

**ANALISIS SISTEMATIS TERHADAP PENGELOLAAN RASA
MARAHAH: SEBUAH STUDI LITERATUR**



UIN

Oleh:
Nurul Fitriani Eko Saputro
NIM: 21200012052

TESIS

Diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar
Master of Arts (M.A.)

Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam
STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

YOGYAKARTA

2024

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurul Fitrian Eko Saputro, S.Sos.

NIM : 21200012052

Jenjang : Magister

Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*

Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian / karya saya sendiri. Kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 30 November 2023

Saya yang menyatakan.



Nurul Fitrian Eko Saputro, S.Sos.
NIM: 21200012052

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurul Fitrian Eko Saputro, S.Sos.
NIM : 21200012052
Jenjang : Magister
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 30 November 2023

Saya yang menyatakan,



Nurul Fitrian Eko Saputro, S.Sos.
NIM: 21200012052



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-27/Un.02/DPPs/PP.00.9/01/2024

Tugas Akhir dengan judul : ANALISIS SISTEMATIS TERHADAP PENGELOLAAN RASA MARAH: SEBUAH STUDI LITERATUR

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NURUL FITRIAN EKO SAPUTRO, S.Sos.
Nomor Induk Mahasiswa : 21200012052
Telah diujikan pada : Jumat, 15 Desember 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Moh. Mufid
SIGNED

Valid ID: 659e1f963a9ca



Penguji II

Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi.
SIGNED

Valid ID: 658ec1ab6c5a



Penguji III

Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6594d33cb21d9



Yogyakarta, 15 Desember 2023
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 659f418a303ab

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul: **ANALISIS SISTEMATIS TERHADAP PENGELOLAAN RASA MARAH: SEBUAH STUDI LITERATUR**

Yang ditulis oleh:

Nama : Nurul Fitriani Eko Saputro, S.Sos.
NIM : 21200012052
Jenjang : Magister (S2)
Prodi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Master of Arts (M.A).

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 29 Desember 2023
Pembimbing

Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi.
NIP. 19741120 200003 2 003

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Emosi yang dimiliki oleh manusia, terutama dalam konteks emosi negatif seperti kemarahan, memiliki dampak yang signifikan pada perilaku mereka. Kurangnya pengelolaan terhadap emosi negatif sering kali berhubungan dengan berbagai tindakan berisiko dan perilaku merugikan, seperti kekerasan, pelecehan, dan konflik interpersonal yang meningkat. Oleh karena itu, pengelolaan emosi marah menjadi aspek kunci dalam menjaga kesejahteraan individu dan interaksi sosial yang sehat.

Riset ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* dengan pendekatan analisis *Preferred Reporting Item for Systematic Review and Meta-Analysis (PRISMA)* bertujuan untuk mengeksplorasi riset pengelolaan emosi marah dalam kehidupan individu. Analisis artikel-artikel yang ditemukan dari berbagai negara, emosi marah sebagai bagian dari emosi negatif terbukti memiliki dampak serius ketika tidak terkelola menciptakan risiko tindakan berbahaya seperti kekerasan dan pelecehan.

Temuan utama menunjukkan berbagai teknik dan program edukasi yang efektif dalam mengurangi kemarahan pada berbagai kelompok. Pengendalian emosi marah juga berpengaruh pada respons emosional yang terkendali, peningkatan keterampilan pemecahan masalah, hubungan interpersonal yang sehat, serta kesejahteraan mental dan fisik yang lebih baik. Berdasarkan pentingnya pengelolaan emosi marah, penelitian ini menyoroti bahwa kemampuan mengendalikan emosi negatif memiliki peran kunci dalam menghadapi tantangan sehari-hari dan menjaga kesejahteraan individu dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya secara bijaksana. Namun, dalam literatur saat ini, penelitian tentang pengelolaan emosi marah dengan landasan Islam masih terbatas. Meskipun ada beberapa penelitian yang mencakup topik ini, masih ada ruang besar untuk penelitian lebih lanjut yang lebih mendalam tentang penerapan prinsip-prinsip Islam dalam mengendalikan kemarahan.

Kata kunci: *Emosi marah, pengelolaan emosi marah, perspektif Islam*

ABSTRACT

The emotions possessed by humans, especially in the context of negative emotions such as anger, have a significant impact on their behavior. Lack of management of negative emotions is often associated with various risky actions and harmful behaviors, such as violence, abuse, and increased interpersonal conflicts. Therefore, managing anger becomes a key aspect in maintaining individual well-being and healthy social interactions.

This research employs the Systematic Literature Review method with the Preferred Reporting Item for Systematic Review and Meta-Analysis (PRISMA) approach to explore research on anger management in individuals' lives. The analysis of articles from various countries reveals that anger as part of negative emotions has serious consequences when left unmanaged, creating risks of harmful actions such as violence and abuse.

The main findings indicate various effective techniques and educational programs in reducing anger across diverse groups. Managing angry emotions also affects controlled emotional responses, improved problem-solving skills, healthy interpersonal relationships, as well as better mental and physical well-being. Highlighting the significance of managing angry emotions, this research underscores that the ability to control negative emotions plays a key role in addressing daily challenges and maintaining individual well-being when interacting with the surrounding environment wisely. However, within the current literature, research on managing angry emotions based on Islamic principles remains limited. Although some studies cover this topic, there is still significant room for further and deeper research on the application of Islamic principles in controlling anger.

