuan berikutnya agar orangtua remaja memberikan bimbingan untuk bisa merubah perilaku remaja menjadi lebih baik lagi daripada pemberian bimbingan sebelumnya.

d. **Siklus II Pertemuan I**

Masalah pada siklus I akan diusahakan oleh peneliti untuk meminimalisirkan masalah pada siklus II dan semua keberhasilan pada siklus I akan diusahakan untuk terus ditingkatkan perubahan perilaku pada siklus II.

1) Perencanaan

Menyusun rencana pelaksanaan bimbingan mengenai materi yang akan disampaikan yaitu bahaya tidak mampu mengelola marah dan dengan menerapkan teknik-teknik *anger management* pada siklus II pertemuan I ini, yaitu :

- a) Sebelum proses pemberian materi dimulai terlebih dahulu peneliti membuat orangtua remaja lebih semangat untuk mendengarkan penjelasan dan pemberian materi dengan bercanda kepada orangtua remaja agar tidak merasa bosan dan jenuh.
- b) Peneliti memberikan nasehat seperti biasa dan memberikan contoh perilaku yang baik, setelah itu peneliti memberikan materi yang akan

disampaikan yaitu cara mengelola marah secara Islami yang ada pada lampiran ke III.

- c) Peneliti bersikap lebih tegas kepada orangtua remaja selama proses pemberian materi berlangsung dengan cara membuat orangtua remaja lebih semangat lagi untuk mendengarkan materi yang disampaikan oleh peneliti.
- d) Peneliti lebih menegaskan dalam pemberian materi dengan cara memberikan bimbingan terhadap kesulitan yang dihadapi orangtua dalam memberikan bimbingan kepada remaja.

2) Tindakan

Tindakan pada siklus II pertemuan I dilaksanakan pada tanggal 3 Juni 2021 peneliti melaksanakan pemberian materi berdasarkan perencanaan yang telah disusun dan tidak jauh berbeda dengan siklus I, dengan alokasi waktu 1 jam untuk setiap pertemuan. Pada pertemuan kali ini peneliti akan menjelaskan tentang materi cara mengelola marah secara Islami yang ada pada lampiran ke III sehingga nantinya orangtua bisa memberikan bimbingan atau nasehat kepada remaja cara mengelola marah secara Islami dan tidak berperilaku negatif ketika marah.

3) Observasi

Berdasarkan tindakan yang dilakukan peneliti pada siklus II pertemuan I, peneliti kembali memberikan materi sebagaimana dilakukan seperti biasa. Berdasarkan tabel terlihat perubahan pada orangtua dan peningkatan dari pertemuan sebelumnya telah mencapai perubahan

perilaku yang baik, yaitu perubahan sikap pada remaja bisa memahami bimbingan yang disampaikan oleh orangtua dan orangtua juga semakin paham karakter remaja ketika memberikan bimbingan.

Setelah orangtua memberikan bimbingan atau nasehat kepada remaja sudah terlihat ada perubahan pada remaja kearah yang lebih baik. Perubahan perilaku remaja dalam proses pemberian bimbingan yang disampaikan orangtua mulai menunjukkan respon positif.

4) Refleksi

Berdasarkan hasil yang diberikan pada siklus II pertemuan I maka hasil tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 3.
Hasil perubahan orangtua dalam mengikuti penerapan siklus II pertemuan I

No	Nama orangtua	Mengetahui materi marah		Mampu menerima dan memahami materi		Mampu mengelola marah	
		Tahu	Tidak tahu	mampu	Tidak mampu	Mampu	Tidak mampu
1	Hotman Siregar	✓	-	-	✓	-	✓
2	Kamsariyah	-	✓	-	✓	-	✓
3	Samsir Daulay	-	✓	✓	-	✓	-
4	Nurchahya	-	✓	-	✓	-	✓
5	Ahmad Siregar	-	✓	-	✓	-	✓
6	Tirolia Harahap	-	✓	-	✓	-	✓
Jumlah		5 orang	1 orang	5 orang	1 orang	5 orang	1 orang
%		83%	17%	83%	17%	83%	17%

Berdasarkan tabel diatas terlihat ada perubahan pada orangtua siklus II pertemuan I setelah dilaksanakannya penerapan. Orangtua yang tahu materi marah sebanyak 5 orang dengan keberhasilan 83% dan tidak

tahu sebanyak 1 orang dengan keberhasilan 17%. Orangtua mampu menerima dan memahami materi marah berubah sebanyak 5 orang dengan keberhasilan 83% dan tidak berubah sebanyak 1 orang dengan keberhasilan 17%. Orangtua mampu mengelola marah sebanyak 5 orang dengan keberhasilan 83% dan tidak mampu 1 orang dengan keberhasilan 17%.

Perubahan yang sudah ada membuat peneliti dan orangtua harus berusaha lagi untuk memberikan materi dan bimbingan yang lebih baik agar perubahan terjadi secara maksimal buat orangtua dan remaja.

a. **Siklus II Pertemuan II**

1) Perencanaan

- a. Peneliti memberikan nasehat-nasehat yang baik, tujuannya agar orangtua lebih termotivasi dan semangat dalam memberikan bimbingan untuk merubah perilaku negatif remaja.
- b. Peneliti memberikan materi yang akan disampaikan dengan menerapkan cara bimbingan orangtua kepada remaja seperti keteladanan, nasehat, pengawasan dan hukuman sehingga dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Peneliti memfokuskan dalam memberikan materi bimbingan kepada orangtua yang anak remajanya belum berubah perilakunya ketika marah.
- d. Peneliti mengobservasi remaja untuk mengetahui sejauh mana orangtua memberikan bimbingan kepada remaja dan hasil peningkatan perubahan perilaku remaja.

2) Tindakan

Tindakan pada siklus II pertemuan II dilaksanakan pada tanggal 13 Juni 2021 dengan alokasi 1 jam 30 menit setiap pertemuan. Peneliti bersama orangtua membuat kesimpulan mengenai hasil bimbingan yang diberikan orangtua kepada remaja tentang perubahan perilaku yang remaja setelah orangtua memberikan bimbingan atau nasehat kepada remaja tentang mengelola marah agar emosi marah tersalurkan kepada hal-hal yang positif.

3) Observasi

Berdasarkan tindakan yang dilakukan pada siklus II pertemuan II pada pembahasan tentang cara bimbingan orangtua merubah perilaku remaja yang tidak mampu mengelola marah dengan menggunakan materi bimbingan keteladanan, nasehat, pengawasan dan hukuman. Peneliti bertindak sebagai pemberi materi kepada orangtua agar orangtua bisa memberikan nasehat dengan cara yang telah disampaikan peneliti sehingga remaja mau mendengarkan nasehat yang diberikan orangtua.

