

STUDI KOMPARATIF MENGENAI *ANGER MANAGEMENT* PADA WANITA DENGAN MENGIKUTI YOGA DAN TIDAK MENGIKUTI YOGA

Febbyros Anmarlina*, Dr. Anissa L. Kadiyono, M.Psi*

*Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran
Jalan Bandung-Sumedang km. 21, Jawa Barat, Indonesia

Setiap individu pernah merasakan marah karena marah merupakan reaksi yang normal dan alami. Individu juga akan marah ketika sedang frustrasi karena kebutuhan, keinginan dan tujuannya tidak tercapai. Peran wanita dewasa awal sebagai mahasiswa, bekerja, menikah, menjadi istri, ibu rumah tangga, mengasuh dan mendidik anak, menjadi faktor yang dapat menimbulkan stress dan kemarahan dalam kehidupan sehari-hari. Kemarahan akan menjadi masalah bila frekuensi, kekuatan dan lamanya marah begitu tinggi atau dikelola tidak efektif. *Anger management* merupakan suatu teknik atau tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan, nafsu amarah dengan cara yang tepat sehingga dapat mencegah sesuatu yang buruk atau merugikan diri sendiri dan orang lain. *Anger management* membantu individu untuk mengurangi rasa emosional dan dampak psikologis akibat marah. Yoga menjadi salah satu cara dalam mengelola emosi marah seseorang. Yoga membantu menenangkan pikiran, mengurangi stress, memberikan peningkatan kesadaran dan kesiagaan tubuh.

Kata-kata kunci: *anger management*, wanita, dewasa awal, yoga

I. LATAR BELAKANG

Individu yang tergolong dewasa awal adalah individu yang berusia 20 tahun sampai dengan 40 tahun (Santrock, 2002). Peran wanita dewasa awal sebagai mahasiswa, bekerja, menikah, menjadi istri, ibu rumah tangga, mengasuh dan mendidik anak, menjadi faktor yang dapat menimbulkan stress dan kemarahan dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Penelitian yang dilakukan Shenoy (dalam *Indonesian Psychological Journal*) bahwa tuntutan terhadap mahasiswa seperti tekanan untuk meningkatkan prestasi akademik, kehidupan yang mandiri dan pengaturan keuangan dapat menjadi sumber stress yang potensial. Hasil survei Femina menunjukkan bahwa 31% ibu bekerja mengaku stress saat membagi waktu antara karir dan keluarga. Sedangkan 44% ibu rumah tangga merasa bosan tanpa kegiatan di luar rumah, dan wanita yang belum memiliki pasangan 37% stress berpusat pada pekerjaan kantor. Menurut Scheiman, wanita yang mengalami stress dapat memicu perasaan marah.

Anger management merupakan suatu teknik atau tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan, nafsu amarah dengan cara yang tepat sehingga dapat mencegah sesuatu yang buruk atau merugikan diri sendiri dan orang lain (Goleman, 1997). Salah satu teknik *anger management* yang digunakan dalam membantu wanita dengan masalah

pengelolaan marah diantaranya relaksasi (*American Psychological Association*, 2011). Relaksasi dalam yoga dilakukan secara teratur dan terprogram. Kemarahan mempengaruhi proses fisiologis yang terjadi dalam diri individu, antara lain gejala marah yang paling umum meliputi ketegangan otot, kegelisahan umum, meningkatnya detak jantung serta wajah yang terasa panas (Shields, 1984). Sedangkan yoga membuat perubahan perasaan tegang ke perasaan tenang dengan mempengaruhi tekanan darah, kecepatan jantung, kecepatan pernafasan, dan proses-proses di dalam tubuh serta cara-cara individu berbuat atau merespon secara lahiriah.

II. TEORI DAN METODE PENELITIAN

Menurut Goleman (1997) beberapa aspek *anger management*, yaitu *anger awareness*, *anger regulation*, *calming strategies*, dan *escalating strategies*.

