

## **Pengembangan Buku Panduan Pengelolaan Marah untuk Siswa SMAN 1 Bubulan Bojonegoro**

*(The Development of Guidebook of Anger Management for Senior High School Students in Bubulan Bojonegoro)*

**Aprilia Riska Dwi Kurniandani**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email ([aprilariiska18@gmail.com](mailto:aprilariiska18@gmail.com))

**Dr. Tamsil Muis, MPd.**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email ([tamsilmuis@gmail.com](mailto:tamsilmuis@gmail.com))

### **Abstrak**

Studi pendahuluan di SMAN 1 Bubulan Bojonegoro dengan menyebarkan angket di kelas XI IPA 1, XI IPA 2, dan XI IPS 1 sebanyak 75 siswa dengan persentase sebanyak 69% siswa yang belum bisa mengelola marah. Hal itu juga ditunjukkan pada perilaku siswa yang tidak saling bertegur sapa karena bertengkar (baik itu dengan teman sekelasnya maupun teman luar kelasnya), kasus siswa yang mengeluarkan kata-kata kasar kepada teman yang membuatnya marah sehingga menyakiti hati dan perasaan temannya, bahkan kasus siswa yang memukul meja atau benda-benda di sekitarnya ketika sedang marah.

Hasil wawancara dengan guru BK juga menyebutkan bahwa pengelolaan marah siswa di SMAN 1 Bubulan Bojonegoro tergolong rendah. Guru BK sudah memberikan pencegahan berupa himbauan kepada siswa namun tidak berhasil, karena masih banyak perilaku siswa yang menunjukkan ketidakmampuan dalam mengelola marah. Oleh karena itu peneliti berupaya membantu Guru BK dalam mengatasi pengelolaan marah siswa dengan mengembangkan media berupa buku panduan yang dapat digunakan dan dijadikan acuan oleh guru BK. Tujuan dari penelitian pengembangan ini adalah menyusun sebuah buku panduan sebagai media cetak yang memenuhi kriteria akseptabilitas yang terdiri atas aspek kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan kepatutan.

Pengembangan ini menggunakan model pengembangan dari Borg&Gall. Namun tidak secara keseluruhan menerapkan model penelitian tersebut karena adanya keterbatasan waktu yang diberikan sekolah kepada peneliti dalam melaksanakan penelitian. Peneliti hanya melaksanakan sampai pada tahap ke lima dari langkah-langkah penelitian Borg&Gall yaitu sampai langkah merevisi produk hasil uji coba. Subyek penelitian dalam pengembangan ini adalah guru BK/ Konselor yang nantinya akan menggunakan media buku panduan secara langsung.

Hasil penilaian kuantitatif dari dua validator ahli materi menunjukkan total perolehan yaitu 92 % dengan kriteria "sangat baik, tidak perlu direvisi". Sedangkan penilaian ahli media mendapatkan total perolehan sebesar 89,5% dengan kriteria "sangat baik, tidak perlu direvisi". Untuk penilaian uji calon penggguna mendapatkan nilai 90,6% dengan kategori kriteria "sangat baik, tidak perlu direvisi".

Berdasarkan hasil penilaian secara kuantitatif tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa buku panduan pengelolaan marah untuk Siswa SMAN 1 Bubulan Bojonegoro dapat digunakan oleh Guru BK sebagai panduan dalam memberikan layanan BK terkait dengan pengelolaan marah siswa.

**Kata Kunci:** Pengembangan, buku panduan, pengelolaan marah

### **Abstract**

*Pre-study at Senior High School 1 Bubulan Bojonegoro by spreading the questionnaire in class XI IPA 1, XI IPA 2, and XI IPS 1 as many as 75 students with percentage of 69% of students who have not been able to manage angry. It is also shown in the behavior of students who do not talk to each other because of quarrels (whether it be with classmates and friends outside the classroom), the case of students who issued a rant to a friend who made him angry so hurt his friend's feelings, even the case of students who Hitting the table or objects around him when angry.*

*The results of interviews with Guidance and Counseling teacher also mentions that the management of angry students in Senior High School 1 Bubulan Bojonegoro classified as low. Guidance and Counseling teacher has given prevention in the form of an appeal to the students but it does not work, because there are still many student behaviors that show incompetence in managing anger. Therefore, the researcher attempted to assist the BK Teachers in overcoming the angry management of the students by developing the media in the form of guidebook that can be used as reference by the Guidance and Counseling teacher. The purpose of this research is to develop a guide book as a print media that meets the criteria of acceptability which consists of usability, feasibility, accuracy, and propriety aspects.*