4) Refleksi

Setelah tindakan observasi dilaksanakan langkah selanjutnya adalah refleksi. Adapun hasil refleksi pada siklus II pertemuan II adalah sebagai berikut :

Tabel 4.
Hasil perubahan orangtua dalam mengikuti
penerapan siklus II pertemuan II

No	Nama orangtua	Mengetahui materi marah	Mampu menerima dan memahami materi	Mampu mengelola marah

		Tahu	Tidak tahu	mampu	Tidak mampu	Mampu	Tidak mampu
1	Hotman Siregar	-	✓	-	✓	-	✓
2	Kamsariyah	-	✓	-	✓	-	✓
3	Samsir Daulay	-	✓	-	✓	-	✓
4	Nurchahya	-	✓	-	✓	-	✓
5	Ahmad Siregar	-	✓	-	✓	-	✓
6	Tirolia Harahap	-	✓	-	✓	-	✓
Jumlah		6 orang	0 orang	6 orang	0 orang	6 orang	0 orang
%		100%	0%	100%	0 %	100%	0%

Berdasarkan tabel di atas terlihat ada perubahan pada orangtua siklus II pertemuan II setelah dilaksanakannya penerapan. Orangtua yang tahu materi marah sebanyak 6 orang dengan keberhasilan 100% dan tidak tahu sebanyak 0 orang dengan 0%. Orangtua mampu menerima dan memahami materi marah berubah sebanyak 6 orang dengan keberhasilan 100% dan tidak berubah sebanyak 0 orang dengan 0%. Orangtua mampu mengelola marah sebanyak 6 orang dengan keberhasilan 100% dan tidak mampu 0 orang dengan 0%.

Tabel 11.
Rekapitulasi Perubahan tindakan orangtua Siklus I Pertemuan I, II dan Siklus II Pertemuan I dan II

No	Pemahaman orangtua tentang materi marah	Hasil perubahan orangtua									
		Pra siklus		Siklus I pert I		Siklus I pert II		Siklus II pert I		Siklus II pert II	
1	Mengetahui tentang materi marah	6	100%	3	50%	4	67%	5	83%	6	100%

2	Mampu menerima dan memahami materi	6	100%	3	50%	4	67%	5	83%	6	100%
3	Mampu mengelola marah	6	100%	4	67%	5	83%	5	83%	6	100%

Dari tabel di atas hasil tindakan orangtua terhadap marah remaja disetiap pertemuannya memiliki perkembangan dalam memahami setiap materi yang disampaikan peneliti. Siklus I pertemuan I, orangtua masih tahap pertama dalam penerimaan materi dari peneliti. Orangtua masih ada yang belum paham terhadap materi yang disampaikan peneliti yang pada awalnya 6 orangtua tidak mengetahui materi marah berubah 3 orang dengan hasil 50%, tidak mampu menerima dan memahami materi 6 orangtua berubah 3 orang dengan hasil 50% dan tidak mampu mengelola marah berubah 4 orang dengan hasil 67%. Selanjutnya siklus I pertemuan ke II pada materi yang disampaikan peneliti selanjutnya 4 mengetahui tentang materi marah dengan hasil 67%, 5 orangtua mampu menerima dan memahami materi dengan hasil 83% dan 5 orangtua mengelola marah dengan hasil 83%. Siklus II pertemuan I selanjutnya 5 orangtua mengetahui tentang materi marah dengan hasil 83%, 5 orangtua mampu menerima dan memahami materi marah dengan hasil 83% dan 5 orangtua mampu mengelola marah dengan hasil 83%. Siklus II pertemuan II pada materi berikutnya 6 orangtua mengetahui tentang materi marah dengan hasil 100%,

6 orangtua mampu menerima dan memahami materi marah dengan hasil 100% dan 6 orangtua mampu mengelola marah dengan hasil 100%.

Tabel di atas diperoleh dari observasi dan wawancara peneliti setelah melakukan keseluruhan tindakan, peneliti mengobservasi kembali tentang pelaksanaan pemberian bimbingan orangtua pada remaja yang tidak mampu mengelola marah yang diteliti bahwa benar remaja yang sudah diberikan bimbingan oleh orangtua sudah mulai ada perubahan dari yang tidak mampu mengelola marah dan berperilaku negatif ketika marah sudah tidak lagi menunjukkan perilaku negatif ketika marah dan diberikan bimbingan atau nasehat dari orangtua.

Keberhasilan peneliti melalui siklus I dan siklus II dapat dilihat dari beberapa tabel diatas yang menunjukkan tahapan pemberian materi bimbingan pada orangtua di Desa Sihoda-hoda, yang awalnya orangtua tidak paham dan tidak memberikan bimbingan tentang mengelola marah kepada remaja akhirnya memberikan bimbingan kepada remaja yang memiliki perilaku tidak baik ketika marah. Adapun perilaku remaja sebelum diberikan bimbingan yaitu berkata kasar, melukai diri sendiri dan membanting barang.

Setelah peneliti dan orangtua melakukan penerapan *anger management* peneliti selalu mengingatkan orangtua untuk langsung memberikan bimbingan atau nasehat kepada remaja. Setelah

selesai pelaksanaan penerapan *anger management* orangtua memberikan bimbingan kepada remaja.

1. Bimbingan Orangtua Minggu Pertama

Adapun proses pemberian bimbingan yang dilakukan orangtua setelah penerapan siklus I pertemuan I pada remaja sebagai berikut :

- a. Sebelum dilakukan pertemuan berikutnya dengan peneliti orangtua diwajibkan memberikan bimbingan kepada remaja minimal 2 kali seminggu.
- b. Orangtua mengamati perilaku remaja sebelum memberikan bimbingan.
- c. Mempersiapkan bimbingan atau nasehat yang akan disampaikan orangtua kepada remaja yaitu tentang penyebab perilaku buruk remaja ketika marah, penyebab remaja sering marah dan memberikan nasehat agar jangan mudah marah.
- d. Melakukan kesepakatan kepada remaja ketika remaja sudah bisa mengelola marah kepada hal yang positif orangtua akan memberikan hadiah.

peneliti mengobservasi kembali tentang pelaksanaan pemberian bimbingan orangtua pada remaja yang tidak mampu mengelola marah yang diteliti bahwa benar remaja yang sudah diberikan bimbingan oleh orangtua sudah mulai ada perubahan dari yang tidak mampu mengelola marah dan berperilaku negatif ketika marah sudah tidak lagi

menunjukkan perilaku negatif ketika marah dan diberikan bimbingan atau nasehat dari orangtua.

Sebagaimana wawancara dengan orangtua remaja seperti Bapak Syamsir memberikan nasehat pada Juwita ketika sedang duduk baru pulang sekolah. Juwita hanya memberikan respon muka kesal dan langsung pergi tanpa mendengarkan ayahnya selesai memberi nasehat.¹¹⁹

Selanjutnya yaitu dengan ibu Kamsariyah yang memberikan nasehat kepada Rahmat ketika pulang sekolah. Ibu Kamsariyah mencoba memberikan bimbingan kepada anaknya dengan nada suara yang lembut walaupun Rahmat hanya bermain hp dan tidak mengiyakan yang ibunya bilang.¹²⁰

Terakhir yaitu dengan ibu Tirolia Harahap menjelaskan bahwa ketika memberikan bimbingan atau nasehat kepada anaknya Parno belum ada respon ataupun tanggapan dari Parno bahkan ketika ibunya memberikan nasehat Parno malah berkata kasar dan langsung pergi tanpa mendengarkan nasehat dari ibunya.¹²¹

Dapat disimpulkan bahwa minggu pertama orangtua memberikan bimbingan belum ada perubahan pada remaja karena belum

¹¹⁹ Syamsir Daulay, *Hasil Wawancara*, di Desa Sihoda-hoda pada tanggal 19 Juni 2021

¹²⁰ Kamsariyah, *Hasil Wawancara*, di Desa Sihoda-hoda pada tanggal 19 Juni 2021

¹²¹ Tirolia Harahap, *Hasil Wawancara*, di Desa Sihoda-hoda, pada tanggal 19 Juni 2021

mendengarkan apa yang orangtuanya sampaikan dan masih memiliki tanggapan yang negatif.

