

**PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI MARAH MELALUI
TEKNIK *ANGER MANAGEMENT* PADA SISWA KELAS X TEKNIK KOMPUTER
DAN JARINGAN SMK MUHAMMADIYAH 1 MOYUDAN**

JURNAL SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

Nova Farid Hudaya
NIM 10104244033

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING JURUSAN
PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
MEI 2015**

PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul “PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI MARAH MELALUI TEKNIK *ANGER MANAGEMENT* PADA SISWA KELAS X TKJ SMK MUHAMMADIYAH 1 MOYUDAN” yang disusun oleh Nova Farid Hudaya, NIM 10104244033 ini telah disetujui pembimbing untuk dipublikasikan.



Yogyakarta, 22 Mei 2015

Pembimbing

Kartika Nur Fathiyah, M. Si.

NIP. 19710807 199802 2 001

PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI MARAH MELALUI TEKNIK ANGER MANAGEMENT PADA SISWA KELAS X TKJ SMK MUHAMMADIYAH 1 MOYUDAN

IMPROVING ABILITY TO MANAGE ANGRY EMOTIONS THROUGH ANGER MANAGEMENT TECHNIQUES ON THE STUDENTS GRADE X TKJ AT SMK MUHAMMADIYAH 1 MOYUDAN.

Oleh: Nova Farid Hudaya, Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta, novafaridhudaya@yahoo.co.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 1 Moyudan melalui teknik *anger management*. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan subyek berjumlah 18 siswa. Metode pengumpulan data menggunakan skala kemampuan mengelola emosi marah, observasi dan wawancara, sedangkan instrumen yang digunakan adalah skala kemampuan mengelola emosi marah, pedoman observasi dan pedoman wawancara. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis kuantitatif dengan menggunakan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *anger management* dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 1 Moyudan. Peningkatan yang signifikan dibuktikan dengan hasil skor skala kemampuan mengelola emosi marah sebesar 15,83 dengan presentase 19 % dan rata-rata skor *pre test* 101, 38 dan *post test* 117,22. Hasil tersebut diperkuat dengan wawancara dan observasi yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan mengelola emosi marah, seperti siswa mampu mengekspresikan emosi marahnya secara tepat, tidak memendam emosi marah secara terus menerus, mampu merefleksikan diri, dan mampu meredakan emosi marah. Selain itu, siswa memiliki motivasi untuk berubah dalam mengungkapkan emosi marah ke hal-hal yang lebih baik lagi.

Kata kunci : kemampuan mengelola emosi marah, *anger management*

Abstract

This study aims to improve the ability to manage angry emotions on students grade X TKJ at SMK Muhammadiyah 1 Moyudan through anger management techniques. This research is an action research with subjects were 18 students. Data collection methods used are the ability to manage angry emotions questionnaire, observations and interviews, and the instrument used are the ability to manage anger emotion scale, the observation and interview guides. The data analysis technique used is the technique of quantitative analysis using the percentage. The results showed that the anger management techniques can improve the ability to manage angry emotions on students grade X TKJ SMK Muhammadiyah 1 Moyudan. The significant improvement evidenced by the score of scale and the ability to manage angry emotions is 15,83 with percentage 19% and average pre-test score of 101, 38 and post test 117.22. These results are reinforced by interviews and observations that indicate an increased ability to manage angry emotions, such as anger students are able to express emotions appropriately, not angry emotions harbored continually, able to reflect on themselves and to relieve emotional upset addition, students have the motivation to change expressing of anger emotion to the better things.

Keywords : ability to manage angry emotions, *anger management*

PENDAHULUAN

Masa remaja yang merupakan masa perkembangan banyak mengalami permasalahan.

Masalah yang sering terjadi pada perkembangan remaja adalah perkembangan intelektual dan

perkembangan emosional. Syamsu Yusuf (2007: 115) menyebutkan masa remaja merupakan puncak emosionalitas yang tinggi oleh karenanya sering kita kenal masa remaja dianggap sebagai periode *storm dan stress*. Hurlock (dalam Septya Mufti Fadila 2012: 2) juga mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa dimana ketegangan emosi meninggi akibat dari perubahan fisik dan kelenjar.