Keywords: *Angry emotions, management of angry emotions, Islamic perspective*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat-Nya yang melimpah serta karunia-Nya yang tak ternilai. Dengan rahmat dan karunia-Nya, penulis berhasil menyelesaikan penyusunan laporan tugas akhir ini sebagai bagian integral dari perjalanan meraih gelar Magister di Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam.

Selama perjalanan penulisan ini, penulis ingin mengungkapkan rasa terima kasih yang mendalam kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan tiada henti. Kontribusi dan bantuan yang diberikan telah menjadi pilar penting dalam kemajuan serta keberhasilan penyusunan laporan ini. Dengan tulus, penulis ingin menyampaikan apresiasi yang besar kepada mereka yang turut serta dalam perjalanan ini, membantu mengukir kesuksesan dalam pencapaian ini

1. Prof. Dr. Phil. A. Makin, M.A., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta,
2. Prof. Dr. H. Abdul Mustaqin, M.Ag. selaku Direktur Program Pascasarjana UIN sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan penulis dalam mengikuti Pendidikan hingga terselesaikan tugas akhir ini
3. Dr. Nina Mariani Noor, SS. M.A. selaku ketua Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies dan jajarannya atas kebijaksanaannya dalam memudahkan urusan terkait penulisan.
4. Dr. Nur Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi. selaku Dosen Pembimbing Tesis, penulis mengucapkan terima kasih atas bimbingan dan arahnya sehingga tugas akhir ini dapat diselesaikan.
5. Seluruh dosen dan staf Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, khususnya pada dosen yang pernah bertugas mata kuliah di kelas Konsetrasi BKI. Terima kasih atas ilmu yang telah diberikan.
6. Keluarga besar, terutama ibu dan bapak, serta saudara-saudara yang telah memberikan dukungan penuh penyelesaian tesis ini.

7. Istri tersayang yang selalu setia memberikan motivasi dan dukungan yang sangat berharga hingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
8. Serta kawan-kawan seperjuangan dari konsentrasi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2021 semester Genap yang tidak pernah habis berbagi semangat di sepanjang perjalanan studi.

Peneliti berharap tugas akhir ini dapat memberikan bermanfaat bagi setiap orang yang membacanya. Peneliti menyadari bahwa dalam melakukan penyusunan tugas akhir ini masih banyak kekurangan dan kelemahannya, oleh karena itu saran serta kritik yang membangun sangat penulis harapkan, dan sekali lagi saya ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah membantu saya semoga setiap kebaikan yang telah dilakukan akan diberikan balasan oleh Allah SWT, *Aamiin yaa Robbal'alamin.*

Yogyakarta, 29 November 2023

Penyusun,



Nurul Fitriani Eko Saputro, S.Sos.
NIM. 21200012052

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

"Mengendalikan amarah dengan ketenangan adalah tanda kebijaksanaan. Kekuatan sejati terletak pada kemampuan seseorang untuk menahan amarahnya, memberikan maaf, dan bertindak dengan hikmah serta kesabaran dalam menghadapi segala ujian kehidupan."



HALAMAN PERSEMBAHAN

*Tesis ini saya persembahkan untuk almamater saya Pascasarjana UIN Sunan
Kalijaga Yogyakarta, segenap keluarga, serta semua kawan seperjuangan.*



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
PERNYATAAN KEASLIAN	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	ii
PENGESAHAN TUGAS AKHIR	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
MOTTO	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian	5
D. Kajian Pustaka.....	6
E. Sistematika Pembahasan	8
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Emosi	10
B. Emosi Marah	15
C. Pengelolaan Rasa Marah	22
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Rancangan Penelitian	25
B. Strategi Pencarian.....	25
C. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	27
D. Penilaian Kualitas.....	28
E. Ekstraksi Data	29

F. Sintesis Tematik	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
A. Status dan Profil Penelitian	33
B. Pendekatan dan Strategi Pengelolaan Marah	40
BAB V PENUTUP	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN-LAMPIRAN	59
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	61



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Format PICOS.....	27
Tabel 2 Profil Penelitian Hasil Tahap Screening	33
Tabel 3 Literatur Pengelolaan Marah.....	41



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Diagram Flow.....	30
Gambar 2 Sebaran Tahun Terbit Penelitian di Tahap Identifikasi.....	31
Gambar 3 Penyajian Prosentase Sumber Jurnal.....	40



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembahasan mengenai emosi menjadi subjek menarik yang terus membutuhkan penelitian lebih lanjut. Terlebih karena erat hubungannya dengan keberlangsungan hidup manusia. Pada dasarnya manusia dibagi menjadi dua unsur yakni jasmani dan rohani. Aspek emosi memiliki peran penting dalam diri manusia. Adanya emosi menjadikan manusia bisa memiliki kemampuan merasa atau merefleksikan perasaan atas kondisi yang terjadi.¹

Dalam manusia, terdapat dua jenis emosi utama, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif merujuk pada perasaan-perasaan yang diinginkan dan memberikan kenyamanan, seperti kebahagiaan, kepuasan, penghargaan, dan lain sebagainya. Sebaliknya, emosi negatif merujuk pada perasaan yang tidak diinginkan dan menciptakan ketidaknyamanan dalam kondisi psikologis seseorang, seperti kesedihan, kekecewaan, rasa sakit, kemarahan dan sejenisnya.²

Ketika seseorang berada dalam keadaan emosi yang tidak stabil, mereka cenderung melakukan tindakan yang dapat berdampak negatif baik pada diri sendiri maupun orang lain. Banyak sekali konsekuensi buruk

¹ Akhmad Syah Roni Amanullah, "Mekanisme Pengendalian Emosi Dalam Bimbingan Dan Konseling," *CONSEILS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 1 (2022): 1–13, <https://doi.org/10.55352/bki.v2i1.549>.