2. Bimbingan orangtua minggu kedua

Adapun proses pemberian bimbingan yang dilakukan orangtua pada remaja setelah selesai penerapan siklus I pertemuan II sebagai berikut :

- a. Seperti biasa sebelum dilakukan pertemuan berikutnya dengan peneliti orangtua diwajibkan memberikan bimbingan kepada remaja minimal 2 kali seminggu. Agar tidak lupa terhadap yang disampaikan orangtua dan bisa langsung diterapkan remaja.
- b. Orangtua mengamati perilaku remaja sebelum mulai memberikan bimbingan atau tahu kondisi emosi remaja agar remaja tidak marah ketika orangtua memberikan bimbingan atau nasehat.
- c. Mempersiapkan bimbingan atau nasehat yang akan disampaikan orangtua kepada remaja yaitu bahayanya tidak mampu mengelola marah kepada hal yang positif dan memberikan nasehat tentang mengelola marah secara islami.
- d. Orangtua mengingatkan kembali kepada remaja agar selalu berhati-hati ketika sedang marah.

Setelah orangtua memberikan bimbingan atau nasehat kepada remaja minggu kedua sudah ada perubahan remaja dalam mendengarkan nasehat yang diberikan orangtua. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara ibu Nurcahya yang menyatakan bahwa ketika memberikan bimbingan

kepada Juwita memang tidak memiliki respon yang banyak hanya saja ketika Juwita diberikan nasehat oleh ibunya Juwita tidak langsung pergi melainkan mendengarkan ibunya memberikan nasehat walaupun tidak diiyakan.¹²²

Perubahan juga terjadi pada Rahmat Siregar saat ibunya Kamsariyah memberikan nasehat kembali kepada anaknya memiliki respon yang baik yaitu mendengarkan nasehat ibunya sekali-kali bahkan mengiyakan apa yang ibunya sampaikan, walaupun saat itu fokus Rahmat bermain game tetapi Rahmat tidak berperilaku negatif saat ibunya menyampaikan nasehat.¹²³

Selanjutnya yaitu dengan Bapak Ahmad ketika memberikan bimbingan atau nasehat kepada Parno memiliki perubahan yang baik yaitu ketika bapak Ahmad memberikan nasehat Parno diam dan tidak menunjukkan perilaku yang negatif ketika diberikan nasehat walaupun Parno hanya diam tanpa merespon nasehat yang diberikan bapak Ahmad.¹²⁴

3. Bimbingan orangtua minggu ketiga

Adapun bimbingan atau nasehat yang diberikan orangtua kepada remaja sebagai berikut :

- a. Seperti biasa sebelum dilakukan pertemuan berikutnya dengan peneliti selalu mengingatkan orangtua untuk memberikan

¹²²Nurchahya, *Hasil Wawancara*, di Desa Sihoda-hoda, pada tanggal 20 Juni 2021

¹²³Kamsariyah, *Hasil Wawancara*, di Desa Sihoda-hoda, pada tanggal 20 Juni 2021

¹²⁴Ahmad Siregar, *Hasil Wawancara*, di Desa Sihoda-hoda pada, pada tanggal 20 Juni

bimbingan kepadaremaja minimal 2 kali seminggu. Agar tidak lupa terhadap yang disampaikan orangtua dan bisa langsung diterapkan remaja.

- b. Orangtua mengamati perubahan perilaku remaja sebelum mulai memberikan bimbingan agar perubahan terjadi setelah orangtua memberikan nasehat.
- c. Mempersiapkan bimbingan atau nasehat yang akan disampaikan orangtua kepada remaja yaitu tentang mengelola marah secara islami seperti ketika sedang marah sebaiknya diam, mengubah posisi, dan mengambil air wudu.
- d. Orangtua juga harus memberikan teladan dan contoh yang baik agar remaja ketika marah tidak melakukan hal yang negatif.

Setelah orangtua memberikan bimbingan atau nasehat kepada remaja sudah terlihat ada perubahan pada remaja kearah yang lebih baik. Perubahan perilaku remaja dalam proses pemberian bimbingan yang disampaikan orangtua mulai menunjukkan respon dan perilaku yang positif dari remaja.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Kamsariyah bahwa apa yang disampaikannya menunjukkan perubahan perilaku pada anaknya ketika marah. Dimana biasanya Rahmat yang ketika marah membanting barang tetapi setelah diberikan nasehat beberapakali kepada

Rahmat terdapat perubahan yaitu tidak lagi membanting barang ketika marah melainkan diam dan langsung pergi tanpa berperilaku negatif.¹²⁵

Perubahan perilaku juga terjadi pada Juwita yang ketika marah selalu berkata kasar atau kotor tetapi setelah dierikan nasehat atau bimbingan perilaku negatif Juwita ketika marah sudah ada perubahan yaitu ketika marah hanya diam dan langsung pergi tanpa mengeluarkan kata kasar atau kotor. Walaupun jika diperhatikan Juwita tidak mendengarkan apa yang disampaikan tetapi ternyata ada perubahan pada perilaku Juwita.¹²⁶

Selanjutnya yaitu perubahan yang terjadi pada Parno juga dirasakan oleh orangtua. Dimana Ibu Tirolia menyatakan bahwa apa yang disampaikan atau nasehat yang diberikan ternyata di dengarkan walaupun tidak direspon dengan jelas oleh Parno. Tetapi perubahan terjadi pada perilaku Parno yang ketika marah bisa sampai melukai dirinya sendiri, tapi dengan adanya bimbingan atau nasehat yang diberikan ternyata merubah perilaku buruk Parno ketika marah.¹²⁷

4. Bimbingan orangtua minggu keempat
 - a. Seperti biasa sebelum dilakukan pertemuan berikutnya dengan peneliti selalu mengingatkan orangtua untuk memberikan bimbingan.

¹²⁵ Kamsariyah, *Hasil Wawancara*, di Desa Sihoda-hoda, pada tanggal 21 Juni 2021

¹²⁶ Nurcahya, *Hasil Wawancara*, di Desa Sihoda-hoda, pada tanggal 21 Juni 2021

¹²⁷ Tirolia Harahap, *Hasil Wawancara*, di Desa Sihoda-hoda, pada tanggal 21 Juni 2021

- b. kepada remaja minimal 2 kali seminggu. Agar perubahan terjadi secara maksimal.
- c. Orangtua mengamati perubahan perilaku remaja sebelum mulai memberikan bimbingan agar perubahan kembali terjadi setelah orangtua memberikan nasehat.