Anger awareness dapat dilihat dari individu mengenali tanda-tanda awal yang menyertai kemarahan, seperti jantung berdebar cepat, ketegangan otot, tidak dapat beristirahat dengan tenang. *anger regulation* mengacu pada kemampuan individu dalam mengendalikan kemarahannya dengan cara mengatur dan menjaga keseimbangan emosi marahnya. Ketika kemarahan tidak dapat terkendali, individu dapat berperilaku agresi baik secara verbal maupun non verbal, sehingga tidak merugikan diri sendiri dan orang lain. *Calming strategies* adalah kemampuan untuk menenangkan diri setelah individu marah. Sedangkan *escalating strategies* merupakan kemampuan mengenali emosi marah orang lain atau empati, dan mengungkapkan amarah secara asertif. Dalam penelitian ini, membandingkan dua kelompok, yakni wanita yang mengikuti yoga dan tidak mengikuti yoga. Di dalam yoga terdapat teknik pernapasan, relaksasi, meditasi, dan latihan peregangan (Jain, 2011).

Yoga membantu pikiran menjadi tenang, mengurangi stress, memperlancar peredaran darah, mengatasi kecemasan, khawatir, membuat berpikir positif, memperdalam napas, menurunkan tekanan darah dan kecepatan jantung.

Populasi dari penelitian ini dikarenakan jumlah sampel dalam penelitian ini, yaitu jumlah total wanita yang mengikuti yoga dan tidak mengikuti yoga sulit untuk diidentifikasi, maka peneliti menentukan bahwa sampel penelitian ini adalah antara 30 dan 500, berdasarkan Roscoe (1975, dalam Sekaran, 1992). Roscoe (1975, dalam Sekaran, 1992) mengatakan bahwa ukuran sampel lebih dari 30 dan kurang dari 500 adalah tepat untuk kebanyakan penelitian. Partisipan dalam penelitian ini adalah 120 orang dengan subjek yang termasuk ke dalam kategori yang mengikuti yoga sebanyak 60 orang dan subjek yang termasuk ke dalam kategori yang tidak mengikuti yoga sebanyak 60 orang. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *convenience sampling*, yaitu memilih partisipan yang tersedia (Leary, 2012). Peneliti menggunakan teknik sampling ini karena sulit untuk mengidentifikasi jumlah total populasi penelitian. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian komparasi.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yaitu *Anger Management Questionnaire*. Dimana untuk melihat kemampuan dalam mengelola emosi marah. Alat ukur *anger management* menggunakan *summated rating scale* yang mencantumkan kategori pilihan. Skor yang digunakan pada alat ukur ini merupakan nilai dengan skala ordinal karena setiap pilihan menunjukkan inrtensitas yang berbeda sehingga dapat membedakan peringkatnya. Alat ukur ini terdiri dari item positif dan item negatif. Penilaian atas jawaban adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Summated Rating Scale

No	Alternatif Jawaban		Skor Jawaban	
	Kode	Keterangan	Favourable	Unfavourable
1.	SL	Selalu	4	1
2.	SR	Sering	3	2
3.	KK	Kadang-kadang	2	3
4.	TP	Tidak Pernah	1	4

Kuesioner terdiri dari 4 dimensi yang dibagi kedalam 32 item. Uji coba yang dilakukan pada 36 responden yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok yang mengikuti dan tidak mengikuti yoga, menghasilkan 18 item yang valid. Nilai Alpha Cronbach sebesar 0,864 menyatakan bahwa skala *anger management questionnaire* tersebut memiliki reliabilitas tinggi dan alat ukur dapat diandalkan dan konsisten. Setelah alat ukur direvisi maka dilaksanakan penelitian pada wanita yang mengikuti dan tidak mengikuti yoga di Bandung yang memenuhi kriteria subjek penelitian. Pengambilan data ini dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2016.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data diketahui dengan menggunakan analisis deskriptif untuk mengetahui pengelolaan emosi marah pada wanita (lihat tabel 2). Dari pengolahan data tersebut diketahui skor *anger management*, rata-ratanya sebesar 46,15 yang berarti bahwa subjek yang ada memiliki pengelolaan emosi marah yang cukup baik. Nilai minimum sebesar 32 dan nilai maksimum sebesar 71, sedangkan standar deviasinya sebesar 7,017.