² Achmad Syarifuddin, Hartika Utami Firtri, and Ayu Mayasari, "Konsep Stoisisme Untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring," *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 3, no. 2 (2021): 99–104.

yang muncul ketika seseorang tidak mampu mengelola serta mengontrol emosinya dengan baik. Kejadian seperti kekerasan di lingkungan sekolah, dalam lingkup rumah tangga, perilaku bullying terhadap teman, kerusuhan, tindak kekerasan fisik, dan kasus-kasus pelecehan seksual adalah contoh perilaku negatif yang timbul akibat kurangnya kemampuan seseorang dalam mengontrol emosi mereka.³

Sebenarnya apabila kita melihat beberapa penelitian yang kaitannya dengan emosi, banyak sekali peran yang ditimbulkan dari emosi itu sendiri. Penelitian Manizar mengungkapkan setidaknya ada tujuh fungsi emosi bagi manusia antara lain; menimbulkan respon otomatis sebagai persiapan menghadapi krisis, menyesuaikan reaksi dengan kondisi khusus, memotivasi tindakan yang ditujukan untuk tujuan tertentu, mengomunikasikan pesan pada orang lain, meningkatkan ikatan sosial, mempengaruhi memori dan evaluasi, dan meningkatkan daya ingat terhadap memori tertentu.⁴

Selain itu, emosi memiliki kemampuan untuk memengaruhi aktivitas otak. Motivasi dapat mempengaruhi sistem limbik otak manusia. Otak mamalia, yang merupakan bagian dari sistem limbik, memiliki potensi-potensi yang saling terkait dengan fungsi-fungsi emosional dan kognitif. Dengan kata lain, pada wilayah tersebut disimpan perasaan dan ingatan yang dimanfaatkan oleh manusia. Wilayah ini juga memiliki tanggung jawab terhadap ritme tubuh manusia, seperti pola tidur, tekanan

³ Amanullah, "Mekanisme Pengendalian Emosi Dalam Bimbingan Dan Konseling."

⁴ Ely Manizar HM, "Mengelola Kecerdasan Emosi," *Tadrib II*, no. 2 (2016): 1-16.

darah, denyut jantung, metabolisme, kekebalan tubuh, gairah seksual, dan aspek lainnya. Mengingat bahwa emosi manusia dapat mempengaruhi perubahan tubuh secara menyeluruh, menjaga agar emosi tetap positif menjadi sangat penting bagi kesejahteraan manusia.⁵

Lebih lanjut penelitian milik Jannati turut menjelaskan bahwa kemarahan sebenarnya adalah sebuah mekanisme pertahanan diri yang digunakan manusia untuk mencapai keinginan mereka. Selain itu, kemarahan juga dapat digunakan sebagai cara untuk melindungi diri. Seseorang secara sadar maupun tidak memilih untuk merespon dengan kemarahan terhadap orang lain dengan tujuan untuk mencegah penerimaan hal yang tidak diinginkan dari orang lain. Kemarahan juga bisa digunakan oleh seseorang maupun kelompok sebagai alat untuk membela agama, khususnya ketika ada penistaan atau penghinaan terhadap suatu agama tertentu.⁶ Itulah sebabnya individu perlu memahami adanya emosi diciptakan sebagai salah satu aspek yang harus diperhatikan, karena berhubungan dengan bagaimana ia merespon sesuatu yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Dari beberapa penjelasan sebelumnya menunjukkan bahwa emosi negatif termasuk rasa marah bukanlah sesuatu yang buruk secara mutlak. Suatu kemarahan bisa menjadi positif apabila bisa diarahkan kepada

⁵ Abdul Razak and Rusdiana, "Pengaruh Pelatihan Motivasi Berbasis Otak Terhadap Kekuatan Limbik, Abilitas, Kreatifitas, Dan Kemauan Siswa," *BioCONCETTA* 1, no. 2 (2015): 89, <http://www.nber.org/papers/w16019>.

⁶ Zhila Jannati and Muhammad Randicha Hamandia, "Konseling Kelompok Berbasis Hadits Untuk Mengatasi Emosi Marah Mahasiswa," *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 3, no. 1 (2021): 1–9, <https://doi.org/10.51214/bocp.v3i1.76>.

tempat dan perlakuan yang tepat. Oleh karena itu pentingnya pengendalian emosi terutama rasa marah agar tidak menimbulkan hal-hal yang merugikan. Lebih lagi masalah emosional yang tidak dapat teratasi akan menjadi penyebab seseorang bisa jatuh sakit. Karena faktor psikis dapat menyebabkan seseorang mengalami penyakit tertentu yang dapat mengganggu kesehatannya.⁷