*This development uses a development model from Borg & Gall. But not as a whole apply the research model because of the limited time given by the school to the researcher in conducting the research. The researcher only performs*

*until the fifth stage of Borg & Gall's research steps, ie until the step of revising the product of the test results. Research subject in this development is Guidance and Counseling teacher who will later use direct guide book media.*

*Quantitative assessment results from two material expert validators show a total acquisition of 92% with the criteria of "very good, no need to be revised". While the assessment of media experts get a total acquisition of 89.5% with the criteria of "very good, no need to be revised". For the assessment test potential users get a value of 90,6% with the category criteria "very good, do not need to be revised".*

*Based on the results of the quantitative assessment, it can be concluded that anger management manual for Students of Senior High School 1 Bubulan Bojonegoro can be used by Guidance and Counseling teacher as a guide in providing Guidance and Counseling services related to anger management students.*

**Keywords:** *Development, guidebook, anger management*

## **PENDAHULUAN**

Manusia adalah makhluk yang memiliki perasaan dan emosi. Hidup manusia diwarnai dengan emosi dan berbagai macam perasaan. Emosi dan perasaan menjadi bagian yang memang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia. Dalam tulisannya, Lewis & Jones (2000) mengungkapkan bahwa manusia merupakan makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri, dan setiap individu tidak lepas dari hubungan sosial dengan orang lain. Semua interaksi sosial yang dilakukan individu memunculkan emosi dalam dirinya. Dari emosi tersebut individu dapat menentukan sikap dan pikiran sehingga mampu bertindak

Secara psikologis manusia memiliki kecenderungan untuk mengekspresikan emosi yang dialaminya, baik itu berupa emosi negatif maupun positif. Reaksi emosi, disadari atau tidak, mempunyai efek yang bersifat membangun maupun merusak, seperti reaksi kemarahan. Marah juga bisa bersifat membangun (konstruktif), marah yang ditangani dengan benar dapat mempertahankan kebebasan kita. Ada banyak hal yang bisa memicu munculnya kemarahan, mulai dari merasa tertekan, terhina, terhambat, dibatasi, dicegah, frustrasi, diperlakukan berbeda, sampai adanya penyimpangan norma. Selain itu, kemarahan juga bisa dipicu apabila keinginan kita tidak tercapai.

Usia remaja sering mengalami kemarahan yang tak terkendali, karena masa remaja adalah masa yang disebut sebagai masa "badai dan tekanan", artinya banyak perubahan yang dialami remaja baik dari aspek fisik, psikis, emosional, dan sebagainya. Remaja yang masih mengalami penyesuaian terhadap perubahan-perubahan yang dialaminya, akhirnya remaja mengalami banyak masalah dalam kehidupannya.

Cautin dan kawan-kawan pada tahun 2001 (Safiruddin, 2015) melakukan sebuah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dampak dari menginternalisasi dan eksternalisasi marah pada remaja, dengan asumsi bahwa tingkat keparahan depresi berhubungan positif dengan tingkat permusuhan dan

kemarahan yang dimiliki seseorang, dan agresi merupakan manifestasi yang paling umum dari marah, begitu pula dengan bunuh diri. Eksternalisasi dari marah sangat mungkin terkait dengan beberapa psikopatologi seperti penggunaan obat terlarang, dan alkohol. Level eksternalisasi marah yang lebih besar berhubungan dengan tingkat bunuh diri yang lebih rendah. Hasil-hasil penelitian Cautin dkk menunjukkan bahwa marah mempunyai peran yang sangat penting bagi timbulnya depresi dan menjadi salah satu faktor yang menyumbangkan risiko bunuh diri bagi remaja. Mereka menggolongkan ekspresi marah yaitu diinternalisasi atau dipendam sendiri dan dieksternalisasi atau diekspresikan pada lingkungannya. Hasilnya menunjukkan bahwa remaja yang menginternalisasi marahnya mempunyai kecenderungan terhadap depresi, dan terlebih lagi mengarah pada kemungkinan bunuh diri. Sedangkan remaja yang mengekspresikan marahnya secara eksternal maka mempunyai kecenderungan terhadap penyalahgunaan obat dan alkohol.