Mempersiapkan bimbingan atau nasehat yang akan disampaikan orangtua kepada remaja yaitu tentang mengelola marah secara islami seperti ketika sedang marah sebaiknya diam, mengubah posisi, dan mengambil air wudu. Materi yang diberikan diiringi dengan menunjukkan perilaku atau menjadi teladan sesuai yang orangtua sampaikan kepada remaja.

Setelah orangtua memberikan bimbingan atau nasehat kepada remaja disetiap minggunya sangat berdampak positif bagi orangtua dan remaja. hal ini sesuai dengan hasil observasi dan wawancara setelah orangtua memberikan bimbingan pada minggu keempat sebagai berikut :

Bapak Syamsir dan Ibu Nurcahya ketika memberikan nasehat pada Juwita ketika sedang duduk dan tidak sedang marah, Juwita mendengarkan Ibunya sekali-kali memberikan respon seperti mengangguk mengatakan iya dengan baik. Hal ini diselesaikannya penerapan dan orangtua Juwita yang sudah memberikan bimbingan atau nasehat kepada Juwita. Yang menyatakan bahwa sebagai berikut:

”kami sudah paham dan tahu kapan seharusnya memberikan bimbingan atau nasehat kepada anak kami sehingga anak kami mendengarkan dan menerima apa yang kami sampaikan sehingga

Juwita ketika sedang marah tidak lagi berkata kasar melainkan diam atau langsung pergi tanpa menjawab-jawab dengan kasar.”¹²⁸

Begitu juga dengan Bapak Hotman Siregar dan Ibu Kamsariyah memberikan bimbingan atau nasehat ketika Rahmat sedang bermain Hp dan meminta Rahmat untuk mendengarkan orangtuanya dan tidak bermain Hp walaupun sesekali melihat ke layar Hpnya, tapi Rahmat mendengarkan apa yang orangtuanya sampaikan. Yang menyatakan bahwa sebagai berikut:

“kami tidak lagi membentak atau mengeluarkan nada suara yang keras lagi ketika memberikan bimbingan atau nasehat kepada anak kami, dan hal ini sangat membantu agar anak kami tidak merasa tersinggung dengan apa yang kami sampaikan dan mendengarkannya. Dengan bimbingan atau nasehat yang kami berikan ternyata membuat Rahmat ketika sedang marah tidak lagi membanting barang tetapi mengubah posisinya dan langsung pergi tanpa bertindak negatif.”¹²⁹

Selanjutnya yaitu dengan Bapak Ahmad dan Ibu Tirolia ketika memberikan bimbingan pada anaknya Parno pada saat baru pulang bermain dan duduk disebelah Bapak Ahmad, setelah Parno sudah mulai merasa santai duduk dengan orangtuanya, kemudian ayahnya memberikan candaan yang tidak membuat hati Parno tersinggung dan sesekali Parno memberikan respon tersenyum dan menjawab apa yang ayahnya sampaikan jika ayahnya bertanya. Setelah Parno sudah menunjukkan perasaan yang baik Bapak Ahmad memberikan nasehat terhadap candaan yang disampaikannya. Parno hanya diam dan mendengarkan apa yang ayahnya sampaikan tetapi tidak mengiayakannya. Yang menyatakan bahwa sebagai berikut:

¹²⁸ Orangtua Juwitas, *Hasil Wawancara*, Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara pada tanggal 22 Juni 2021

¹²⁹ Orangtua Rahmat, *Hasil Wawancara*, Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara pada tanggal 22 Juni 2021

“kami tidak harus menunggu Parno marah untuk memberikan bimbingan atau nasehat tetapi ketika Parno dalam keadaan perasaan yang baik dan sedang tidak meminta sesuatu yang memicu Parno marah. Dengan penyampaian bimbingan atau nasehat yang kami berikan kepada Parno tidak membuatnya merasa disalahkan atau menolak apa yang diinginkannya melainkan Parno diam dan hanya mendengarkan. Sehingga pada saat Parno sedang marah tidak lagi meluaki diri sendiri dengan memukulkan tangan ketembok melainkan Parno diam dan sesekali merubah posisinya agar menjadi tenang.”¹³⁰

Berdasarkan pengamatan di atas, peneliti melakukan konseling individu dengan memberikan materi tentang pengelolaan marah secara Islami yaitu Ingat pesan Rasulullah SAW. jangan marah, memohon perlindungan kepada Allah SWT. berdiam diri untuk meredam rasa marah, mengubah posisi ketika marah. Apabila orangtua memberikan bimbingan atau nasehat secara terus menerus kepada remaja akan membuat remaja lebih paham lagi dan mampu dalam mengelola marah sehingga tersalurkan kepada hal-hal yang positif.

¹³⁰ Orangtua Parno, *Hasil Wawancara*, Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara pada tanggal 22 Juni 2021

3. Keberhasilan Peneliti dari Penerapan *Anger Management* Melalui Bimbingan Orangtua pada Remaja di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara

Keberhasilan peneliti melalui siklus I dan siklus II dapat dilihat dari beberapa tabel diatas yang menunjukkan tahapan pemberian materi bimbingan pada orangtua dan perubahan pada remaja di Desa Sihoda-hoda, yang awalnya orangtua tidak paham dan tidak memberikan bimbingan tentang mengelola marah kepada remaja akhirnya memberikan bimbingan kepada remaja yang memiliki perilaku tidak baik menjadi perilaku baik dalam mengelola marah.

Oleh karena itu, peneliti menggunakan penerapan *anger management* melalui bimbingan orangtua pada remaja di Desa Sihoda-hoda dengan menggunakan teknik *anger management* dan memberikan bimbingan dengan melakukan pertemuan siklus I dan siklus II. Awal pertemuan siklus I yang dilakukan peneliti belum mendapatkan hasil perubahan sesuai harapan pada orangtua dan remaja, setelah dilakukan tahap demi tahap pertemuan selanjutnya siklus II ada perubahan pada pemahaman orangtua tentang pemberian bimbingan kepada anak khususnya remaja dan perubahan perilaku remaja yang lebih baik dari sebelumnya.

4. Analisis Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti pada orangtua remaja yang tidak mampu mengelola marah di Desa Sihoda-hoda di sebabkan karena kurangnya bimbingan orangtua pada remaja tentang mengelola marah, dimana masa remaja merupakan masa yang sangat membutuhkan bimbingan orangtua

agar tidak terpengaruh kepada hal-hal yang negatif. Berdasarkan dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada orangtua remaja yang tidak mampu mengelola marah terjadi karena orangtua yang terlalu sibuk dalam pekerjaannya sehingga tidak begitu memperhatikan perkembangan anak khususnya remaja.

Bukan hanya itu saja kurangnya pengetahuan orangtua tentang pemahaman mengelola marah juga merupakan salah satu penyebab tidak mampunya remaja dalam mengelola marah. Orangtua juga kurang memberikan bimbingan kepada remaja tentang mengelola marah, bahkan orangtua juga menunjukkan perilaku yang tidak baik ketika marah sehingga membuat remaja melakukan hal yang sama ketika marah. Pada penelitian ini terdapat orangtua yang memiliki sifat mudah marah, tidak memberikan bimbingan terhadap perilaku remaja dan orangtua yang memberikan nasehat kepada remaja terhadap perilaku buruk remaja ketika marah.