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis lebih jauh kaitannya dengan peran pengelolaan rasa marah dalam kehidupan individu. Penelitian dilakukan dengan menganalisis tinjauan pustaka dari artikel yang berkaitan dengan tema, selanjutnya dilakukan proses menghimpun terhadap rekomendasi pendekatan mengenai pengelolaan rasa marah. Penelitian ini penting dilakukan karena belum ditemukan tinjauan literatur dari penelitian sebelumnya yang mengkaji pengelolaan rasa marah secara meluas. Penelitian yang ada masih bersifat temuan-temuan yang terpisah, diperlukan penelitian secara ilmiah dalam rangka menghimpun berbagai macam pendekatan dan strategi dalam mengelola rasa marah. Terlebih penelitian ini tidak hanya berfokus pada permasalahan pengelolaan rasa marah di Indonesia saja melainkan di beberapa negara dunia. Sehingga bisa menjadi referensi penanganan dengan cakupan pendekatan yang lebih luas.

⁷ Witrin Gamayanti and Ila Nurlaila Hidayat, "Marah Dan Kualitas Hidup Orang Yang Mengalami Psikosomatik," *Jurnal Psikologi* 18, no. 2 (2019): 177, <https://doi.org/10.14710/jp.18.2.177-186>.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan informasi sebelumnya, Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran terkini dari penelitian mengenai pengelolaan rasa marah yang dapat ditemukan dalam literatur ilmiah?
2. Apa saja pendekatan atau strategi dalam mengelola rasa marah berdasarkan literatur yang ditemukan?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

1. Tujuan

Dengan mengacu pada fokus penelitian yang diangkat, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk memaparkan profil penelitian terbaru mengenai pengelolaan rasa marah dalam literatur ilmiah.
- b. Untuk mengungkapkan pendekatan atau strategi dalam mengelola rasa marah berdasarkan literatur yang ditemukan.

2. Signifikansi Penelitian

Adapun signifikansi dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Dapat mengetahui secara jelas mengenai profil penelitian terbaru mengenai pengelolaan rasa marah dalam berbagai literatur ilmiah.
- b. Dapat mengetahui pendekatan atau strategi apa saja yang digunakan dalam mengelola rasa marah berdasarkan literatur yang ditemukan.

D. Kajian Pustaka

Berdasarkan penelusuran studi terdahulu, peneliti menemukan beberapa tulisan yang memiliki keterkaitan dengan tema pengelolaan rasa marah seseorang. Adapun kajian-kajian sebelumnya melakukan analisis terhadap pengelolaan emosi marah yang dipandang melalui berbagai perspektif dan teoritis sebagai bahan landasan mereka.

Dalam bagian pertama penulis menemukan adanya diskusi mengenai konsepsi emosi marah. Bahwa konsepsi emosi marah ini dan pengekspresianannya terutama dalam masyarakat Indonesia mengalami perbedaan dan memiliki aturannya kekhasan masing-masing.⁸ Istilah penyebutan untuk marah juga bervariasi, misalnya saja dalam Bahasa Minangkabau menyebutkan emosi marah seperti berang, bangih, dan marabo. Juga terkait dengan analogi yang menunjukkan kesamaan sifat, seperti kemarahan dengan cairan panas mendidih, kemarahan dengan rasa sakit fisik seperti darah yang memancar, serta terkait dengan gejala emosi yang mempengaruhi fungsi internal seperti sesak napas.⁹ Dalam sudut pandang lain mengenai emosi marah ini juga dijelaskan dalam Al Quran terdapat deskripsi tentang ekspresi kemarahan melalui ekspresi wajah, perkataan, tindakan, keadaan diam (kemarahan batiniah), kemarahan

⁸ Mochamad Sulaiman Zuhi and Fathul Lubabin Nuqul, "Konsepsi Emosi Marah Dalam Perspektif Budaya Di Indonesia: Sebuah Pendekatan Indigenous Psychology," *Jurnal Psikologi* 18, no. 1 (2022): 51, <https://doi.org/10.24014/jp.v18i1.14680>.

⁹ Yusrita Yanti, "Emosi Marah Dalam Bahasa Minangkabau," *Jurnal KATA* 2, no. 1 (2018): 66, <https://doi.org/10.22216/jk.v2i1.3192>.

terhadap penindasan, serta kemarahan terkait dengan ketidakpuhan keinginan.¹⁰

Kemudian studi milik Hayati memberikan pandangan mengenai urgensi pengelolaan rasa marah. Diketahui bahwa ketika emosi marah tidak dikelola dengan efektif atau tidak terkontrol sepenuhnya, itu dapat berpotensi menyebabkan perilaku agresif dari individu yang merasakannya.¹¹ Jika emosi marah tidak diatur dengan baik atau tidak dikendalikan sepenuhnya, ini bisa mengakibatkan timbulnya perilaku agresif dari orang yang mengalaminya. Tidak hanya itu, hal tersebut juga dapat mengganggu proses kegiatan sehari-hari, merusak hubungan antar individu, dan berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis manusia.¹²

Selanjutnya telah ditemukan beberapa kajian yang membahas bagaimana cara pengelolaan rasa marah. Setidaknya ada sebanyak 18 pendekatan teknik atau cara dalam temuan penulis yang sudah dijelaskan diatas. Namun tentu saja dalam mengakomodir berbagai permasalahan serta latar belakang setiap individu diperlukan pembaruan dan temuan-temuan terbaru yang lebih komprehensif untuk menyelesaikan berbagai permasalahan terkait. Dalam konteks ini yakni pengelolaan emosi marah seseorang.