Kondisi di lingkungan saat ini remaja mudah mengambil tindakan tanpa memikirkan akibat jangka pendek atau jangka panjangnya. Apalagi ketika remaja berada dalam emosi marah atau berniat membalaskan dendamnya dengan orang lain, remaja mungkin saja menunjukkan tingkah laku agresif, mengganggu atau memukul orang, membanting barang, sampai melakukan hal-hal negatif yang dapat merusak dirinya maupun mencelakakan orang lain. Begitu pula dengan alasan solidaritas, remaja akan mengumpulkan massa dengan mengajak teman-temannya untuk terlibat aksi tawuran untuk melampiaskan marahnya. Seperti perilaku kekerasan yang sekarang ini menjadi masalah di banyak negara seperti Amerika, Australia dan negara maju lainnya. Bentuk kekerasan yang terjadi seperti pekelahian, pemukulan, penyerangan dengan senjata, pemerkosaan dan pembunuhan (Shalala 2001 dalam Yunere, 2015). Seperti fakta yang terjadi di lapangan, kasus tawuran antar pelajar di Indonesia cukup memprihatinkan, karena setiap tahunnya terus mengalami peningkatan. Berdasarkan catatan Komnas Perlindungan Anak, melaporkan tentang

tawuran pelajar pada tahun 2011 tercatat 128 kasus dan sepanjang tahun 2012 menjadi 147 kasus hingga memakan korban jiwa sebanyak 82 orang (Nasrizulhaidi dkk, 2015). Hal ini merupakan dampak negatif akibat tidak bisa mengontrol atau mengelola emosi marah dalam diri. Remaja melampiaskan marahnya kedalam hal-hal negatif seperti melakukan perilaku kekerasan bahkan sampai tawuran.

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Bubulan Bojonegoro dengan menyebarkan angket pengungkapan skala marah (*anger control*) yang diadopsi dari Buku "Managemen Emosi" oleh Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra dengan mengambil sampel sebanyak 3 kelas dan mendapat rekomendasi dari guru BK dengan memilih kelas IPS sebanyak 2 kelas dan IPA 1 kelas. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa di SMA Negeri 1 Bubulan mempunyai pengendalian atau pengelolaan emosi marah yang kurang atau rendah. Kategori penilaian rendah tidaknya pengelolaan emosi ditentukan dari perbandingan hasil skor yang diperoleh dari masing-masing angket yang telah diisi oleh siswa. Hasil analisis dari kelas XI-IPA-1 menunjukkan sebanyak 13 dari 25 siswa yang memiliki kategori rendah yaitu sebanyak 52% siswa belum bisa mengelola marah, selanjutnya dari kelas XI-IPS-1 menunjukkan sebanyak 19 dari 24 siswa yang memiliki kategori rendah yaitu sebanyak 79% siswa belum bisa mengelola marah, hasil serupa juga menunjukkan sebanyak 20 dari 26 siswa kelas XI-IPS-2 memiliki kategori rendah yaitu sebanyak 77% siswa belum bisa mengelola marah. Sehingga dari 3 sampel kelas yang telah diambil tersebut diperoleh perbandingan yang signifikan yaitu sebanyak 52 dari 75 siswa memiliki kategori rendah sebanyak 69% siswa yang belum bisa mengelola marah.

Berdasarkan hasil analisis angket yang telah disebarakan dapat disimpulkan bahwa siswa SMA Negeri 1 Bubulan memiliki kategori rendah dalam hal mengelola marah. Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara dengan guru BK yang menyatakan bahwa pengelolaan marah pada siswa SMA Negeri 1 Bubulan tergolong kurang, hal ini dibuktikan dengan fenomena yang sering terjadi di lingkungan sekolah seperti kasus siswa yang tidak saling bertegur sapa karena bertengkar (baik itu dengan teman sekelasnya maupun teman luar kelasnya), kasus siswa yang mengeluarkan kata-kata kasar kepada teman yang membuatnya marah sehingga menyakiti hati dan perasaan temannya, bahkan kasus siswa yang memukul meja atau benda-benda di sekitarnya ketika sedang marah.

Sesuai dengan Standart Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) yang diatur dalam Depdikbud (2007) menjelaskan bahwa pada siswa SMA memiliki 11 aspek tugas perkembangan yang dijadikan acuan. Salah satu aspek perkembangan tersebut yang mengarah pada

bidang pengelolaan emosi marah adalah aspek kematangan emosi. Anak laki-laki dan perempuan dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada akhir masa remaja tidak "meledakkan" emosinya di hadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima (Hurlock, 2012). Hal ini memang sesuai dengan rentangan usia remaja anak sekolah menengah atas yaitu rentangan usia 16-18 tahun.