Berdasarkan dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada remaja yang tidak mampu mengelola marah terjadi karena orangtua yang kurang memberikan bimbingan termasuk tentang mengelola marah, bahkan orangtua juga menunjukkan perilaku yang tidak baik ketika marah sehingga remaja memiliki perilaku yang buruk ketika marah. Pada remaja yang tidak mampu mengelola marah sering melakukan tindakan atau melampiaskan rasa marahnya kepada hal-hal yang negatif. Pada penelitian ini terdapat remaja yang tidak mampu mengelola marah melakukan tindakan negatif yaitu, berkata

kasar, membanting barang dan melukai diri sendiri, jika tidak diatasi akan berdampak buruk pada remaja secara fisik, mental dan lingkungan sosial.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan Kepala Desa dan masyarakat Desa Sihoda-hoda mengenai remaja yang tidak mampu mengelola marah. Berdasarkan wawancara yang dilakukan ada yang mengatakan bahwa remaja yang tidak mampu mengelola marah terjadi karena kurangnya bimbingan dan pengawasan dari orangtua sehingga remaja memiliki perilaku buruk. Sehingga peran orangtua juga sangat diperlukan dalam pembentukan karakter remaja sebagai pendidik utama dalam keluarga.

Oleh karena itu, peneliti melakukan penerapan *anger management* melalui bimbingan orangtua pada remaja yang tidak mampu mengelola marah agar orangtua juga mampu memberikan bimbingan kepada remaja sehingga remaja bisa mengelola marah sesuai bimbingan yang diberikan orangtua dan terhindar dari hal-hal yang merugikan diri sendiri dan orang lain ketika marah.

Penerapan *anger management* adalah teknik yang digunakan dalam mengatasi marah agar mampu mengelola marah dengan baik sehingga terhindar dari perilaku negatif ketika marah. Adapun bimbingan yang diberikan orangtua kepada remaja agar mampu mengelola marah, yaitu Ingat pesan Rasulullah SAW. jangan marah, memohon perlindungan kepada Allah SWT. agar terhindar dari godaan setan, berdiam diri untuk meredam rasa marah, mengubah posisi ketika marah seperti posisi sedang berdiri hendaklah duduk, kalau tidak reda juga maka hendaklah berbaring dan ketika marah menghampiri segeralah berwudu dan shalat.

Pada saat pemberian materi orangtua memberikan respon atau yang positif atau baik dalam penerimaan materi bimbingan yang dilakukan peneliti pada saat pelaksanaan penerapan, walaupun tidak semua materi bisa langsung dipahami oleh orangtua tetapi orangtua tidak malu untuk selalu bertanya pada peneliti setiap pelaksanaan penerapan. Peneliti dalam memberikan materi diusahakan dengan penyampain yang mudahh dipahami orangtua agar orangtua bisa langsung paham dan memberikan bimbingan setelah selesai pelaksanaan penerapan.

Setelah setiap selesai pelaksanaan penerapan peneliti selalu mengingatkan orangtua untuk langsung memberikan bimbingan atau nasehat kepada anak khususnya remaja tentang materi yang diberikan peneliti yang akan disampaikan atau diberikan kepada remaja. Peneliti sudah menjelaskan langkah-langkah pemberian bimbingan yang akan dilakukan orangtua kepada remaja sehingga orangtua sudah tahu kapan seharusnya memberikan bimbingan atau nasehat kepada remaja agar nasehat yang disampaikan orangtua bisa diterima oleh anak khususnya remaja, walaupun bimbingan atau nasehat pertama tidak ditanggapi remaja tetapi orangtua harus sabar dan selalu memberikan bimbingan atau nasehat agar terdapat adanya perubahan pengelolaan marah remaja menjadi lebih baik dan positif sesuai ajaran Islam. Remaja yang masih labil dalam pengendalian emosi memang dibutuhkan kesabaran dalam menasehati anak remaja. Remaja yang tidak mampu mengelola marah terjadi karena kurangnya bimbingan atau nasehat dari orangtua dan remaja yang tidak mendengarkan nasehat dari orangtua.

Perubahan bukan hanya dirasakan pada sisi orangtua tetapi juga pada anak remaja yang tidak mampu mengelola marah dengan baik, dengan bimbingan yang diberikan orangtua kepada remaja terjadi perubahan kepada hal-hal yang positif, dimana remaja yang awalnya ketika sedang merasa marah berkata kasar setelah orangtua memberikan bimbingan remaja ini tidak lagi berkata kasar melainkan diam dan tidak bertindak negatif. Remaja yang marah akan membanting barang setelah orangtua memberikan bimbingan terjadi perubahan yaitu akan mengubah posisi ketika marah. Remaja yang melukai diri sendiri ketika marah terjadi perubahan setelah orangtua memberikan bimbingan perubahannya yaitu remaja akan diam dan mengubah posisi ketika marah.

Maka dari itu, peneliti melakukan Penerapan *anger management* melalui bimbingan orangtua dalam mengatasi remaja yang tidak mampu mengelola marah di Desa Sohoda-hoda agar orangtua paham dan mampu memberikan bimbingan atau nasehat kepada anak khususnya remaja sehingga merubah perilaku negatif remaja lebih baik lagi dalam mengatasi masalah pengelolaan marah pada remaja dan melakukan hal-hal positif yang tidak merugikan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang dilakukan terhadap perilaku remaja di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara (penerapan *anger management* melalui bimbingan orangtua) maka dapat dikemukakan :

1. Bimbingan orangtua terhadap kondisi emosi marah pada remaja secara umum terjadi karena tidak adanya bimbingan atau nasehat yang diberikan orangtua kepada remaja khususnya dalam pengelolaan marah. Sehingga membuat remaja ketika merasa tersinggung atau tidak terpenuhinya keinginan remaja sehingga menjadi mudah marah. Pada saat marah dan tidak mampu mengelola marah remaja melakukan tindakan yang tidak seharusnya dilakukan oleh remaja ketika marah seperti berkata kotor, membanting barang dan melukai diri sendiri.
2. Proses Penerapan yang dilakukan peneliti yaitu menggunakan tindakan lapangan yang menggunakan siklus I dan siklus II dimana disetiap siklus terdapat dua kali pertemuan. Proses penerapan *anger management* dengan cara teknik apa yang dimaksud dengan komitmen untuk mengubah diri, kesadaran akan pertanda kemarahan, dan relaksasi dengan menenangkan diri dengan cara islami seperti memohon perlindungan kepada Allah SWT. mengingat pesan Rasulullah SAW. tentang larangan marah, mengubah posisi ketika marah, mengambil air wudu dan mendekatkan diri kepada Allah Swt. Penerapan *anger*

management dilaksanakan karena peneliti ingin orangtua mampu memberikan bimbingan atau nasehat sehingga merubah perilaku remaja melalui bimbingan orangtua dan membuat kesepakatan atau kontrak agar bisa melakukan perubahan perilaku menjadi lebih baik lagi.