¹⁰ Miftah Ulya, "Konstruk Emosi Marah Perspektif Al-Qur'an," *El- 'Umdah* 3, no. 1 (2020): 23–46, <https://doi.org/10.20414/el-umdah.v3i1.2152>.

¹¹ Rini Hayati and Syaiful Indra, "Hubungan Marah Dengan Perilaku Agresif Pada Remaja," *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 4, no. 1 (2018): 67, <https://doi.org/10.22373/je.v4i1.3523>.

¹² Hayati and Indra.

Beberapa penelitian diatas merupakan kajian yang relevan dengan tulisan yang akan penulis lakukan, namun sudah barang tentu dalam rangka menghindari kesamaan serta berupaya mencari kebaruan penelitian, penulis memiliki fokus tersendiri yang belum dikaji sebelumnya. Apabila pada studi sebelumnya banyak membahas mengenai konsepsi marah dalam berbagai daerah, urgensi, dan macam-macam teknik serta pendekatan untuk mengelola rasa marah, akan tetapi sebagian besar masih berupa formula-formula yang terpisah. Ditambah belum terlalu mewakili keragaman individu secara luas baik dari latarbelakang agama, budaya, serta permasalahan yang dialami.

Penelitian ini akan mencoba mengungkapkan kembali bagaimana perspektif Psikologi modern dan Islam melalui literatur-literatur yang tersedia dalam melakukan pengelolaan rasa marah. Serta mengetahui persamaan dan perbedaan pendekatan yang dilakukan sehingga bisa menjadi referensi yang lebih komprehensif dan holistik bagi individu.

E. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini dirancang untuk membantu penulis dalam menyajikan hasil penelitian dan memudahkan pembaca dalam memahami isi penelitian dengan jelas. Penulis membagi penelitian ini menjadi lima bab dengan penjelasan masing-masing sebagai berikut:

BAB I: bagian pertama dari penelitian ini berisi pendahuluan yang memberikan gambaran komprehensif mengenai latar belakang masalah,

rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, kajian pustaka, dan struktur penulisan secara umum.

BAB II: bagian kedua pada penelitian ini berisi pembahasan landasan teori sebagai kerangka konseptual membahas pengelolaan rasa marah.

BAB III: bagian ketiga pada penelitian ini berisi metodologi penelitian yang berisi proses pengumpulan data hingga analisis.

BAB IV: bagian keempat berisi hasil dan pembahasan yang menyajikan hasil mengenai kajian terhadap literatur-literatur pengelolaan rasa marah.

BAB V : Bab ini mengulas mengenai rangkuman dan rekomendasi dari hasil penelitian yang telah dilakukan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa gambaran terkini dari penelitian mengenai rasa marah dalam berbagai literatur ilmiah, menunjukkan keberhasilan berbagai teknik dan program edukasi dalam mengurangi kemarahan pada berbagai kelompok. Pengelolaan emosi marah yang efektif memiliki dampak positif terhadap respons emosional yang terkendali, peningkatan keterampilan pemecahan masalah, hubungan interpersonal yang lebih sehat, serta kesejahteraan mental dan fisik yang lebih baik.

Namun pada literatur yang ditemukan saat ini, penelitian mengenai pengelolaan emosi marah berbasis Islam masih terbilang minim. Meskipun telah ada beberapa studi yang menyentuh topik ini, namun terdapat ruang yang luas untuk penelitian lebih lanjut yang memperdalam penggunaan prinsip-prinsip Islam dalam mengelola rasa marah.

Berbagai literatur yang ditemukan menunjukkan bahwa terdapat beragam pendekatan efektif dalam mengurangi kemarahan. Hal ini meliputi teknik perilaku kognitif, program yoga, serta pendekatan khusus seperti terapi berorientasi solusi dan pendekatan komunikasi Islami. Pentingnya faktor-faktor seperti kepemimpinan, budaya organisasi, dan adaptasi turut memengaruhi bagaimana berbagai kelompok, seperti remaja, pasien dengan gangguan bipolar, hingga veteran perang dengan PTSD, mengelola amarah mereka. Manfaat pengelolaan amarah juga dapat dilihat

pada individu dengan kondisi khusus seperti HIV atau Sindrom Jantung. Dari literatur tersebut, tergambar bahwa pendekatan yang bervariasi dibutuhkan untuk membantu berbagai kelompok dalam mengelola emosi marah dengan efektif.

B. Saran

1. Bagi Pembaca Secara Umum

Berdasarkan temuan riset, penting bagi pembaca untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengelolaan emosi marah dalam kehidupan sehari-hari. Pembaca dapat mengambil manfaat dari berbagai teknik yang telah terbukti efektif dalam mengurangi kemarahan, seperti teknik perilaku kognitif, program yoga, dan pendekatan psikoedukasi. Disarankan bagi pembaca untuk aktif mencari informasi lebih lanjut mengenai strategi dan pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan individu mereka guna meningkatkan keterampilan pengelolaan emosi yang lebih baik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya dapat memperluas penelitian ini dengan memfokuskan pada aspek-aspek tertentu yang belum tercakup, seperti pengaruh budaya spesifik terhadap pengelolaan emosi marah atau pengembangan metode baru yang lebih inovatif dan dapat diakses oleh berbagai kelompok masyarakat.

Selain itu, diperlukan lebih banyak penelitian yang merangkul dimensi agama Islam dalam konteks manajemen emosi untuk

memberikan pemahaman yang lebih mendalam serta pendekatan yang beragam dalam membantu individu dari latar belakang yang berbeda.



DAFTAR PUSTAKA

- Agussalim, AB. "Membangun Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Pendidikan Islam." *Jurnal Tazkirah* 5, no. 1 (2021): 246–71.
- Akbaş, E, and G T Yiğitoğlu. "The Effect of Solution-Focused Approach on Anger Management and Violent Behavior in Adolescents: A Randomized Controlled Trial." *Archives of Psychiatric Nursing*, 2022.
- Amanullah, Akhmad Syah Roni. "Mekanisme Pengendalian Emosi Dalam Bimbingan Dan Konseling." *CONSEILS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 1 (2022): 1–13. <https://doi.org/10.55352/bki.v2i1.549>.
- Anggraini, Septin, Imanuel Hitipeuw, and Andi Mappiare. "Keefektifan Teknik Expressive Writing Untuk Mereduksi Emosi Negatif Siswa SMA." *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan* 4, no. 1 (2019): 36. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i1.11849>.
- Anjanappa, Shamala, Radhakrishnan Govindan, Manjula Munivenkatappa, and Binukumar Bhaskarapillai. "Effectiveness of Anger Management Program on Anger Level, Problem Solving Skills, Communication Skills, and Adjustment among School-Going Adolescents." *Journal of Education and Health Promotion* 12 (2023): 90. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1216_22.
- Awaliyah, I T A, A Taufiq, and A Hafina. "The Effectiveness of Sociodrama to Improve Students' Anger Management Skills." *Islamic ...*, 2019.
- Burt, I. "Leadership-Driven Anger Management Groups for Adolescents: Do They Really Work?" *Journal for Specialists in Group Work* 43, no. 1 PG-57–80 (2018): 57–80. <https://doi.org/10.1080/01933922.2017.1411409>.
- Colville, Gillian, and Carlyne Stewart. "Keep Calm and Carry on: Anger Management on the Intensive Care Unit." *Intensive & Critical Care Nursing* 62 (2021): 102979. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2020.102979>.
- Dewi, I.D.A.D.P. "Physical, Verbal, and Relational Aggression: The Role of Anger Management Strategies." *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma* 31, no. 1 PG-65–82 (2022): 65–82. <https://doi.org/10.1080/10926771.2021.1994495>.
- Doğan, Satı, and Olcay Çam. "The Effect of Adaptation Theory-Based Therapeutic Approach on Adolescents Anger Management." *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing: Official Publication of the Association of Child and Adolescent Psychiatric Nurses, Inc* 33, no. 2 PG-85–94 (2020): 85–94. <https://doi.org/10.1111/jcap.12268>.
- Efron, Sara Efrat, and Ruth Ravid. *Writing the Literature Review: A Practical Guide*. Guilford Publications, 2018.
- Farisandy, E D, and N Hartini. "The Effect Of Anger Management Training Toward Aggressive Behavior In Adolescents." *Jurnal Psikologi*, 2020.
- Fatchurahman, M. "Pelatihan Mengenali Emosi Marah Bagi Siswa SMP."

- PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*. Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, 2020. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v6i1.1433>.
- Febbiyani, Fitri, and Bunga Adelya. "Kematangan Emosi Remaja Dalam Pengentasan Masalah." *Penelitian Guru Indonesia* 02, no. 02 (2017): 30–31.
- Fernández, X Estrada, and ... "Influence of Anger Management and Emotional Skills on Self-Esteem in Pre-Adolescents and Their Relationship with Emotional Control and Psychological Well-Being." ... *de Psicología y ...*, no. Query date: 2023-12-21 08:45:122 cites: https://scholar.google.com/scholar?cites=9262610014081846820&as_sdt=2005&scioldt=2007&hl=en PG- (2023).
- Fitrianiingsih, Fitrianiingsih, Blasius Boli Lasan, and Henny Indreswari. "Peningkatan Keterampilan Mengelola Emosi Marah Melalui Strategi Emotional Literacy." *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan* 5, no. 7 (2020): 1032. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i7.13826>.
- Fitriyani, Hilma, and Lin Rosalia. "Pengembangan Media Video Tutorial Untuk Mengenalkan Treatment Mengelola Emosi Marah Pada Peserta Didik Kelas X Di SMK Cipta Karya Jakarta." *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling* 7, no. 2 (2018): 147–53. <https://doi.org/10.21009/insight.072.04>.
- Gamayanti, Witrin, and Ila Nurlaila Hidayat. "Marah Dan Kualitas Hidup Orang Yang Mengalami Psikosomatik." *Jurnal Psikologi* 18, no. 2 (2019): 177. <https://doi.org/10.14710/jp.18.2.177-186>.
- Gündođdu, R. "The Influence of Choice Theory Anger Management Program (CTAMP) on the Ability of Prospective Psychological Counselors for Anger Management." *International Education Studies*, 2018.
- Hanifah, Sephia Nur, and Wahyu Eka Nanda Saputra. "Keefektifan Teknik Bermain Peran Untuk Mengurangi Emosi Marah Siswa." In *Seminar Nasional "Bimbingan Dan Konseling Islami"*, 1363–81, 2021.
- Hayati, Rini, and Syaiful Indra. "Hubungan Marah Dengan Perilaku Agresif Pada Remaja." *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 4, no. 1 (2018): 67. <https://doi.org/10.22373/je.v4i1.3523>.
- HAYATI, RINI, and SYAIFUL INDRA. "HUBUNGAN MARAH DENGAN PERILAKU AGRESIF PADA REMAJA." *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2018. <https://doi.org/10.22373/je.v4i1.3523>.
- Henwood, K S, K D Browne, and ... "A Randomized Controlled Trial Exploring the Effects of Brief Anger Management on Community-Based Offenders in Malta." *International Journal of ...*, 2018. <https://doi.org/10.1177/0306624X16666338>.
- HM, Ely Manizar. "Mengelola Kecerdasan Emosi." *Tadrib II*, no. 2 (2016): 1–16.