Pengelolaan marah merupakan salah satu aspek layanan dalam bimbingan pribadi. Yang dimaksud dengan pengelolaan marah adalah 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 (dalam Yunere, 2015). Pengelolaan marah sangat penting dalam kehidupan remaja saat ini karena dengan mengelola marah secara baik remaja akan terhindar dari bahaya fisiologi, psikologi maupun bahaya sosial. Oleh sebab itu pemberian layanan bimbingan dan konseling terhadap siswa terkait bimbingan pribadi dalam hal pengelolaan marah sangat diperlukan bagi siswa agar dapat mengelola marahnya.

Data yang diperoleh di lapangan menunjukkan bahwa upaya layanan BK yang telah dilakukan oleh guru BK belum maksimal karena keterbatasan media yang digunakan. Sehingga masih banyak terlihat perilaku siswa yang belum bisa mengelola marah. Dari kenyataan di lapangan ini lah kemudian diperlukan adanya suatu bentuk media dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling. Media yang dimaksud adalah buku panduan. Ada beberapa alasan peneliti mengembangkan media buku panduan yaitu untuk menghindari rasa bosan siswa dalam menerima layanan klasikal, karena buku panduan pengelolaan marah ini digunakan dalam bentuk layanan bimbingan kelompok. Yang kedua, buku panduan dapat dijadikan pedoman atau acuan guru BK dalam memberikan layanan kepada siswa terkait dengan pengelolaan marah, guru BK juga dapat memberikan inovasi baru dalam layanan bimbingan kelompok. Alasan yang terakhir memilih media cetak buku panduan bukan media lain seperti software dikarenakan SMAN 1 Bubulan menerapkan peraturan bahwa siswa selama di sekolah maupun dalam mengikuti jam pelajaran dilarang untuk mengoperasikan *handphone* mereka.

Apa yang terjadi saat ini memang tidak menutup kemungkinan bahwa siswa meluapkan marahnya ke dalam hal-hal yang negatif dan cenderung melampiaskan rasa marahnya kepada orang-orang yang ada di sekitarnya. Jika dibiarkan terus-menerus hal ini tentu akan merugikan diri sendiri atau bahkan orang lain ketika rasa marah itu sudah tidak bisa dikendalikan. Purwanto dan Mulyono (2006) menyatakan bahwa secara psikologis amarah dapat

membahayakan terhadap manusia karena akan berimplikasi negatif, amarah juga bisa merusak pola pemikiran menjadi lebih pendek, bahkan dengan marah bisa memutuskan cinta kasih seseorang. Oleh karena itu guru BK harus bisa memberikan layanan yang tepat terkait pengelolaan marah siswa agar perkembangan siswa tidak terganggu. Dalam memberikan layanan BK, seorang Guru BK harus menggunakan media yang efektif agar mempermudah dalam pencapaian tujuan, salah satunya dengan buku panduan.

Pengembangan buku panduan memiliki beberapa kelebihan menurut Nursalim dan Mustaji (2010) yaitu, buku panduan dapat menyampaikan pesan atau informasi dalam jumlah yang banyak, pesan atau informasi dapat dipelajari oleh siswa sesuai dengan kebutuhan, minat, dan kecepatan masing-masing serta buku panduan dapat dipelajari kapan dan dimana saja karena mudah dibawa.

Dengan pemberian layanan bimbingan kelompok oleh guru BK dengan menggunakan buku panduan pengelolaan marah diharapkan siswa lebih bisa dalam mengelola emosi marahnya. Buku panduan pengelolaan marah ini mencakup materi mengenai konsep dasar marah (pengertian marah, ciri-ciri marah, aspek marah, bahaya marah, penyebab marah, bentuk pengungkapan emosi marah, pentingnya mengelola emosi marah, dan sebagainya), dengan memiliki pemahaman yang mendalam mengenai marah siswa akan memiliki pengetahuan yang luas mengenai dasar dari marah dan menyadari perilaku marahnya. Buku panduan ini juga berisi materi bagaimana teknik mengelola marah yang meliputi 4 langkah menangani marah yaitu menerima perasaan marah, menggali sumber masalah. Mengekspresikan perasaan marah secara tepat, dan melupakan masalah yang membuat kita marah (Safaria dan Saputra, 2012). Selanjutnya buku panduan juga dilengkapi dengan teknik relaksasi yang akan membuat siswa merasa lebih rileks dan melemaskan otot-ototnya sehingga bisa menghilangkan emosi marah yang dirasakan dan tidak mengungkapkan marahnya dengan cara yang tidak rasional.

Dengan pengembangan media buku panduan pengelolaan marah ini akan membantu guru BK agar tidak kebingungan dalam memilih media apa yang tepat untuk digunakan dalam memberikan layanan BK terkait dengan pengelolaan marah siswa.