3. Hasil penerapan *anger management* didapatkan adanya perubahan pada tindakan bimbingan orangtua khususnya tentang marah dan terdapat perubahan emosi marah pada remaja tapi masih secara perlahan-lahan meskipun remaja belum sepenuhnya mampu mengelola marah secara maksimal tetapi orangtua remaja sudah mampu mengelola marah dan paham memberikan bimbingan kepada remaja. Siklus I pertemuan I, orangtua masih tahap pertama dalam penerimaan materi dari peneliti. Orangtua masih ada yang belum paham terhadap materi yang disampaikan peneliti yang pada awalnya 6 orangtua tidak mengetahui materi marah berubah 3 orang dengan hasil 50%, tidak mampu menerima dan memahami materi 6 orangtua berubah 3 orang dengan hasil 50% dan tidak mampu mengelola marah berubah 4 orang dengan hasil 67%. Selanjutnya siklus I pertemuan ke II pada materi yang disampaikan peneliti selanjutnya 4 mengetahui tentang materi marah dengan hasil 67%, 5 orangtua mampu menerima dan memahami materi dengan hasil 83% dan 5 orangtua mengelola marah dengan hasil 83%. Siklus II pertemuan I selanjutnya 5 orangtua mengetahui tentang materi marah dengan hasil 83%, 5 orangtua mampu menerima dan memahami materi marah dengan hasil 83% dan 5 orangtua mampu mengelola marah dengan hasil 83%. Siklus II pertemuan II pada materi berikutnya 6 orangtua mengetahui tentang materi marah dengan hasil

100%, 6 orangtua mampu menerima dan memahami materi marah dengan hasil 100% dan 6 orangtua mampu mengelola marah dengan hasil 100%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas maka peneliti merasa perlu menyampaikan saran sebagai usaha untuk perubahan perilaku menjadi lebih baik. Adapun sumbangan saran-saran yang peneliti kemukakan adalah sebagai berikut :

1. Orangtua seharusnya memberikan bimbingan yang intensif kepada anak remaja karena masa remaja adalah masa yang sangat membutuhkan pengawasan dari orang terdekat seperti orangtua. Pemberian bimbingan orangtua dapat membantu remaja agar mampu mengelola marah dengan baik dan benar.
2. Remaja diharapkan untuk mendengarkan bimbingan atau nasehat dari orangtua khususnya tentang mengatasi marah sehingga remaja mampu mengelola marah atau mengatasi marah kepada hal-hal yang positif dan terhindari dari hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain.
3. Kepala Desa dan masyarakat Desa Sihoda-hoda juga bisa melakukan kegiatan sosialisasi bagi orangtua dan remaja. Mengarahkan orangtua dan remaja yang ada di desa Sihoda-hoda untuk melakukan kegiatan yang dapat membina orangtua dalam mendidik anak dan dapat membentuk karakter remaja menjadi lebih baik lagi.

LAMPIRAN I

PEDOMAN OBSERVASI

Dalam rangka mengumpulkan data-data yang dibutuhkan dalam penelitian yang berjudul “Penerapan *Anger Management* Melalui Bimbingan Orangtua Pada Remaja Di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara” maka peneliti membuat pedoman observasi sebagai berikut :

1. Mengobservasi secara langsung di lokasi penelitian di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara.
2. Mengamati bagaimana bimbingan orangtua pada remaja ketika sedang marah di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara.
3. Mengamati perubahan pada remaja setelah peneliti melakukan penerapan *anger Management* di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara.

LAMPIRAN II

PEDOMAN WAWANCARA

A. Wawancara dengan Orangtua Remaja

1. Apakah Bapak/Ibu memahami atau mengenali karakter anak remaja?
2. Apakah anak remaja Bapak/Ibu marah ketika disuruh?
3. Apakah Bapak/Ibu sering memarahi anak remaja?
4. Apakah Bapak/Ibu ikut marah ketika remaja sedang marah?
5. Apakah Bapak/Ibu melihat tindakan keras remaja ketika sedang marah?
6. Apa yang Bapak/Ibu lakukan ketika remaja sedang marah?
7. Bagaimana Bapak/Ibu membimbing remaja ketika sedang marah?
8. Apakah Bapak/Ibu sudah paham bagaimana mengelola marah sesuai yang peneliti jelaskan?
9. Apakah Bapak/Ibu sudah menerapkan *anger maagement* dengan baik kepada remaja?

B. Wawancara dengan Remaja

1. Apakah adik marah ketika orangtua adik menyuruh adik melakukan sesuatu?
2. Apakah adik sering dimarahi orangtua?
3. Apakah yang menyebabkan adik sering marah?
4. Apa yang biasa adik lakukan ketika sedang marah?
5. Apakah adik mau merubah perilaku buruk adik ketika marah?

C. Wawancara dengan Masyarakat

1. Menurut Bapak/Ibu apakah remaja di Desa Sihoda-hoda ini termasuk remaja yang sering marah?
2. Menurut Bapak/Ibu apakah orangtua remaja termasuk orang yang pemaarah?
3. Menurut Bapak/Ibu apakah orangtua memberikan contoh yang baik kepada remaja ketika sedang marah?
4. Menurut Bapak/Ibu apakah orangtua remaja sudah memberikan bimbingan yang baik kepada remaja ketika sedang marah?

D. Wawancara dengan Kepala Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara

1. Bagaimana penilaian Bapak tentang remaja yang tidak mampu dalam mengelola emosi marah di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara?
2. Bagaimana menurut Bapak tentang orangtua yang gampang marah di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara?
3. Menurut Bapak apakah orangtua remaja sudah menunjukkan perilaku yang baik ketika marah pada remaja dalam kehidupan sehari-hari?
4. Bagaimana penilaian Bapak tentang bimbingan orangtua pada remaja di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara dalam hal pengelolaan marah?

LAMPIRAN III

Tabel 1. Materi Pemberian *Anger Management* Melalui Bimbingan Orangtua Kepada Remaja

No	Indikator Perilaku	Bimbingan Orangtua	Perlakuan	Hasil yang Diharapkan
1	Berkata kotor atau kasar	<p>a. Mengenali dan memahami hubungan marah dengan berbicara kotor atau kasar</p> <p>b. Larangan agama dalam berkata kotor atau kasar</p> <p>c. Menyusun kalimat dengan tidak menggunakan bahasa kotor</p>	Memberi nasehat kepada remaja ketika perasaan marah mulai muncul hendaklah terlebih dahulu memohon perlindungan kepada Allah SWT. selalu mengingat pesan Rasulullah yaitu larangan jangan marah dan berdiam diri untuk meredam rasa marah agar tidak berlebihan dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan khususnya rasa marah yang berlebihan (remaja selalu diingatkan)	<p>a. Paham bahwa marah tidak harus berkata kotor atau kasar</p> <p>b. Tidak boleh sering berkata kotor atau kasar</p> <p>c. Berpikir terlebih dahulu sebelum berbicara</p>
2	Membanting atau merusak barang	<p>a. Mengenali dan memahami hubungan marah dengan membanting atau merusak barang</p> <p>b. Kerugian yang diakibatkan membanting atau merusak barang ketika marah</p>	Memberi nasehat kepada remaja ketika merasakan marah segera meletakkan atau menjauhkan diri dari barang-barang yang rentan rusak. Orangtua juga menasehati remaja bahwa barang yang ada di rumah adalah barang berharga dan tidak seharusnya dibanting atau dihancurkan. Yang harus remaja	<p>a. Paham bahwa marah tidak harus membanting atau merusak barang</p> <p>b. Dapat mengendalikan diri agar tidak melampiaskan rasa marah kepada barang sehingga terhindar dari hal yang dapat merugikan</p>