Tabel 2. Deskripsi Skor Anger Management

Variabel	Statistika	Skor
<i>Anger Management</i>	Skor Minimum	32
	Skor Maksimum	71
	Mean	46,15
	Standar Deviasi	7,017

Uji Hipotesis

Hipotesis statistik yang akan diuji adalah sebagai berikut :

H₀: Tidak terdapat perbedaan *anger management* wanita dewasa awal yang mengikuti dan tidak mengikuti yoga di Bandung.

H₁ : Terdapat perbedaan *anger management* wanita dewasa awal yang mengikuti dan tidak mengikuti yoga di Bandung.

Dengan kriteria uji, tolak H₀ jika Sig. < (0,05).

Berdasarkan perhitungan menggunakan SPSS 21. *for windows*, didapatkan hasil uji Mann-Whitney sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Mann-Whitney Anger Management

Variabel	Asym p sign	Keterangan = 0.05	Status
<i>Anger Management</i>	0,000	Sig. < , H ₀ ditolak	H ₀ ditolak

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan uji Mann-Whitney, diketahui bahwa H₀ ditolak. Hal ini berarti terdapat perbedaan *Anger Management* wanita dewasa awal yang mengikuti dan tidak mengikuti yoga di Bandung.

Dalam *Anger Management* terdapat empat dimensi didalamnya yang terdiri dari

anger awareness, anger regulation, calming strategies dan *escalating strategies*. Untuk melihat lebih jauh bagaimana perbedaan setiap dimensi antara wanita dewasa awal yang mengikuti yoga dan tidak mengikuti yoga, maka peneliti melakukan uji Mann-Whitney untuk setiap dimensi sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Mann-Whitney Dimensi *Anger Management*

Variabel	Asymp sign	Ket.	Status
<i>Anger Awareness</i>	0,058	Sig. < , H0	H0 diterima
<i>Anger Regulation</i>	0,000	Sig. < , H0	H0 ditolak
<i>Calming Strategies</i>	0,000	Sig. < , H0	H0 ditolak
<i>Escalating Strategies</i>	0,983	Sig. < , H0	H0 diterima

Berdasarkan hasil pengukuran uji Mann-Whitney terlihat bahwa ada dua dimensi *Anger Management* H₀ ditolak, yaitu dimensi *anger regulation* dan *calming strategies* dan dua dimensi *Anger Management* H₀ diterima yaitu *anger awareness* dan *escalating strategies*. Hal ini berarti dua dimensi yang terdapat perbedaan *Anger Management* dan dua dimensi yang tidak terdapat perbedaan *Anger Management* antara wanita dewasa awal yang mengikuti yoga dan tidak mengikuti yoga.

Tabel 5. Skor Mean *Anger Management & Dimensi-dimensi*

No.	Skor Mean	Yoga	Tidak Yoga
1.	<i>Anger Management</i>	49,18	43,12
2.	<i>Anger Awareness</i>	6,07	5,65
3.	<i>Anger Regulation</i>	19,10	16,25
4.	<i>Calming Strategies</i>	12,93	10,92
5.	<i>Escalating Strategies</i>	10,75	10,45

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Bhawe, Swati Y & Saini, Sunil. (2009). *Anger Management*. India : SAGE Publications India Pvt Ltd
- [2] Chaplin, J.P. (1993). *Dictionary of Psychology* Terj. Kartini Kartono. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- [3] Chaplin, J.P. (2001). *Kamus Lengkap Psikologi* Terj. Kartini Kartono. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- [4] Goleman, D. (1997). *Working With Emotional Intelligence*. US: Bantam Books
- [5] Goleman, D. (2002). *Emotional Intelligence* (terjemahan). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- [6] Hershorn, Michael. (2005). *60 Second Anger Management*. Jakarta : PT. Bhuana Ilmu Populer
- [7] Jahja, yudrik. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group
- [8] Jain, Ritu. (2011). *Pengobatan alternatif untuk mengatasi tekanan darah*. Jakarta:

- [9] Gramedia Pustaka Utama. Leary, M. (2012). *Introduction to Behavioral Research Methods 6th ed.* Pearson Education, Inc.
- [10] Papalia, D E., Olds, S. W., & Feldman, Ruth D. (2001). *Human Development (8th ed.)*. Boston: McGraw-Hill
- [11] Potter T, Perry S. (1997). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4 Vol 2. Jakarta: EGC.
- [12] Rawls, Eugene S. *Yoga For Modern Living. Horwitz Publication*
- [13] Santrock, J. W. (1999). *Life Span Development*. Boston: McGraw-Hill
- [14] Santrock, J. W. (2001). *Adolescence*. Boston: McGraw-Hill
- [15] Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development*. Boston: McGraw-Hill
- [16] Shindu, P. (2013). Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup Sehat dan Seimbang. Bandung: PT Mizan Pustaka
- [17] Sugiyono. (2008). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- [18] Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1993). *Controlling anger: Self-induced emotion change*. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (pp. 393–409). Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall, Inc
- [19] Townsend, R. Raymond. (2010). 100 tanya jawab mengenai tekanan darah tinggi (hipertensi). Jakarta: Indeks
- [20] Videbeck, S.L. (2008). Buku Ajar Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC.
- [21] Allred, K. G., Mallozzi, J. S., Matsui, F., & Raia, C. P. (1997). *The influence of anger and compassion on negotiation performance. Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 70, 175-187
- [22] Ariyana, Dian. (2011). Latihan relaksasi progresif suatu teknik intervensi guna menurunkan tingkat kemarahan dan kecemasan pada perempuan HIV korban pasif. Bandung: Universitas Padjadjaran
- [23] Danismaya, Irawan. Pengaruh teknik relaksasi yoga terhadap fatigue penderita kanker pasca kemoterapi di R.S. Hasan Sadikin Bandung. Sukabumi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
- [24] Devi Oktavia, P.A. Indriati, Supriyadi. (2002). Pengaruh latihan yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia (lansia) di panti wreda pengayoman “PELKRI” dan panti wreda omega semarang
- [25] Dewi, Shintia Puspa., Lilik, Salmah., karyanta, Nugraha Arif. Perbedaan Perilaku Merokok Ditinjau dari Tingkat Stress pada Wanita Dewasa Awal di Yogyakarta. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- [26] Dinata, Windo Wiria. (2015). Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Melalui Senam Yoga. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta
- [27] Efektivitas *anger management training* untuk menurunkan agresivitas pada remaja *disruptive behavior disorders*. Medan: Universitas Sumatera Utara
- [28] Hardiyani, Tania. Perbedaan Pengendalian Emosi Marah antara Laki-laki dan Perempuan pada Masa Dewasa Awal. Malang : Universitas Brawijaya
- [29] Hudaya, Nova Farid. (2015). Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik *Anger Management* Pada Siswa Kelas X Teknik Komputer Dan Jaringan SMK Muhammadiyah 1 Moyudan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- [30] Sari, Hanny Safitri. Studi mengenai penerapan cognitive behavioral therapy (CBT) terhadap pengelolaan rasa marah pada anak didik lapas (ANDIKPAS). Jatinangor: Universitas Padjadjaran
- [31] Sekaran, Uma. (1992). *Research Methods for Business, Skill Building Approach, 2nd ed.* John Wiley & Sons, Inc.
- [32] Sulistyarini, Indahria. (2013). Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. DIY: Universitas Islam Indonesia
- [33] Thomas F. Denson & Emma C. Fabiansson. (2010). *The Effects of Anger and Anger Regulation on Negotiation*. Sydney, NSW 2052, Australia: *University of New South Wales*
- [34] Uloli, Diah agustantia. (2013). Studi perbandingan tampilan perilaku emosional marah pada mahasiswa Papua di Bandung dengan mahasiswa Papua di Jayapura. Jatinangor: Universitas Padjadjaran
- [35] Varvogli, L., & Darviri, C. (2011). Stress Management Techniques: evidence-based procedures that reduce stress and promote health, *Health Science Journal*, 5(2), 74-89.