- Jannati, Zhila, and Muhammad Randicha Hamandia. "Konseling Kelompok Berbasis Hadits Untuk Mengatasi Emosi Marah Mahasiswa." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 3, no. 1 (2021): 1–9. <https://doi.org/10.51214/bocp.v3i1.76>.
- Kesuma, Ulfa. "Internalisasi Pendidikan Islam Dalam Pengendalian Emosi Marah." *At-Ta'lim* 19, no. 1 (2020): 233–50. <https://doi.org/10.29300/atmipi.v19.i1.3328>.
- Kim, J, and S Kim. "Effects of a Nonviolent Communication-Based Anger Management Program on Psychiatric Inpatients." *Archives of Psychiatric Nursing*, 2022.
- Lestari, Ayu, and Happy Karlina Marjo. "Efektivitas Teknik Anger Management Dalam Mengelola Emosi Marah Yang Dilakukan Melalui E-Counseling Di Smpi Jakarta Timur." *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 10, no. 1 (2021).
- Liberti, A., et all. 2009. "The PRISMA Statement for Reporting Systematic Reviews and Meta analyses of Studies that Evaluate Health Care Intervention: Explanation and Elaboration", *Journal Clinical Epidemiology* 62, No. 10.
- Lök, N. "The Effects of Anger Management Education on Adolescents' Manner of Displaying Anger and Self-Esteem: A Randomized Controlled Trial." *Archives of Psychiatric Nursing* 32, no. 1 PG-75–81 (2018): 75–81. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.10.010>.
- Lotfalizadeh, Mehri, Sakineh Miri, Golnaz Foroughameri, and Jamileh Farokhzadian. "The Effect of Anger Management Skills Training on Anger Status of the People with HIV." *Perspectives in Psychiatric Care* 56, no. 3 PG-605–613 (2020): 605–13. <https://doi.org/10.1111/ppc.12475>.
- Malhotra, P. "Exercise and Its Impact on Anger Management." *Acta Scientific Medical Sciences*, 2019.
- Mudawamah. 2021. "Tes Craap sebagai Indikator Evaluasi Informasi", *Jurnal LibTech: Library and Information Science* 1, No. 2.
- Mufid, M, and M A Siswanto Masruri. "Anger: Its Expressions And Management In Psychology Of Islamic Education." *Journal of Positive School ...*, 2022.
- Muhith, A, H Baharun, A Astutik, and ... "Anger Management in Building Service Quality in Early Childhood Education Institutions." *Jurnal Obsesi: Jurnal ...*, 2023.
- Munardi, B, S Kholil, and A Zain. "Anger Emotions in the Qur'an from an Islamic Communication Psychology Perspective." *Al-Balagh: Jurnal Dakwah Dan ...*, 2023.
- Nicolaidou, I, F Tozzi, and A Antoniadis. "A Gamified App on Emotion Recognition and Anger Management for Pre-School Children." *International Journal of Child ...*, 2022.