			lakukan ketika marah hendaklah mengucapkan <i>astagfirullahallazim</i> dan mengubah posisi misalnya berdiri maka cobalah untuk duduk, jika belum reda cobalah berbaring, dan untuk menghindari	
3	Melukai diri sendiri	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengenali dan memahami hubungan marah dengan melukai diri sendiri b. Bahaya marah sehingga melukai diri sendiri c. Dampak tidak mampu mengelola marah terhadap sosial masyarakat 	Memberi nasehat ketika rasa marah mulai muncul dan setan sudah menguasai hati dan pikiran maka hendaklah segera mengambil air wudu dan shalat untuk menenangkan dan meredam diri dari rasa marah	<ul style="list-style-type: none"> a. Paham bahwa marah tidak harus melukai diri sendiri b. Sadar bahwa melukai diri sendiri sangat berbahaya dan merugikan diri remaja c. Mampu mengendalikan rasa marah yang dapat memicu keributan

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Syahid, dkk., *Psikologi Islam*, Jakarta: UIN Jakarta Press, 2018
- Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi*, Makassar: Aksara Timur
- Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Remaja*, Jakarta: Galia Indonesia, 2004
- Ahmad Nizar, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, PTK dan Pengembangan*, Bandung: Citapustaka Media, 2016
- Aliyah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islam*, Jakarta: RajagraFindo Persada: 2006
- Andi Mappiare A. T., *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*, Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2006
- Andiprastowo, *Memahami Metode-Metode Penelitian*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014
- Burhan Bungin, *Analisis Data Penelitian Kuantitatif*, Jakarta: RajaGrafindo, 2003
- Dedy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2002
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah Tafsir Perkata*, (Bandung: Syigma Examedia Arkanlema, 2010
- Fenti Hikma wati, *Bimbingan Konseling*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011
- Fera Ana Lestari, *Efektivitas Anger Management untuk Menurunkan Perilaku Agresif pada Diri Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Kediri*, Simki-Pedagogia Vol. 02 No. 02 Tahun 2018, <http://docplayer.info/127874570-Efektivitas-anger-management-untuk-menurunkan-perilaku-agresif-pada-diri-siswa-kelas-xi-sma-negeri-6-kediri.html>, diakses 07 januari 2021
- Fithri Choirunnisa Siregar, *Pengelolaan Marah Ditinjau dari Pendidikan Akhlak dan Character Building*, *Jurnal HIKMAH*, Volume 11 Nomor 1 <http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/Hik/article/view/711>, diakses 06 Januari 2021
- Fuad Ihsan, *Pendidikan Anak Secara Islam*, Jakarta: Pustaka Pelajar, 2000

- H. M. Aref Rahmat, *Nabipun Bisa Marah Anger Management ala Rasulullah SAW.*, Tim Medpress: Buku Islam Praktis, 2004
- Hasbullah, *Dasar-Dasar Ilmu Pendidikan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011
- Himatul Aliyah, *Konsep Manajemen Kalbu AA Gym dan Relevansinya pada Pendidikan Akhlak*, Skripsi Universitas UIN Raden Intan Lampung (2018), <http://repository.radenintan.ac.id/5605/1/Skripsi%20Full.pdf>, diakses pada tanggal 23 Juni 2021
- Hurlock B. Elizabeth, *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*, Jakarta: Erlangga terjemahan Istiwidayanti, 1999
- Husein Umar, *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*, Jakarta: Rajawali Pers, 2013
- Imadatul Khoir, *Hubungan Antara Tingkat Emosi Marah*, (Skripsi Universitas Airlangga Surabaya), hlm. 4, <https://repository.unair.ac.id/106632/>, diakses pada tanggal 04 Oktober 2021
- Juliansyah Noor, *Metode Penelitian*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011
- Khairani Nasution, *Penerapan Pendekatan Behavioral dalam Mengatasi Balap Motor Liar Pada Anak Usia Sekolah Di Desa Beringin Jaya*, Skripsi, IAIN Padangsidempuan 2020
- Lahmuddin, *Bimbingan Konseling Islam*, Jakarta: Hijri Pustska Utama, 2007
- M. Hamdan Bakran Ad zaky, *Bimbingan Konseling Islam*, Yogyakarta: Rineka Cipta, 2010
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan,dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2020
- Marlis, *Metode Penelitian suatu Pendekatan Proposal*, Jakarta: Bumi Aksara, 2007
- Moh. Faizin, *Peran Management Qalbu Bagi Pendidik*, *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Volume 01 Nomor 01 Mei 2013.<http://jurnalpai.uinsby.ac.id/index.php/jurnalpai/article/view/7>, diakses 18 Maret 2021
- Muhyidin Yahya Bin Syaraf Nawawi, *Hadits Arba'in Nawawiyah*, Penerjemah Abdullah Haidhir, Surabaya: Mutiara Ilmu, 2016

- Muzdalifah M Rahman, *Upaya Orangtua dalam Membimbing Remaja*, *Konseling Religi Jurnal Bimbingan Konseling Islam* vo. 6, No. 1, Juni 2015, hlm. 56. <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/download/1039/951>, diakses pada tanggal 04 Oktober 2021
- Nova Farid Hudaya, *Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Anger Management Pada Siswa Kelas X Teknik Komputer Dan Jaringan SMK Muhammadiyah 1 Moyudan*, Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta 2015
- Rita susanti, dkk., *Perasaan Terluka Membuat Marah*, *Jurnal Psikologi*, Volume 10 Nomor 2, Desember 2014, <https://media.neliti.com/media/publications/127145-ID-perasaan-terluka-membuat-marah.pdf>, diakses 29 Maret 2021
- Rivia Fathimatuzzahro, *Terapi Realitas untuk Mengendalikan Emosi Marah Seorang Remaja di Desa Deket Wetan Lamongan*, (Skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018), <http://digilib.uinsby.ac.id/24604/>, diakses 06 januari 2021
- Safiruddi Al Baqi, *Ekspresi Emosi Marah*, *Buletin Psikologi*, Volume 23, No. 1, Juni 2015, hlm. 23, <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/10574>, diakses pada tanggal 04 Oktober 2021
- Sofyan S. Willis, *Remaja dan Masalahnya*, Bandung: Alfabeta, 2005
- Sri Lestari, *Psikologi Keluarga Penanaman Nilai Penanganan Konflik dalam Keluarga*, Jakarta: Kencana, 2012
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2006
- Syaiful Bahri Djamarah, *Pola Komunikasi Orangtua dan Anak dalam Keluarga*, Jakarta: Rineka Cipta, 2004
- Tim Penyusun Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2011
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, cet ke 7 Jakarta: Rajawali Pers, 2015
- Uman Suherman, *Manajemen Bimbingan dan Konseling*, Bekasi: Madani Production, 2007
- Wahab, *Manajemen Personalialia*, (Bandung: Sinar Harapan 1990