## METODE PENGEMBANGAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pengembangan (*research and development*).

Model pengembangan yang digunakan oleh adalah model yang telah dikembangkan oleh Borg & Gall yang mempunyai 10 tahap pengembangan. Namun karena keterbatasan waktu keterbatasan waktu yang diberikan

sekolah kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian, sekolah hanya memberikan waktu selama 3 bulan untuk penelitian sehingga dalam kurun waktu tersebut peneliti hanya bisa melaksanakan penelitian sampai pada tahap ke lima. Lima tahapan tersebut meliputi tahap Penelitian dan pengumpulan informasi awal, perencanaan, pengembangan format produk awal, uji coba lapangan awal, dan merevisi produk hasil uji coba.

Dalam mengembangkan buku panduan ini harus memenuhi aspek akseptabilitas yang meliputi aspek kegunaan, kelayakan, ketepatan dan kepatutan.

Subjek dalam penelitian ini adalah empat orang yang ahli dalam bidangnya untuk menjadi validator dalam penilaian buku panduan yang dikembangkan. Keempat ahli tersebut terdiri atas dua orang ahli materi (Dra. Titin Indah Pratiwi.M.Pd dan Bambang Dibyo Wiyono, S.Pd,M.Pd), satu orang ahli media (Drs. Mochamad Nursalim, M.Si.), satu orang calon pengguna atau konselor (Martianingsih, S.Pd.)

Teknik Pengumpulan data diperoleh dari hasil angket terhadap penilaian buku panduan. Instrumen pengumpul data tersebut digunakan untuk mendapatkan dan mengumpulkan penilaian dari validator ahli materi, ahli media dan calon pengguna atau konselor terhadap buku panduan. Penilaian tersebut untuk mengetahui nilai dari empat aspek kegunaan, kelayakan, ketepatan dan kepatutan.

Sedangkan untuk menganalisis data yang telah diperoleh menggunakan rumus distribusi frekuensi, yaitu :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase nilai yang diperoleh

F : Frekuensi jawaban alternatif (jml responden x skor)

N : Skor tertinggi

(Sudijono, 2008)

Dari rumus tersebut, maka data dikumpulkan melalui angket dengan tingkat penilaian sebagai berikut:

Sangat baik : 4

Baik : 3

Kurang baik : 2

Tidak baik : 1

Yang kemudian diukur dengan cara sebagai berikut:

$$P = \frac{(4 \times \sum jwbn) + (3 \times \sum jwbn) + (2 \times \sum jwbn) + (1 \times \sum jwbn)}{\text{jumlah responden keseluruhan}} \times 100\%$$

Untuk mengetahui apakah buku panduan pengelolaan marah untuk siswa SMA yang dikembangkan sudah layak atau masih membutuhkan revisi maka hasil dari penilaian uji coba dibandingkan dengan kriteria kelayakan produk menurut Mustaji. Berikut tabel kriteria kelayakan produk menurut Mustaji (2005):

Tabel 1.1 Ketentuan Skoring Angket Penilaian Uji Produk

Presentase	Pernyataan
81% - 100%	Sangat baik, tidak perlu direvisi
66% - 80%	Baik, tidak perlu direvisi
56% - 65%	Kurang baik, perlu direvisi
0% - 55%	Tidak baik, perlu direvisi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Pengembangan

Berdasarkan proses tahapan pengembangan Borg & Gall yang mempunyai 10 tahap pengembangan, penelitian pengembangan yang dilakukan hanya terbatas sampai pada tahap ke lima dari Borg & Gall. Proses tahapan pengembangan yang dilaksanakan peneliti meliputi (1) Penelitian dan pengumpulan informasi, (2) Perencanaan, (3) Pengembangan format produk awal, (4) Uji coba lapangan awal (uji validasi ahli materi dan media serta calon pengguna atau konselor), (5) Merevisi hasil uji coba.

1. Penelitian dan pengumpulan informasi
  - a. Survey Lapangan (pengumpulan informasi dan menganalisisnya/ *need assessment*)  
Untuk mengumpulkan informasi peneliti melakukan identifikasi kebutuhan dengan menggunakan metode angket, wawancara dan observasi. *Assessment* produk menggunakan angket pengungkapan skala marah (*anger control*) yang di adopsi dari Buku "Managemen Emosi" oleh Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra (2012).
  - b. Studi Kepustakaan  
Dalam tahap ini peneliti mengkaji dan mempelajari teori yang mendukung tentang konsep dasar tentang pengertian marah, ciri-ciri marah, aspek marah, penyebab marah, macam –macam marah dan tingkatan marah, pengungkapan emosi marah serta pendekatan umum dalam mengendalikan marah
2. Perencanaan  
Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah mendesain buku panduan pengelolaan marah yang nantinya media tersebut akan dibuat dan dikembangkan. Dalam penyusunan buku panduan pengelolaan marah yang nanti judul bukunya menjadi "*anger management*" ini disusun berdasarkan teori yang marah yang relevan.
3. Pengembangan format produk awal  
Pada tahap ini yang dilakukan adalah mengembangkan draft awal yang meliputi :
  - a. Merumuskan tujuan pengembangan
  - b. Menentukan judul dan merancang isi materi buku panduan pengelolaan marah serta menyusun sub bab yang dikaji.
  - c. Pemilihan gambar yang sesuai dengan isi buku dan tahap perkembangan siswa SMA