Pada dasarnya emosi diperlukan untuk membantu dan memudahkan manusia untuk beradaptasi dengan lingkungan. Bhave & Saini (2009: 28) mengatakan bahwa manusia perlu mempelajari bagaimana mengelola atau mengendalikan diri, mengontrol diri untuk mengelola perilaku agar dapat beradaptasi dengan baik. Gohm dan Clore (dalam Safaria 2002: 13) mengemukakan ada dua jenis emosi yaitu emosi positif dan negatif. Khususnya emosi negatif, merupakan emosi yang menimbulkan perasaan negatif pada orang yang mengalaminya diantaranya adalah sedih, benci, takut, marah dan lain sebagainya. Emosi negatif hendaknya diminimalkan atau dikendalikan sehingga ekspresinya tidak meledak-ledak. Emosi negatif dapat membuat seseorang kehilangan akal sehat sehingga tidak berfikir secara rasional. Ketika seseorang kehilangan akal sehat maka ucapan dan perilakunya tidak dapat dikontrol.

Ada beberapa data yang mencatat adanya kasus yang terjadi pada kalangan remaja seperti aksi pembunuhan terhadap siswi SMK 3 Depok Sleman dilakukan oleh tiga siswa SMP dan SMA dengan cara memukul kepala korban dengan batu dan pisau. Motif dari pembunuhan tersebut

karena pelaku merasa tersinggung dan diremehkan (Kompas, 2013).

Pusat Pengendalian Gangguan Sosial DKI Jakarta mencatat bahwa pada tahun 2011 sebanyak 0.08 persen atau 1.318 dari 1.647835 siswa SD, SMP, SMA di DKI Jakarta terlibat tawuran (Alsadad Rudi, 2013). Pada tahun 2013 Komisi Nasional Perlindungan Anak mencatat ada 229 kasus tawuran antar pelajar SMA sepanjang Januari sampai Oktober. Jumlah ini meningkat sekitar 44 persen dibanding tahun 2012 yang hanya 128 kasus kekerasan antar pelajar SMA, yang merenggut nyawa 19 siswa meninggal (Tempo, 2013).

Dari beberapa kasus di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku remaja tersebut didasarkan pada perilaku remaja yang belum bisa mengelola emosinya khususnya mengelola emosi marah, sehingga menimbulkan suatu tindakan yang kurang menyenangkan terhadap orang lain dan merugikan diri sendiri (Goleman, 2002: 56). Marah merupakan emosi yang sering dialami oleh setiap manusia dan merupakan emosi dasar yang berkaitan dengan kematangan emosi. Emosi marah dapat muncul dalam berbagai keadaan situasi dan diekspresi dalam bentuk yang berbeda-beda. Sisi negatif dari marah yaitu apabila marah diekspresikan dengan cara yang tidak pantas bertindak agresif baik verbal maupun fisik dapat mengganggu hubungan interpersonal.

Emosi marah akan menimbulkan berbagai akibat psikologis yang membahayakan. Apabila marah diekspresikan dengan dengan cara yang tidak pantas seperti bertindak agresif

baik verbal maupun fisik dapat mengganggu hubungan interpersonal. Beberapa peneliti menyebutkan kebanyakan individu setelah sadar dari kemarahannya, individu tersebut akan dipenuhi dengan rasa penyesalan terhadap perbuatannya tersebut. Rasa penyesalan tersebut terkadang dapat dirasakan demikian mendalam sehingga menjadi pengutukan terhadap diri sendiri, penghukuman diri, hingga depresi atau suatu rasa bersalah yang menghantui untuk waktu yang cukup lama (Dayer dalam During S. ed, 1999).

Rasa marah menurut Greenberg dan Waston (2006) tidak bisa diartikan dengan hal yang positif atau negatif pada tingkatan yang wajar. Akan tetapi, pada intensitas yang berlebihan emosi marah bisa menjadi sangat merusak dan berbahaya. Emosi marah juga merupakan signal bagi individu untuk mempertahankan diri dari pelecehan dan perampasan hak individu. Emosi marah bisa bersifat protektif, konstruktif, tetapi juga bisa menjadi destruktif. Individu tidak bisa menghilangkan emosi marah dalam dirinya, tetapi individu bisa mengendalikan dan menggunakannya untuk tujuan yang konstruktif (Greenberg dan Watson, 2002).

Bimbingan dan Konseling di sekolah adalah salah satu layanan yang dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi. Bimbingan dan Konseling merupakan fasilitas yang ada di sekolah untuk menunjang program pendidikan sekolah, karena Bimbingan dan Konseling mempunyai tugas

untuk perkembangan individu yang meliputi bimbingan pribadi, sosial, belajar serta karir.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan, Peneliti menemukan suatu masalah khususnya di kelas X TKJ. Mereka kebanyakan mengalami masalah pribadi dan sosial. Mereka terindikasi kurang bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya, kurang bisang mengontrol diri, dan mudah marah. Peneliti menelusuri dengan wawancara dengan guru dan siswa, ternyata siswa siswi kelas X TKJ sangat banyak yang belum bisa mengontrol diri, mereka mudah marah lantaran hal-hal yang kecil, seperti melihat wajah antara siswa satu dengan siswa lain yang berujung dengan percekocokan. Ada juga perilaku yang kurang menyenangkan seperti suka mengolok-olok, mengejek, membentak, memukul bersuara keras, dan masih banyak lagi. Perilaku tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi marah siswa SMK Muhammadiyah 1 Moyudan belum optimal.

Peneliti juga mengamati keadaan siswa siswi kelas X TKJ di dalam kelas, mereka masih menunjukkan sikap yang agresif akibat emosi marah seperti berteriak-teriak di kelas, suka berbicara kotor, mengejek teman yang lain dengan bercanda dorong-dorongan tapi tiba-tiba berubah menjadi pertengkaran. Adapula guru yang pernah menegur salah satu siswa yang ramai, siswa tersebut merasa tersinggung kemudian mengekspresikan emosi marahnya dengan melotot guru dan dengan memberikan

kata-kata kasar kepada guru. Guru Bimbingan dan Konseling membenarkan perilaku-perilaku siswa kelas X TKJ yang menunjukkan kurangnya kemampuan pengelolaan emosi marah. Dalam kasus akhir-akhir ini ada dua siswa kelas X TKJ yang terindikasi terlibat tawuran. Guru BK sekolah sudah mengupayakan berbagai hal seperti melakukan konseling individu, konseling kelompok, dan masih banyak lagi. Tetapi upaya yang dilakukan guru BK belum mendapatkan hasil yang optimal.

Berdasarkan kasus-kasus yang terjadi, sangat diperlukan pemberian layanan yang diberikan oleh guru Bimbingan dan Konseling kepada siswa yang belum bisa mengelola emosi marah dengan baik. Nico L.K. (Anita Lie, 2009: 12) mengemukakan pengelolaan emosi dapat dipelajari dan dikembangkan.

Penulis menggambarkan salah satu upaya yang tepat untuk mengatasi emosi marah yaitu dengan menggunakan teknik pelatihan *anger management*. Menurut Goleman (dalam Robikananwardani 2011: 4) *anger management* adalah suatu teknik atau tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan, nafsu amarah dengan cara yang tepat dan positif serta dapat diterima secara sosial, sehingga dapat mencegah sesuatu yang buruk atau merugikan diri sendiri dan orang lain. Dengan demikian pelatihan *anger management* sangat diperlukan untuk membantu individu menyelesaikan permasalahan secara efektif, mengatasi suatu tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan, nafsu amarah dengan cara yang tepat dan positif serta dapat diterima secara sosial sehingga dapat mencegah

sesuatu yang buruk atau merugikan diri sendiri dan orang lain.

Melihat kenyataan permasalahan di atas, penulis tertarik mengadakan penelitian mengenai pengelolaan emosi khususnya untuk emosi marah melalui teknik pelatihan *anger management*. Berdasarkan hal tersebut perlu diadakan penelitian dengan judul “Peningkatan kemampuan mengelola emosi marah melalui teknik *anger management* pada siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 1 Moyudan”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 1 Agustus 2014 sampai 27 Oktober 2014 di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan yang beralamat di Gedongan, Sumberagung, Moyudan, Sleman, Yogyakarta.

Target/Subjek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas X TKJ di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan yang memiliki kemampuan mengelola emosi marah rendah dan sedang, yaitu sebanyak 18 siswa.

Desain Penelitian

Peneliti ini menggunakan penelitian tindakan mengacu pada model Kemmis dan McTaggart (Suharsimi Arikunto, 2010: 131).

Berikut ini dikutipkan model visualisasi bagan menurut Kemmis & Mc. Taggart:



Gambar 1. Proses Penelitian Tindakan

Tindakan yang diberikan meliputi apersepsi terhadap siswa dengan *power point*, *anger management*, perenungan emosi marah, dan relaksasi.

Data, Intrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah dengan metode skala psikologis, observasi, dan wawancara. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah skala kemampuan mengelola emosi marah, pedoman observasi, dan pedoman wawancara. Instrumen skala kemampuan mengelola emosi marah dikembangkan sendiri oleh peneliti. Dari 55 item kemampuan mengelola emosi marah, terdapat 39 item sah dan 16 item gugur yang mewakili setiap aspek kemampuan mengelola emosi marah.

Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini, analisis data dilakukan secara kuantitatif terhadap data-data angka yang dihasilkan dari hasil skala. Teknik kualitatif digunakan untuk menjelaskan proses setiap

tindakan yang diberikan. Observasi dan wawancara dilakukan sebagai pendukung data yang dihasilkan dari skala. Langkah selanjutnya mencari skor tertinggi dan terendah dari nilai skor skala masing-masing subyek. Setelah itu, peneliti mempersentasikan kemampuan subjek.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Sebelum tindakan dilaksanakan, dilakukan *pre test* terlebih dahulu. *Pre test* dilakukan untuk mengetahui kemampuan mengelola emosi marah subyek yang akan diteliti. Hasil *pre-test* yang dilakukan menunjukkan bahwa dari 18 siswa kelas X TKJ, skor yang tertinggi yaitu 115 (kategori sedang), skor terendah adalah 71 (kategori rendah). Setelah diketahui skor tingkat kemampuan mengelola emosi marah yang dimiliki subjek, selanjutnya kemampuan mengelola emosi marah subjek tersebut dikategorikan (tinggi, sedang, dan rendah).

Berdasarkan data tersebut, tindakan dilaksanakan sesuai dengan yang telah direncanakan. Penelitian terdiri atas 1 siklus dan terdiri dari 4 tindakan. Tindakan I diberi apersepsi menggunakan *power point* guna membangun pemahaman subjek mengenai pentingnya mengelola emosi marah. Tindakan II mengungkapkan marah melalui tulisan, guna mengungkap pengalaman emosi marah yang pernah dialami. Tindakan III diberi aktivitas perenungan emosi marah, guna membangun kesadaran akan adanya pertanda kemarahan dalam diri dan melatih siswa agar mengenali tanda-tanda awal kemarahan. Tindakan IV yaitu

relaksasi, memiliki tujuan mengubah suasana hati (mood) dan perilaku dengan mempengaruhi pola berfikirnya.

Sebelum pemberian tindakan, persentasi subjek 19,33% dalam kategori rendah, 50% dalam kategori sedang, dan 30, 77% berada dalam kategori tinggi. Setelah tindakan pada siklus pertama, rata-rata skor skala kemampuan mengelola emosi marah meningkat menjadi 30,77% dalam kategori sedang dan 69,33 dalam kategori tinggi.

Hasil dari skala pada tabel 1 dikuatkan dengan hasil wawancara dan hasil observasi yang menunjukkan peningkatan kemampuan mengelola emosi marah pada subjek. Hasil wawancara dan hasil observasi yang menunjukkan peningkatan kemampuan mengelola emosi marah para subjek. Hasil observasi yang didapat saat mengikuti tindakan yang diberikan oleh peneliti.

Tabel 1. Hasil Skala Kemampuan Pemecahan Masalah Interpersonal

Pratindakan	Setelah Tindakan
19,33% (rendah)	30,77% (sedang)
50% (sedang)	69,33 (tinggi)
30,77% (tinggi)	

Teknik *anger management* meningkatkan kemampuan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa kelas X TKJ di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan dapat dilihat dari hasil skala yang telah disebar baik dari *pre tes* dan *post test*. Selain itu juga dapat dilihat dari hasil observasi peneliti dan kolaborator menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang cukup signifikan pada tingkat kemampuan

mengelola emosi marah dari siklus yang dilakukan oleh peneliti.

Kemampuan mengelola emosi marah sebelum dilakukan tindakan pada subjek rata-rata masuk dalam kategori sedang. Hal ini dapat dilihat ditabel 1. Setelah dilakukan tindakan, meningkat menjadi rata-rata dalam kategori tinggi. Peningkatan juga tampak dari hasil observasi berupa subjek mengontrol kata-kata yang diucapkan dengan mengeluarkan kata-kata yang lebih halus dan tidak menimbulkan emosi marah pada orang lain ataupun menyinggung perasaan orang lain, ketika pelajaran siswa mampu menghormati guru dengan cara mendengarkan guru saat menerangkan siswa tidak ramai sendiri di dalam kelas. Hal ini sejalan dengan pendapat Safaria dan Eka Saputra (2012: 86) cara efektif untuk mengelola emosi marah adalah dengan mengungkapkan dan mengomunikasikannya secara verbal dan asertif. Emosi marah yang dipendam dapat menjadi bom waktu, yang sewaktu-waktu nantinya akan meledak dan tidak dapat dikendalikan sehingga menjadi amuk dan berdampak negatif. Selain itu, hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa sudah memahami pentingnya kemampuan mengelola emosi marah dalam kehidupan sehari-hari, mengenali emosi marahnya, mengendalikan emosi marah, dan mampu mengungkapkan emosi marah secara asertif baik di sekolah maupun di lingkungan sekitar.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa teknik *anger management* dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa kelas X TKJ di SMK Muhammadiyah 1