Wulan Handayani dkk., Penerapan Teknki Anger Manegement untuk Menurunkan Agresivitas Siswa SMAN 5 Banda Aceh, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, Volume 4 Nomor 2 tahun 2019, <http://jim.unsyiah.ac.id/pbk/article/view/9046>, diakses 07 Januari 2021

Yadi Purwanto, *Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islami*, Bandung: Refika Aditama, 2006

Yulia Singgih, *Psikologi untuk Keluarga*, Jakarta: Libri, 2017

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

IDENTITAS PRIBADI

Nama : PUTRI DIANA NINGSIH DAULAY
Tempat/Tanggal Lahir : Sihoda-hoda, 05 April 1999
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
NIM : 1730200074
Status : Belum Kawin
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Sihoda-hoda
No. Hp : 082288476854
E-mail : putridean9@gmail.com

DATA ORANGTUA

Nama Ayah : Alm. Asron Daulay
Nama Ibu : Hotni Siregar
Alamat : Sihoda-hoda

RIWAYAT PENDIDIKAN

2007-2013 : SD Negeri Sirumambe 101000
2013-2015 : Madrasah Tsanawiyah Negeri Nagasaribu
2015-2017 : Madrasah Aliyah Negeri Nagasaribu
2017-2021 : Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan

Dokumentasi Penelitian Penerapan *Anger Management* Melalui Bimbingan Orangtua Pada Remaja di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara



Wawancara dengan Kepala Desa Sihoda-hoda



Wawancara dengan Ibu Marlina



Wawancara dengan Ibu Sariati



Wawancara dengan Ibu Mardia



**Wawancara dengan Remaja sebelum
Dilakukan Penerapan**

Siklus I Pertemuan I



Siklus I Pertemuan II

Siklus II Pertemuan I



Siklus II Pertemuan II



Bimbingan Orangtua kepada Remaja



Wawancara dengan Remaja setelah dilakukan Bimbingan oleh Orangtua



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN
 FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Jalan T. Rizal Nurdin km 4,5 Sihitang, Padangsidimpuan 22733
 Telepon (0634) 22080 Faximile. (0634) 24022

1254 /In.14/F.4c/PP.00.9/12/2020

28 Desember 2020

Pengesahan Judul dan Pembimbing Skripsi

Kepada:

- Yth. : 1. Dr. H. Armyn Hasibuan, M. Ag
 2. Fithri Choirunnisa, M. Psi

Di tempat

Dengan hormat, disampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa berdasarkan Hasil Sidang Keputusan Tim Pengkajian Kelayakan Judul Skripsi, telah ditetapkan judul skripsi mahasiswa/i tersebut di bawah ini sebagai berikut:

Nama/NIM : PUTRI DIANA NINGSIH DAULAY / 17 302 00074
 Fakultas/Prodi : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/ BKI
 Judul Skripsi : "PENERAPAN ANGER MANAGEMENT MELALUI BIMBINGAN ORANGTUA PADA REMAJA DI DESA SIHODA-HODA KEC. PADANG BOLAK TENGGARA"

Seiring dengan hal tersebut, kami mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu Menjadi Pembimbing-I dan Pembimbing-II penelitian penulisan Skripsi Mahasiswa/i dimaksud.

Demikian kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.



Dekah
 Br. Ali Sati, M.Ag
 NIP. 196209261993031001

Ketua Prodi
 Maslina Daulay, MA
 NIP. 197605102003122003

Pernyataan Kesediaan Sebagai Pembimbing

Bersedia/Tidak bersedia
 Pembimbing I

Dr. H. Armyn Hasibuan, M. Ag
 NIP. 196209241994031005

Bersedia/Tidak Bersedia
 Pembimbing II

Fithri Choirunnisa Siregar, M. Psi
 NIP. 198101262015032003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUNAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jalan. T. Rizal Nurdin Km 4,5Sihitang Padangsidempuan 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

Nomor : **488** /In. 14/F.4c/PP.00.9/04/2021
Sifat : Penting
Lamp. : -
Hal : **Mohon Bantuan Informasi**
Penyelesaian Skripsi

30 April 2021

Yth. Kepala Desa Sihoda-hoda Kec. Padang Bolak Tenggara
Di Tempat

Dengan hormat, Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan menerangkan bahwa :

Nama : Putri Diana Ningsih Daulay
NIM : 1730200074
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/ BKI
Alamat : Sihoda-hoda, Kec. Padang Bolak Tenggara

adalah benar Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan yang sedang menyelesaikan Skripsi dengan Judul "**Penerapan Anger Management Melalui Bimbingan Orangtua Pada Remaja Di Desa Sihoda-Hoda Kec. Padang Bolak Tenggara**".

Sehubungan dengan itu, dimohon bantuan Bapak untuk memberikan data dan informasi sesuai dengan maksud judul tersebut.

Demikian disampaikan, atas kerja sama yang baik diucapkan terima kasih.



Dekan
Dr. Ali Sati, M.Ag
NIP. 196209261993031001



PEMERINTAH KABUPATEN PADANG LAWAS UTARA
KECAMATAN PADANG BOLAK TENGGARA
DESA SIHODA-HODA

KODE POS : 22753

Sihoda-hoda, Mei 2021

Nomor : 118 / 18 / 2021
Sifat : Biasa
Perihal : Pemberian Data dan Informasi
Penyelesaian Skripsi

Kepada Yth :
Bpk / Ibu
Ketua Dekan / Jurusan Fakultas
Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN
Padangsidimpuan

Di-Padangsidimpuan

Dengan Hormat,

Menindak lanjuti surat ini dari Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan Fakultas
Dakwah dan Ilmu Komunikasi Nomor 488 / In. 14 / F. 4c / PP. 00. 9. / 04 / 2021

Yang bertanda tangan dibawah ini :
Nama : **Abdul Roup Siregar**
Jabatan : Kepala Desa Sihoda-hoda

Menerangkan bahwa

Nama : Putri Diana Ningsih Daulay
Nim : 1730200074
Fakultas / Jurusan : Dakwah dan Ilmu Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam
Alamat : Sihoda-hoda

Telah kami setuju untuk melaksanakan penelitian di Pemerintahan Desa Sihoda-hoda sebagai
syarat Penyusunan Skripsi dengan judul : "Penerapan *Anger Management* Melalui Bimbingan
Orangtua Pada Remaja Di Desa Sihoda-hoda Kecamatan Padang Bolak Tenggara"

Untuk keperluan dimaksud kami sebagai Instansi Terkait akan memberikan data dan informasi
sebagai mana mestinya.

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerja sama yang baik kami
ucapkan terima kasih

Kepala Desa Sihoda-hoda
DESA SIHODA-HODA
Kec. Padang Bolak Tenggara
Abdul Roup Siregar