- d. Pembuatan cover depan (sampul) buku, penentuan *font* pada buku panduan, pemberian warna, dan mendesai buku panduan menggunakan *software* aplikasi *Corel Draw*.
  - e. Mengubah pengaturan format buku panduan dari pdf menjadi j.peg
  - f. Mencetak hasil buku panduan dengan menggunakan kertas ukuran B5 (25,7 cm & 18,3 cm).
4. Uji coba lapangan awal (uji validasi ahli materi dan media serta calon pengguna atau konselor)

Dari hasil uji coba lapangan awal diperoleh data kuantitatif dan kualitatif baik dari ahli materi dan media serta calon pengguna atau konselor. Hasil penilaian kuantitatif dari dua ahli materi sebagai berikut :

Tabel 1.2 Hasil penilaian Kuantitatif

Nama Ahli	Hasil Penilaian	Simpulan
<b>Ahli Materi</b> Dra. Titin Indah Pratiwi, M.Pd Bambang Dibyoy Wiyono, S.Pd., M.Pd.	92%	Sangat baik, tidak perlu direvisi
<b>Ahli Media</b> Drs. Moch. Nursalim, M.Si.	89,5%	Sangat baik, tidak perlu direvisi
<b>Calon Pengguna (Konselor)</b> Martianingsih, S.Pd.	90,6%	Sangat baik, tidak perlu direvisi

Sedangkan untuk penilaian kualitatif dari validator ahli materi, ahli media dan calon pengguna adalah sebagai berikut :

Tabel 1.3 Penilaian Kualitatif

No	Komentar, Saran dan Masukan
Dra. Titin Indah Pratiwi .M.Pd. (ahli materi)	
1.	contoh-contoh cerita sebaiknya diambil dari permasalahan anak SMA
2.	Penambahan referensi relaksasi
3.	Penambahan petunjuk penggunaan buku panduan
4.	Gambar disesuaikan dengan anak SMA
Bambang Dibyoy Wiyono, S.Pd.M.Pd.(ahli materi)	
1.	Tulisan " <i>Anger Management</i> " sebaiknya dibuat menyatu
2.	Petunjuk Penggunaan sebaiknya dibuat lebih rinci
3.	Beberapa soal pada lembar refleksi perlu disesuaikan dengan materi yang dibahas pada bab tersebut
4.	Instruksi latihan relaksasi dibuat bertahap ( <i>bullet and numbering</i> )

No	Komentar, Saran dan Masukan
5.	Istilah lembar kerja siswa diganti lembar refleksi
6.	Foto pada biografi penulis sebaiknya diganti yang lebih formal
Drs. Moch. Nursalim, M.Si. (ahli media)	
1.	Penambahan tulisan Guru BK pada halaman sampul buku panduan
2.	Penambahan ucapan terimakasih kepada ahli materi, ahli media, dan pengguna pada halaman prakata
3.	Perbaikan <i>mind mapping</i> pada bab 1 karena kurang sesuai dengan isi materi
4.	Ukuran <i>font</i> dibuat lebih kecil agar lebih proporsional
Mariatiningsih, S.Pd (calon pengguna/ Konselor)	
	-

#### 5. Merevisi Hasil Uji Coba

Berdasarkan hasil uji coba baik kepada ahli materi, ahli media maupun calon pengguna atau konselor akan dilakukan revisi terhadap buku panduan "*anger management*" sebagai perbaikan terhadap buku panduan berdasarkan komentar, saran dan masukan dari ahli materi, ahli media dan calon pengguna atau konselor.

#### Pembahasan

Berdasarkan hasil proses penelitian pengembangan yang telah dijabarkan sebelumnya menghasilkan bahwa buku panduan pengelolaan marah untuk siswa SMA memenuhi kriteria akseptabilitas. Tahap kegiatan pengembangan yang dilakukan peneliti diawali dengan kegiatan penelitian dan pengumpulan informasi dengan menggunakan metode angket, wawancara, dan observasi serta mengkaji teori tentang marah dengan melakukan studi kepustakaan. Tahap awal inilah yang dijadikan acuan peneliti dalam mengembangkan buku panduan pengelolaan marah.