Moyudan. Melalui teknik *anger management* siswa dibawa pada suasana nyata yang menggambarkan emosi marah yang sering dirasakan dan kondisi siswa ketika dalam keadaan marah. Selain itu cara mereka keluar dari masalah emosi marah yaitu kebiasaan marah yang diekspresikan secara negatif kearah mengekspresikan secara lebih positif. Hal ini sejalan dengan (Alder, dalam Robikanwardani 2011: 4) menyebutkan bahwa *anger management* adalah suatu tindakan yang menyebabkan seseorang mengatur emosi atau mengelola keadaan. Kemampuan ini meliputi kecakapan untuk tetap tenang, menghilangkan kegelisahan, kesedihan atau sesuatu yang menjengkelkan. Selain itu, hasil ini juga sejalan dengan pendapat Bhave&Saini (2009) yang menyebutkan bahwa teknik *anger management* dapat membantu individu dalam *self-control* terhadap respon internal dan eksternal sebagai akibat dari emosi marah yang dirasakan dan memberikan motivasi positif untuk memecahkan masalah sehingga dapat tumbuh dan beradaptasi dengan lingkungan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian, pemberian teknik *anger management* dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 1 Moyudan.

Saran

1. Bagi Sekolah

Kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 1 Moyudan telah mengalami peningkatan melalui teknik *anger management*. Sekolah dapat menambahkan kegiatan yang berkaitan dengan kemampuan mengelola emosi marah siswa.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK diharapkan dapat menggunakan teknik *anger management* sebagai sarana dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa dan dapat mengembangkan teknik *anger management* ini dalam memberikan layanan bimbingan bagi siswa.

3. Bagi Siswa

Kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 1 Moyudan telah mengalami peningkatan melalui teknik *anger management*. Oleh karena itu, disarankan kepada siswa agar kemampuan mengelola emosi marah yang telah dimiliki dapat dikembangkan dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Baik dilingkungan keluarga, sekolah maupun dimasyarakat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya hendaknya dapat memodifikasi teknik *anger management* menjadi lebih baik agar siswa lebih antusias lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andie Mappiarre. (1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Anita Lie Ed.D. (2009). *Memudahkan Anak Belajar.*: Penerbit Buku Kompas (PBK).
- Burhan Nugiyantoro, dkk. (2004). *Statistik Terapan untuk Penelitian Ilmu-ilmu Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Bhave, Swati. Y & Saini, Sunil. (2009). *Anger Management*. New Delhi. India: Sagepublication.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta Balai Pustaka.
- Dewi Tsalatun N. (2009). *Perbedaan Pengendalian emosi Marah pada siswa MAN Wonokromo Bantul Antara yang Tinggal di Pesantren dengan Tinggal Bersama Orang Tua*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Dyer, Richard (1999) *Entertainment and Utopia*, dalam Daring S. ed (1999) *The Cultural, Studies Reader, Second Edition*, Routledge, London.
- Goleman, Daniel. (1997). *Social Intelligence: The New Science of Human Relationship* . Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman Daniel. (2002). Alih Bahasa T. Hermaya. *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hersorn, Michael. (2003). Alih bahasa, Hendry M. *Redakan Amarahmu tip-tip Pengendalian Emosi Remaja*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Hurlock, Elizabeth B. (1991). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta : Erlangga.
- Jurnal: Jerome R. Gardner. 2002. *Anger Control. Cognitive Behavior Management*.
- Ni'matuzaroh dan Siti Suminartini (2008). *Pelatihan Keterampilan Pengelolaan Emosi Bagi Remaja SMK Muhammadiyah 2 Malang*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Purwanto, Y. & Mulyono, R. M., (2006). *Psikologi Marah, Perspektif Psikologi Islami*. Bandung: Refika Aditama.
- Rita Eka Izzati. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Robiakanwardani. (2011). *Skala Pengendalian Emosi (Ager Management)*. Artikel diakses pada <http://robiakanwardani.blogspot.com/2011/11/skala-pengendalian-emosi-anger-12.html> pada tanggal 3 Desember 2012.
- Saifudin Azwar. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: UNY Press.
- Septya Muti Fadhila. (2012). *Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Biblioterapi Pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 15 Yogyakarta*. Skripsi (Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- _____.(2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Tiki Nindita. (2012). *Evektifitas penerapan Cognitive theory pada anak dengan masalah pengelolaan rasa marah* :Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

- Trianto.(2011). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Prestasi Pustaka Usaha Nasional.
- Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra. (2009). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Yeni Dwi Rejeki. (2013). *Peningkatan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Expressive Writing Pada Siswa XI SMA N 2 Bantul*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.