- Nurbaiti, Anifa Tuzzuhroh. "Pengaruh Teknik Art Therapy Terhadap Pengelolaan Emosi Marah Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Bantul." *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 5, no. 1 (2019): 91–102.
- Putri, Mita Yustika. "Keefektifan Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Role Playing Untuk Mengurangi Perilaku Agresi Peserta Didik." *Jurnal Counseling Care* 3, no. 1 (2019): 33–39. <https://doi.org/10.22202/jcc.2019.v3i1.3732>.
- Putro, Hanif Sandya Eko. "Terapi Musik Dan Gerak Terhadap Pengendalian Marah Anak Usia Sekolah Di Panti Pelayanan Sosial Anak Taruna Yodha Sukoharjo Jawa Tengah." Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020.
- Razak, Abdul, and Rusdiana. "Pengaruh Pelatihan Motivasi Berbasis Otak Terhadap Kekuatan Limbik, Abilitas, Kreatifitas, Dan Kemauan Siswa." *BioCONCETTA* 1, no. 2 (2015): 89. <http://www.nber.org/papers/w16019>.
- Rezai, H. "Effect of Anger Management Education on Aggression in Bipolar Disorder Hospitalized Patients: A Pilot Study." *Current Psychiatry Research and Reviews* 18, no. 1 PG-70–78 (2022): 70–78. <https://doi.org/10.2174/2666082218666211220160326>.
- Rozi, F, M Tohet, Q Aini, and ... "Anger Management in Improving Teacher Performance in School." *Al-Tanzim: Jurnal ...*, 2022.
- Sadagheyani, H E, F Tatari, H Raoufian, P Salimi, and ... "The Effect of Multimedia-Based Education on Students' Anger Management Skill." *Educacion ...*, 2021.
- Saputra, Wiwin, Asniar Khumas, and Ahmad Ridfah. "Efektivitas Anger Management Training Untuk Menurunkan Perilaku Agresi Verbal Pada Remaja Pengguna Game Online Mobile Legends Di Kota Makassar." *Indonesian Journal of Islamic Counseling* 4, no. 2 (2022): 107–17.
- Sarnoto, Ahmad Zain, and Sri Tuti Rahmawati. "Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Al-Qur'an." *Jurnal Statement : Media Informasi Sosial Dan Pendidikan* 10, no. 1 (2020): 21–38. <https://doi.org/10.56745/js.v10i1.17>.
- Schmidt, K E S. "The Influence of Cognitive Behavioral Intervention for Anger Management on Endothelial Function in Patients with Recent Myocardial Infarction: A Randomized Clinical Trial." *Psychosomatic Medicine* 84, no. 2 PG-224–230 (2022): 224–30. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000001039>.
- Serin, N B. "The Impact of Anger Management Training on Anger, Aggression and Problem-Solving Skills of Primary School Students." *International Online Journal of Education and Teaching*, 2019.
- Siswanto. 2010. "Systematic Review sebagai Metode Penelitian untuk Mensintesis Hasil-hasil Penelitian (Sebuah Pengantar), *Jurnal Sistem Kesehatan* 13, No. 4.

- Sukring, Sukring. "Konsep Kecerdasan Emosional Dan Spiritual Dalam Tinjauan Al-Quran Dan Hadits." *Al-Liqo: Jurnal Pendidikan Islam* 7, no. 1 (2022): 15–39. <https://doi.org/10.46963/alliqo.v7i1.502>.
- Syarifuddin, Achmad, Hartika Utami Firtri, and Ayu Mayasari. "Konsep Stoisisme Untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 3, no. 2 (2021): 99–104.
- Tanabe, Yuriko, Takeshi Asami, Asuka Yoshimi, Kie Abe, Yusuke Saigusa, Maya Hayakawa, Junichi Fujita, Keiko Ide, Akira Suda, and Akitoyo Hishimoto. "Effectiveness of Anger-Focused Emotional Management Training in Reducing Aggression among Nurses." *Nursing Open* 10, no. 2 PG-998–1006 (2023): 998–1006. <https://doi.org/10.1002/nop2.1367>.
- TL, A M. "Development and Validation of Yoga Module for Anger Management in Adolescents." *Complementary Therapies in Medicine* 61 (2021). <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102772>.
- Tobe, H. "How Participating in a Group-Based Anger Management Program Changed Japanese Mothers' Cognition, Attitude, and Behavior: A Pre-Post Pilot Study." *Mental Health and Prevention* 25 (2022). <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2021.200228>.
- Turan, N. "An Investigation of the Effects of an Anger Management Psychoeducation Programme on Psychological Resilience and Affect of Intensive Care Nurses." *Intensive and Critical Care Nursing*, 2021.
- Ulya, Miftah. "Konstruk Emosi Marah Perspektif Al-Qur'an." *El-'Umdah* 3, no. 1 (2020): 23–46. <https://doi.org/10.20414/el-umdah.v3i1.2152>.
- Voorhees, E E Van, K H Dillon, and ... "A Comparison of Group Anger Management Treatments for Combat Veterans with PTSD: Results from a Quasi-Experimental Trial." *Journal of ...*, 2021.
- Wibowo, A, S B Wibowo, and R R Putri. "Strategi Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Managing Angry Emotions Pada Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling." *Counseling Milenial (CM)*, 2022.
- Yalçın, Melikenaz, Seda Aritürk, Nimet Serap Görgü Akçay, and Serap Tekinsav Sütcü. "Cognitive Behavioral Group Therapy for Anger Management in Juvenile Delinquents: Effectiveness Study in a Turkey Child Prison." *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 2023, 306624. <https://doi.org/10.1177/0306624X231165418>.
- Yanti, Yusrita. "Emosi Marah Dalam Bahasa Minangkabau." *Jurnal KATA* 2, no. 1 (2018): 66. <https://doi.org/10.22216/jk.v2i1.3192>.
- Yektatalab, S. "A Web-Based Anger Management Program for Parent-Female Adolescents' Conflicts: A Cluster Randomized Controlled Trial." *International Journal of Adolescent Medicine and Health* 31, no. 3 PG- (2019). <https://doi.org/10.1515/ijamh-2017-0012>.
- Yun, K, and Y S Yoo. "Effects of the Anger Management Program for Nurses."

Asian Nursing Research, 2021.

Zhang, J. "Automatic Emotion Regulation Prompts Response Inhibition to Angry Faces in Sub-Clinical Depression: An ERP Study." *Biological Psychology* 178 (2023). <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2023.108515>.

Zuhdi, Mochamad Sulaiman, and Fathul Lubabin Nuqul. "Konsepsi Emosi Marah Dalam Perspektif Budaya Di Indonesia: Sebuah Pendekatan Indigenous Psychology." *Jurnal Psikologi* 18, no. 1 (2022): 51. <https://doi.org/10.24014/jp.v18i1.14680>.