Tahap selanjutnya dengan merumuskan tujuan yang ingin dicapai pada produk yang dikembangkan. Penyusunan dimulai dari pemilihan sasaran materi yang akan dicantumkan dalam isi buku panduan, merancang kisi-kisi penilaian bagi uji ahli validitas materi, media dan penilaian dari calon pengguna. Kemudian tahap berikutnya menyusun materi produk awal dari buku panduan yang didapat dari teori maupun konsep yang telah tersusun dalam draft rancangan produk. Selanjutnya hasil draf produk yang sudah jadi diserahkan kepada uji ahli dan calon pengguna untuk dilakukan validasi terhadap buku panduan pengelolaan marah.

Kriteria akseptabilitas untuk menguji kualitas buku panduan dilihat dari penilaian kuantitatif dari beberapa ahli, yaitu ahli materi, ahli media, dan Guru BK sebagai pengguna. Hasil penilaian ahli materi menyatakan bahwa buku panduan memenuhi aspek akseptabilitas dengan predikat "sangat baik, tidak perlu direvisi" dengan

persentase 92%. Sedangkan penilaian dari ahli media mendapatkan persentase 89,5% dengan predikat "sangat baik, tidak perlu direvisi". Sementara penilaian dari pengguna (Guru BK) menyatakan bahwa buku panduan memenuhi aspek akseptabilitas dengan predikat "sangat baik, tidak perlu direvisi" dengan persentase 90,6%. Selain penilaian berupa angka terdapat pula penilaian kualitatif yang berupa masukan dan saran perbaikan terhadap isi dari buku panduan yang dikembangkan. Dari masukan dan saran tersebut kemudian dilakukan revisi.

Menurut Sugiyono (2012) setelah desain produk divalidasi melalui diskusi dengan pakar dan para ahli lainnya, maka akan dapat diketahui kelemahannya. Kelemahan tersebut selanjutnya dicoba untuk dikurangi dengan cara memperbaiki desain.

Dari hasil penilaian validasi dengan ahli materi, ahli media, dan calon pengguna/ Guru BK dapat diketahui bahwa buku panduan yang dikembangkan telah memenuhi empat aspek akseptabilitas yaitu kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan kepatutan.

Buku panduan pengelolaan marah yang dikembangkan berisi materi tentang pendahuluan marah yang meliputi pentingnya mengelola marah, konsep dasar marah (pengertian, ciri- ciri, aspek, penyebab dan bahaya dari marah), pengungkapan emosi marah, marah yang konstruktif dan juga berisi tentang bagaimana teknik untuk mengelola marah yang meliputi 4 langkah menangani marah yaitu menerima perasaan marah, menggali sumber masalah. Mengekspresikan perasaan marah secara tepat, dan melupakan masalah yang membuat kita marah (Safaria dan Saputra, 2012). Selanjutnya buku panduan juga dilengkapi dengan teknik relaksasi yang akan membuat siswa merasa lebih rileks dan melemaskan otot-ototnya sehingga bisa menghilangkan emosi marah yang dirasakan dan tidak mengungkapkan marahnya dengan cara yang tidak rasional.

Materi buku panduan yang telah dijabarkan di atas sesuai dengan hasil studi lapangan yang telah dilakukan peneliti. Dimana banyak ditemukan bentuk perilaku siswa yang menggambarkan ciri-ciri dari marah. Ciri-ciri tersebut sesuai dengan pendapat dari Hamzah (Purwanto & Mulyono, 2006) yang menyebutkan bahwa ciri-ciri marah antara lain dengan meluncurkan makian, celaan, kata-kata yang menyakitkan dan ucapan-ucapan keji serta kadang menimbulkan keinginan untuk memukul ataupun melukai dan di dalam hatinya akan timbul rasa benci, dendam, dan dengki, merasa gembira atas kesedihan orang lain, memutuskan hubungan dan menjelek-jelekkan orang lain.

Perilaku siswa yang menunjukkan sikap marah bisa disebabkan oleh oleh beberapa faktor baik itu faktor internal maupun eksternal. Dalam materi buku panduan pengelolaan marah dijabarkan pula mengenai faktor-

faktor penyebab timbulnya rasa marah. Kajian tersebut sesuai dengan teori dari Edy Zaques (Safaria&Saputra, 2012) yang mengungkapkan bahwa emosi marah disebabkan oleh faktor internal antara lain menyangkut *self control* seseorang, pola pandang yang dianutnya, serta kebiasaan-kebiasaan yang ditumbuhkannya dalam merespons suatu permasalahan. Sedangkan faktor eksternal antara lain adalah situasi-situasi di luar diri seseorang yang memancing respons emosional, latar belakang keluarga, serta budaya dan lingkungan sekitar.

Buku panduan yang dihasilkan dapat dijadikan sebagai sumber atau acuan (pedoman) bagi guru BK dalam pelaksanaan pemberian layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam bidang pribadi terkait dengan pengelolaan marah siswa. Selain itu buku panduan dapat dijadikan variasi pemberian layanan bimbingan dan konseling kepada siswa. Karena buku panduan pengelolaan marah ini menggunakan layanan bimbingan kelompok.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan penilaian dalam proses pengembangan buku panduan ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa buku panduan pengelolaan marah untuk siswa SMA Negeri 1 Bubulan Bojonegoro yang telah dikembangkan oleh peneliti telah memenuhi aspek akseptabilitas. Proses pengembangan buku panduan pengelolaan marah untuk siswa SMA Negeri 1 Bubulan Bojonegoro ini menggunakan model pengembangan dari Borg&Gall. Namun karena keterbatasan penelitian, peneliti hanya mengembangkan produk sampai pada tahap kelima yaitu merevisi produk hasil uji coba.

Adapun rincian hasil penilaian dari dua ahli materi Bimbingan dan Konseling menunjukkan kriteria penilaian "sangat baik, tidak perlu direvisi" (92%), penilaian validator ahli media menunjukkan kriteria penilaian "sangat baik, tidak perlu direvisi" (89,5%) dan hasil penilaian calon pengguna (konselor) menunjukkan kriteria penilaian "sangat baik, tidak perlu direvisi" (90,6%). Dengan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa pengembangan buku panduan pengelolaan marah untuk siswa SMA Negeri 1 Bubulan Bojonegoro sudah memenuhi aspek akseptabilitas sehingga dapat digunakan oleh konselor atau Guru Bk dalam memberikan layanan terkait dengan pengelolaan marah siswa dan juga dapat memberikan ide bagi konselor yang belum memiliki media pendukung yang sesuai.

### Saran

Terdapat beberapa saran dari peneliti yang ditunjukkan kepada pihak-pihak tertentu, yakni:

1. Bagi Guru BK

Karena buku panduan pengelolaan marah untuk siswa SMA Negeri 1 Bubulan Bojonegoro sudah memenuhi aspek akseptabilitas, maka buku panduan ini dapat digunakan oleh konselor atau Guru BK dalam memberikan layanan Bimbingan dan Konseling kepada siswa serta dapat dijadikan acuan dalam memberikan layanan oleh konselor yang belum memiliki media pendukung yang sesuai.

2. Bagi Siswa

Meskipun buku panduan ini ditujukan kepada konselor dalam memberikan layanan BK, siswa tetap bisa membaca dan memahami sendiri isi buku panduan *anger management* agar lebih mengerti penjelasan dari materi yang diberikan oleh konselor atau Guru BK.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pengembangan buku panduan ini hanya terbatas pada tahap kelima dalam proses pengembangan Borg&Gall yaitu merevisi produk yang sudah diuji cobakan. Sehingga peneliti berharap untuk peneliti selanjutnya mampu melanjutkan sampai ke tahap penelitian Borg&Gall selanjutnya yaitu ke tahap uji lapangan yang lebih besar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baqi, Syariffudin Al. 2015. *Ekspresi Emosi Marah*. Buletin Psikologi. Vol. 23(1): hal.22-30.
- Nasrizulhaidi, Irma Minauli & Elvi Andriani Yusuf. *Efektivitas Anger Management Training Untuk Menurunkan Agresivitas Pada Remaja Disruptive Behavior Disorders*. Jurnal Psikologi. Vol. 11(1): hal. 12-18.
- Hurlock, Elizabeth B. 2012. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi kelima. Jakarta: Erlangga.
- Purwanto, Y.& Mulyono,R. 2015. *Psikologi Marah*. Bandung: Refika Aditama
- Nursalim, Mochamad & Mustaji. 2010. *Media Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: Unesa University Press
- Sudijono, Anas. 2008. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Mustaji, 2005. *Pembelajaran Berbasis Konstruktivistik Penerapan dalam Pembelajaran Berbasis Masalah*. Surabaya.
- Safaria, T. dan Saputra, Eka N. 2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara