

## KEEFEKTIFAN TEKNIK BERMAIN PERAN UNTUK MENGURANGI EMOSI MARAH SISWA

Sephia Nur Hanifah<sup>1)</sup>, Wahyu Eka Nanda Saputra<sup>2)</sup>  
Bimbingan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia  
[Sephia1800001088@webmail.uad.ac.id](mailto:Sephia1800001088@webmail.uad.ac.id), [Wahyu.saputra@bk.ac.id](mailto:Wahyu.saputra@bk.ac.id)

### Abstrak

Emosi marah merupakan emosi yang bisa dialami oleh setiap individu. Emosi marah ini dapat disebabkan ketika individu mengalami suatu kondisi atau situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya, perasaan frustrasi dan kecewa terhadap sesuatu yang diharapkan. Emosi marah yang berlebihan sangat berbahaya karena dapat mengganggu penyesuaian sosial. Kemampuan mengelola emosi sangat diperlukan agar siswa dapat menjadi individu yang matang secara emosi. Individu yang mempunyai kemampuan mengelola emosi membantu individu dalam memecahkan berbagai macam masalah dan tidak akan menimbulkan perilaku yang kurang menyenangkan. Guru BK mempunyai peran yang penting dalam membantu siswa untuk mengurangi emosi marah. Salah satu layanan yang dapat diberikan oleh guru BK untuk mengurangi rasa marah yaitu teknik bermain peran. Dalam penelitian ini menggunakan metode studi literatur dari berbagai jurnal dan buku. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah teknik bermain peran dan emosi marah. Hasil penelitian yang didapatkan yaitu teknik bermain peran dapat mengurangi emosi marah siswa.

**Kata kunci:** Teknik Bermain Peran, Emosi Marah

### 1. Pendahuluan

Pada era globalisasi ini menimbulkan berbagai masalah pada siswa seperti masalah psikologis, moral-spiritual, mental, dan pemikiran. Dengan adanya permasalahan tersebut mengharuskan sekolah untuk meningkatkan kualitas profesional guru bimbingan konseling, sehingga guru bimbingan konseling dapat menyelesaikan segala permasalahan yang sedang dihadapi siswa. Guru bimbingan konseling juga berperan dalam membantu siswa agar dapat terhindar dari segala bentuk penyimpangan.

Penyimpangan yang sering dilakukan siswa seperti pelanggaran norma dan pelanggaran tata tertib sekolah. Penyimpangan ini dapat terjadi karena siswa sedang memasuki fase masa remaja. Fase remaja sering disebut fase perubahan dari masa anak-anak menuju fase dewasa. Fase remaja awal dimulai pada usia 13-17 tahun, sedangkan fase remaja akhir dimulai pada usia 17-18 tahun. Pada saat fase remaja ini terjadi perkembangan fisik,

sosial, mental, dan emosional. Emosi yang belum stabil membuat siswa mengalami kegaduhan yang penuh dengan konflik dan ketidakstabilan suasana hati (Diananda, 2019).

Emosi dasar individu terdiri dari emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif yaitu suatu perasaan yang diinginkan dan membuat nyaman seperti senang, gembira, sayang, cinta, kagum, bahagia. Sedangkan emosi negatif yaitu suatu perasaan yang dirasa kurang menyenangkan seperti benci, takut, marah (Yuliani, 2013).

Emosi negatif dapat menyebabkan hal-hal yang kurang dapat diterima atau kurang menyenangkan bagi diri sendiri maupun orang lain. Emosi negatif adalah suatu bentuk perasaan individu yang dirasa kurang menyenangkan, seperti kegelisahan, penghinaan, ketakutan, kemarahan, stres (Goleman, 2012). Hal ini dapat membuat orang tidak dapat untuk mengendalikan diri dan dapat mempengaruhi perspektif individu saat berhubungan dengan orang lain. Misalnya, ketika individu marah, mereka dapat menyakiti atau bahkan membunuh orang lain. Saat individu dengan kondisi ini individu tidak dapat menangani dirinya sendiri.

Hasil wawancara dengan salah satu guru bimbingan konseling di SMAN 1 Ngaglik, diketahui bahwa masih banyak siswa kelas XI di SMAN 1 Ngaglik yang belum bisa mengendalikan diri, siswa mudah marah hanya karena suatu hal kecil, misalnya melihat atau melirik antar siswa, kemudian tersinggung dan terjadi percecokan. Adapun perilaku siswa yang tidak menyenangkan lainnya, seperti mengejek, mengolok-olok, berbicara dengan suara keras, dan bertengkar. Di SMA 1 Ngaglik juga pernah terjadi tawuran antar pelajar sekolah lain yang berawal dari ejekan, dari peristiwa tawuran tersebut ada satu siswa yang kepalanya terkena batu. Ketika di dalam kelas, siswa-siswi kelas XI menunjukkan perilaku agresif akibat dari emosi marah, seperti berbicara kotor, berteriak-teriak, bercanda dengan berlebihan yang berujung pada pertengkaran. Salah satu guru pernah menegur siswa yang ramai di kelas, namun siswa tersebut tersinggung dan menunjukkan ekspresi marahnya dengan membelalakan matanya kepada guru dan mengucapkan kata-kata yang tidak sopan kepada guru.

Dari data Polda Yogyakarta, selama tahun 2016 ada 43 kasus tindakan kekerasan yang dikenal dengan istilah klitih. Klitih adalah suatu bentuk anarkis dari perkumpulan anak muda yang ingin mencelakai lawannya dengan menggunakan senjata tajam seperti pedang, roda gigi, bilah, dan lain-lain (Fitrianisa, 2018). Ada juga informasi dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) tahun 2017 yang mengatakan bahwa Indonesia

menempati posisi tertinggi dalam hal kasus kekerasan di sekolah. Sebanyak 84% remaja di Indonesia mengalami kekerasan di sekolah. Angka ini didapat dari informasi menurut hasil survei dari International Center for Research on Women (ICRW).

Dari sebagian data masalah di atas, cenderung dianggap bahwa siswa tidak mengendalikan emosi mereka, terutama emosi marah yang menyebabkan perilaku tidak menyenangkan terhadap orang lain dan secara bahkan melukai diri sendiri. Kemarahan adalah sesuatu yang tidak bisa dinyatakan sebagai hal yang positif atau negatif pada tingkat yang sehat (Greenberg, 2019). Bagaimanapun, emosi marah yang berlebihan sangat berisiko karena perasaan marah adalah pendorong utama yang membunuh penilaian yang baik dan bahkan dapat menyebabkan masalah mental yang berbeda dan mengarah pada perilaku yang memaksa (Susanti dkk., 2015).

Emosi marah ini dapat disebabkan ketika seseorang mengalami suatu situasi atau kondisi yang tidak sesuai dengan kehendaknya, perasaan tidak puas dan kecewa terhadap sesuatu yang diharapkan. Faktor-faktor yang dapat menimbulkan emosi marah terdiri dari faktor fisik dan faktor psikis (Purwanto dkk., 2006). Faktor-faktor fisik seperti kecapekan yang berlebihan, tidak adanya zat asam dalam otak, dan hormon kelamin juga dapat mempengaruhi perasaan marah seseorang (Susanti dkk., 2015). Sedangkan faktor psikis terkait dengan kepribadian seseorang, khususnya *self concept* yaitu kesalahpahaman anggapan seseorang terhadap dirinya sendiri. Apabila emosi marah ditunjukkan dengan cara yang salah seperti perilaku yang menjadi agresif baik verbal maupun fisik akan dapat merusak hubungan dengan orang lain. Seseorang tidak dapat menghilangkan emosi marah dalam dirinya, namun individu dapat mengendalikan emosi marah tersebut (Susanti dkk., 2015).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemicu utama perasaan marah adalah perasaan dirugikan (*Hurt Inclination*) sebanyak 50,3% (Susanti et al., 2015). Kemarahan adalah kecenderungan luar biasa yang dirasakan seseorang ketika sesuatu yang terjadi terasa mengerikan atau merugikan dan tidak beralasan. Kemarahan disebabkan oleh perasaan kecewa karena disakiti oleh orang lain. Kemarahan terjadi atas dasar bahwa seseorang merasa disakiti oleh orang lain, di mana seseorang mendapat perlakuan dikhianati, kesal, diejek, dicemooh, difitnah, dan disakiti. Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kemarahan lebih disebabkan oleh penilaian afektif dibandingkan kognitif.

Akibat yang ditimbulkan oleh siswa dalam kondisi marah, siswa pada umumnya akan berpikiran negatif, misalnya siswa yang mudah ragu, memiliki pertimbangan yang buruk, bahkan bertujuan untuk mengganggu sumber kemarahan mereka (Isrofin, 2016). Remaja yang pemarah dan pemarah sering mengalami salah persepsi, terutama dalam melihat keadaan sosial dan hal ini mendorong mereka untuk bertindak tegas saat menghadapi masalah atau kondisi yang mengecewakan (Berkowitz, 2014). Pemahaman siswa tentang peristiwa buruk memiliki peran penting dalam mengoordinasikan perilaku yang kuat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh perasaan marah dapat melemahkan rasa percaya diri, mengganggu fokus belajar, mengganggu penyesuaian sosial, mengganggu kondisi emosional yang didapat dan dialami remaja pada masa kanak-kanak (Yuliani, 2013). Dampak yang paling dominan dari perasaan marah adalah terganggunya penyesuaian sosial dengan tingkat 55,6% yang dikenang untuk klasifikasi tinggi.

Dari beberapa masalah yang terjadi di atas, maka sangat penting untuk memberikan layanan oleh guru Bimbingan Konseling kepada siswa yang belum dapat mengelola perasaan marah dengan baik. Menghadapi perasaan tersebut dapat dipelajari dan diciptakan (Lie, 2008). Pemberian layanan konseling hendaknya disesuaikan dengan kebutuhan dan permasalahan siswa (Hudaya, 2015).

Kemampuan mengelola emosi sangat diperlukan agar siswa dapat menjadi individu yang matang secara emosi. Individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan memiliki kemampuan untuk mengelola dirinya, memiliki motivasi diri, dan mempunyai keterampilan bersosialisasi yang baik (Goleman, 2012). Individu yang mempunyai kemampuan mengelola emosi membantu individu dalam memecahkan berbagai macam masalah dan tidak akan menimbulkan perilaku yang kurang menyenangkan.

Pendekatan bimbingan konseling yang dapat dimanfaatkan untuk mengurangi emosi marah siswa adalah pendekatan behavioristik. Dalam pendekatan ini akan menggunakan teknik bermain peran yang bertujuan untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif. Bermain peran adalah tempat dimana siswa dapat berperan dalam melakukan masalah sosial atau psikologis (NK, 2001). Dengan teknik bermain peran ini, dapat mengenalkan berbagai jenis peran yang ada di dalam kehidupan sehari-hari, sehingga siswa dapat mengerti kelebihan dan kekurangan peran yang dimainkan (Riaty, 2012). Teknik bermain peran akan langsung melibatkan siswa dalam melakukan suatu tindakan atau

gerakan yang dapat menyebabkan siswa melihat dapat nilai peran yang mereka mainkan dan siswa dapat memahami makna pribadi dan perilaku yang ada.

Bermain peran adalah teknik untuk membantu mengembangkan kemampuan siswa dengan memainkan peran secara sederhana mulai dari pemeran dan tokoh sesuai dengan usia anak dan masalah sehingga siswa akan lebih tertarik, senang, dan energik (Djaila dkk., 2015). dalam mengikuti kegiatan karena mereka bisa belajar sambil bermain. Penggunaan teknik bermain peran dapat melatih kemampuan siswa untuk mengendalikan perasaan marah (Amanah & Indah Pratiwi, 2019).

Berdasarkan pembahasan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul “Keefektifan Teknik Bermain peran untuk Mengurangi Emosi Marah pada Siswa Kelas XI di SMA N 1 Ngaglik Tahun Ajaran 2021/2022”.

## 2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif yang digunakan dalam penelitian keefektifan teknik bermain peran untuk mengurangi emosi marah siswa ini menggunakan beberapa studi literatur. Peneliti mengumpulkan, menganalisis, dan menyimpulkan artikel atau jurnal serta buku-buku yang terkait dengan kajian penelitian. Sumber yang digunakan dalam penelitian ini adalah buku dan jurnal yang berhubungan dengan emosi marah dan teknik bermain peran. Buku tentang emosi marah dan teknik bermain peran yang digunakan oleh peneliti yaitu buku yang terbit sekitar tahun 1994-2012. Sedangkan jurnal tentang emosi marah dan teknik bermain yang digunakan oleh peneliti yaitu jurnal yang terbit sekitar tahun 2012-2019. Hasil dari telaah buku dan jurnal yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa terdapat faktor yang menyebabkan adanya emosi marah siswa, menggunakan teknik bermain peran adalah sebagai strategi layanan untuk mengurangi emosi marah siswa, peneliti menyusun konsep yang dikembangkan dengan menyusun konsep emosi marah dan konsep teknik bermain peran. hasil dari penelitian ini adalah teknik bermain peran dapat mengurangi emosi marah siswa.

## 3. Hasil Penelitian

No	Judul	Penulis	Hasil Penelitian	Tahun
----	-------	---------	------------------	-------

1	Bimbingan Kelompok dengan Teknik Bermain peran untuk Mengembangkan Regulasi Emosi	Lathifa Amalia Firdaus, Heri Saptadi Ismanto, dan Chr. Argo Widiyanto	Ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik bermain peran terhadap regulasi emosi.	2020
2	Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Bermain peran Dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa Kelas XII IPS 3 Di SMA Negeri 12 Medan	Betsaidah Rianty	Bimbingan kelompok dengan teknik bermain peran dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi.	2012
3	Keefektivan Teknik Role Play dalam Membantu Mengurangi Perilaku Agresif	Taufik Hiayah Suhada Putra, Khairul Bariyah, Dan Devi Permatasari	Teknik bermain peran sangat efektif untuk mengurangi perilaku agresif siswa	2020

#### 4. Pembahasan

##### Emosi Marah

Menurut oleh Davidoff, Blackburn, dan Davidson kemarahan adalah perasaan yang memiliki atribut tindakan sistem sensorik yang bijaksana dan memiliki kecenderungan kebencian yang luar biasa yang disebabkan oleh adanya kesalahan (Blackburn dkk., 1994). Sementara itu, menurut Chaplin Kemarahan adalah respons antusias yang intens yang dibawa oleh berbagai keadaan yang memprovokasi, termasuk intimidasi, permusuhan, mengurung diri, serangan yang mengganggu, kekesalan atau ketidakpuasan, dan digambarkan oleh respons yang solid dalam sistem sensorik otonom, terutama dengan reaksi terhadap serangan luar, baik substansial atau fisik seperti verbal dan nonverbal (Chaplin, 2006). Individu yang mengalami perasaan marah dapat melakukan gerakan-gerakan yang

agresif seperti kemarahan, gangguan, kekerasan, permusuhan, pelanggaran, antagonisme, kebiadaban, dan kekejaman (Goleman, 2012).

Beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa emosi marah adalah jenis perasaan antagonis yang muncul dari kebencian yang dapat mempengaruhi perubahan fisik, intelektual, dan mental seseorang yang mendorong orang untuk bertindak secara agresif. Emosi marah yang tidak dikendalikan dapat mendorong aktivitas yang kuat, yang memengaruhi kegelisahan sosial dilingkungannya.

Ada beberapa aspek dalam emosi marah seperti yang dijelaskan oleh Beck. Beck berpendapat bahwa kemarahan terdiri beberapa aspek (Triantoro & Nofrans, 2009), khususnya sebagai berikut:

a. Aspek Biologis

Respon biologis muncul karena sistem saraf sensorik otonom yang merespon pelepasan epinefrin sehingga meningkatkan tekanan darah, meningkatkan detak jantung, melebarkan pupil, dan meningkatkan produksi urin. Ada indikasi yang serupa dari kegelisahan, seperti meningkatnya kewaspadaan, menegangkan otot, misalnya tangan mengepal, tubuh tegak, dan refleks yang cepat. Hal ini terjadi karena saat marah energi yang dikeluarkan meningkat. Selain itu, ada bagian-bagian tertentu dari tubuh seseorang yang membuat seseorang tersebut marah, seperti perut yang membesar, betis yang terlalu besar, hidung yang tidak mancung, tubuh yang terlalu pendek, sehingga tidak ada yang dapat mengubah sikapnya pada bagian tubuhnya ini.

b. Aspek Emosional

Seorang individu yang marah akan merasa segan, merasa lemah, merasa geram, ingin bertengkar, marah, tidak ramah, kecewa, menuduh, dan memaksa. Tingkah laku *eye catching* dan munculnya konflik dalam diri harus diperhatikan, seperti melarikan diri, membolos, atau penyimpangan seksual.

c. Aspek Intelektual

Peristiwa yang pernah dilalui seseorang sebagian besar akan memberikan manfaat bagi seseorang melalui proses intelektual. Bagian dari pancaindra tersebut sangat berperan untuk menyesuaikan dengan lingkungan, kemudian, pada saat itu ditangani proses intelektual sebagai sebuah pengalaman. Oleh karena itu, sangat penting untuk memperhatikan bagaimana seseorang marah dan mengenali kondisi

yang menyebabkan kemarahan, bagaimana informasi diproses, dijelaskan, dan dikoordinasikan.

d. Aspek Sosial

Emosi marah seringkali memicu kemarahan orang lain, dan berujung pada perlawanan dari orang lain. Beberapa individu mengekspresikan frustrasinya dengan menilai dan meneliti perilaku individu lain sehingga individu tersebut merasa terluka. Interaksi tersebut dapat membuat individu menghindari orang lain. Dalam mengatasi kebutuhan, individu perlu berkomunikasi dengan individu lain. Pengalaman marah dapat membuat terganggunya hubungan antarindividu sehingga beberapa individu memutuskan untuk menolak emosinya dan mengaku tidak marah untuk mempertahankan hubungan agar tetap baik. Cara seseorang mengkomunikasikan kemarahan mencerminkan budaya sosial mereka.

e. Aspek Spiritual

Keyakinan, nilai, dan etika akan memengaruhi sikap kemarahan individu. Aspek ini mempengaruhi hubungan individu dengan lingkungan sekitarnya. Hal-hal yang bertolakbelakang dengan norma akan menimbulkan kemarahan dan ditunjukkan oleh ketidakwajaran dan perasaan tidak bersalah. Namun, biasanya individu meminta persyaratannya dari orang lain dan lingkungan sekitarnya sehingga ketidakpuasan muncul dengan asumsi itu tidak memuaskan dan, kemarahan muncul dengan tujuan bahwa dampaknya dapat membuat penurunan kualitas spiritual seseorang (Putri, 2019).

Hamzah menggambarkan ciri-ciri yang dapat dilihat ketika seseorang sedang marah (Purwanto dkk., 2006), secara spesifik sebagai berikut:

- a. Ciri pada wajah, lebih spesifiknya seperti perubahan pada warna kulit menjadi kuning pucat, ujung jari gemetar, buih muncul di tepi mulut, mata memerah, hidung kembang kempis, tidak dapat mengontrol gerakan, dan berbagai perubahan terjadi pada fisik.
- b. Ciri pada lidah, lebih spesifiknya dengan mengeluarkan cacian, ejekan, cemooh, kecaman, kata-kata kasar, dan kata-kata hinaan yang menyakitkan saat didengar.
- c. Ciri pada anggota tubuh, misalnya dalam beberapa hal membuat ingin memukul, menyakiti, dan lebih parahnya sampai membunuh. Jika kemarahan tidak

ditujukan pada orang yang membuatnya marah, maka kemarahan bisa hilang dengan sendirinya.

- d. Ciri pada hati, tepatnya di dalam hatinya akan tampak rasa jijik, hina, dan dendam, menutupi rasa benci, merasa bahagia padahal sedang kesusahan, dan merasa pedih atas pemenuhannya, memilih dan menegurnya.

Beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa aspek emosi marah yaitu aspek biologis, aspek emosional, aspek intelektual, aspek sosial, dan aspek spiritual Adapun ciri-ciri emosi marah yaitu dapat dilihat ciri pada wajah, lidah, anggota tubuh, dan hati.

Beberapa faktor yang menyebabkan individu marah menurut para ahli. Faktor individu marah secara luas terdiri dari faktor fisik dan faktor psikis (Purwanto dkk., 2006):

- a. Factor fisik, penyebab yang memengaruhi factor fisik meliputi:
  - 1) Kecapekan yang berlebihan, seperti individu yang terlalu letih karena pekerjaan yang sulit.
  - 2) Zat-zat tertentu yang dapat menimbulkan kemarahan. Seperti, otak yang kekurangan zat asam, sehingga individu menjadi lebih sensitif.
  - 3) Hormon kelamin juga dapat mempengaruhi emosi marah seseorang. Seperti pada wanita yang sedang menstruasi, kemarahan adalah ciri khasnya.
- b. Factor psikis, penyebab yang menyebabkan kemarahan diidentikkan dengan karakter seseorang. Khususnya mengenai apa yang dikenal sebagai konsep diri, yaitu persepsi seseorang tentang dirinya sendiri yang tidak benar. Beberapa konsep diri yang tidak dapat diterima menghasilkan karakter yang tidak setara dan tidak matang. Karena seseorang akan memandang dirinya sendiri berbeda dengan kebenaran. Beberapa konsep diri yang salah dapat dibagikan:
  - 1) Rasa rendah diri (MC= *Minderwaardigheid Complex*) yaitu seseorang yang menilai dirinya lebih rendah dari dirinya yang sebenarnya. Individu ini akan dengan mudah dihina karena semuanya dianggap meremehkannya, hasilnya biasa saja. Individu yang rendah diri dapat , marah tanpa masalah.
  - 2) Sombong (*Superpriority Complex*), yaitu membuat keputusan tentang dirinya lebih dari fakta yang sebenarnya.

- 3) Egois, yaitu lebih mementingkan dirinya sendiri atau terlalu angkuh, menganggap dirinya lebih penting daripada dunia nyata.

Lebih lanjut Nuh, Hamzah dan Hawwa menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang melatarbelakangi dan mendorong seseorang untuk marah (Purwanto dkk., 2006) antara lain:

- a. Lingkungan
- b. Perkelahian dan perdebatan
- c. Bercanda yang berlebihan
- d. Kebencian
- e. Melalaikan pengendalian diri terhadap kebaikan
- f. Individu tidak menyelesaikan komitmen mereka terhadap individu yang marah
- g. Penjelasan orang lain tentang aib dirinya
- h. Dendam
- i. Mengabaikan dampak yang ditimbulkan oleh kemarahan

Beberapa pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa factor emosi marah yaitu factor fisik dan factor psikis. Adapun faktor-faktor lainnya seperti lingkungan, keangkuhan, pertentangan dan perdebatan, pembalasan, egoisme, hinaan, dan bercanda yang berlebihan.

Beberapa dampak emosi marah yang digambarkan oleh para ahli termasuk yang berikut:

- a. Bahaya Fisiologis

Sebagaimana ditunjukkan oleh Lari, kemarahan dan frustrasi yang terjadi akan mempengaruhi kesehatan seseorang (Purwanto dkk., 2006). Hal ini dapat menyebabkan hipertensi, stres, kesedihan, maag, masalah jantung, kurang tidur, dan bahkan serangan jantung dapat menimbulkan kematian yang tidak terduga. Orang-orang yang memiliki pola pikir yang lemah harus memahami bahwa beberapa kekecewaan dapat merenggut nyawa mereka. Orang tersebut mungkin tidak menyadari bahwa banyak orang yang sehat menyerah pada kemarahan yang sedemikian parah sehingga mereka gagal bernapas. Perasaan marah juga dapat menghilangkan rasa lapar dan sakit otot dan saraf untuk waktu yang lama atau bahkan sehari-hari.

Sementara itu, menurut Frank Rose, kemarahan dapat menimbulkan pembuluh darah jantung seseorang menyempit dengan ketat (Purwanto dkk., 2006). Penyempitan tersebut kemudian akan menyebabkan gagal jantung yang mematikan.

Sebuah penelitian yang dipimpin oleh Charles W. Shedd menjelaskan bahwa tiga menit kemarahan akan melemahkan kekuatan lebih cepat daripada delapan jam kerja. Ini terjadi karena emosi marah memberi tekanan besar pada tubuh orang tersebut (Purwanto dkk., 2006). Ketika orang tersebut marah, darahnya membanjiri otot-otot penting tangan dan kaki sehingga mereka memiliki kekuatan yang lebih besar dari yang diharapkan. Namun, terlepas dari apa yang diharapkan, persediaan darah ke otak sangat berkurang sehingga orang dapat mengabaikan diri sendiri dan melakukannya.

b. Bahaya psikologis

Seperti yang dikatakan oleh Beck, bahwa emosi marah dapat menyebabkan berbagai akibat psikologis yang menyakitkan yang berbeda (Purwanto dkk., 2006). Setelah bertindak secara sadar diri, biasanya orang yang marah akan dipenuhi dengan penyesalan atas tindakannya yang tidak pantas. Penyesalan terkadang bisa sangat mendalam sampai menjadi meremehkan diri sendiri, menghukum diri, putus asa atau perasaan bersalah yang sering muncul dalam waktu yang tidak bisa ditentukan.

Emosi marah yang diakibatkan secara psikologis akan mengganggu ketenangan jiwa atau kedamaian dalam hati. Tanpa bantuan dari orang lain ini bisa menjadi tekanan yang ekstrim, dan menyebabkan berbagai kelemahan mental lainnya seperti gangguan tidur atau psikomatik. Gejolak kemarahan yang antusias juga dapat menyebabkan terputusnya ikatan kasih sayang dan mengganggu komunikasi, dan pada umumnya dapat menghambat psikologis dan keraguan..

c. Bahaya Sosial

Beck mengemukakan bahwa emosi marah dapat menyebabkan mahalnya biaya sosial (Purwanto dkk., 2006). Lebih jauh lagi, perasaan marah menyebabkan ketidakharmonisan, misalnya, berpisah dengan teman dan keluarga, memutuskan hubungan, kehilangan posisi, atau dalam hal apa pun, mendapatkan hukuman tindak pidana. Individu yang mudah tersinggung akan diabaikan oleh teman-temannya atau bahkan tidak disukai oleh orang-orang yang berada didekatnya, seperti keluarga dan sahabat.

## **Teknik Bermain Peran**

Teknik bermain peran adalah salah satu teknik dari pendekatan behavioristik yang dapat digunakan untuk mengelola isu-isu yang diidentifikasi dengan koneksi perilaku yang tidak tepat dalam kehidupan sosial. Dalam perspektif behavioristik, teknik bermain peran memberikan kesempatan kepada klien untuk mengungkapkan masalah sosial yang mereka hadapi (Putri, 2019). Teknik bermain peran adalah suatu teknik yang mencakup komunikasi antara setidaknya dua siswa pada suatu tema atau keadaan, di mana siswa memainkan peran tertentu mereka seperti yang ditunjukkan oleh karakter yang dimainkan dan siswa berinteraksi satu sama lain secara terbuka (Martinis & Sanan, 2008).

Bermain peran memberikan kesempatan kepada individu untuk berubah seperti yang ditunjukkan oleh apa yang mereka miliki sebelumnya. Dalam drama yang sebenarnya merupakan kehidupan nyata, dimana individu diminta untuk memainkan peran yang tidak biasa dimainkan, kemudian individu tersebut akan memiliki pemahaman baru setelah memainkan peran tersebut (Prawitasari Johana, 2011). Kegiatan bermain peran adalah kegiatan yang menyenangkan dilakukan secara individual maupun secara berkelompok untuk mendapatkan kesenangan (Santrock, 2003). Moeslichatoen (1993) mengungkapkan bahwa teknik bermain peran adalah suatu peristiwa yang memainkan tokoh atau karakter dalam keadaan tertentu sehingga sangat baik dapat dimanfaatkan oleh anak-anak untuk menumbuhkan imajinasi atau pikiran kreatif sehingga individu dapat sehingga mereka dapat menghayati tujuan dari kegiatan tersebut.

Teknik bermain peran dapat memberikan kesempatan kepada guru dan siswa untuk membuat permainan dari latih yang menonjolkan interaksi permainan yang mementingkan proses daripada hasil (Campbell dkk., 2006). Menurut Udin S. Wiranataputra, teknik bermain peran adalah siklus belajar yang memberikan kebebasan kepada siswa untuk mengambil peran dalam situasi dan kondisi tertentu (Winataputra, 2005). Teknik bermain peran adalah cara belajar dengan cara menugaskan siswa untuk memainkan tokoh yang telah dibuat dan materi yang telah dikuasai oleh pembimbing, sehingga siswa dapat mengerti dan siswa dapat melatih kembali materi yang diberikan (Wuri, 2015).

Beberapa pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik bermain peran adalah teknik yang mempengaruhi setidaknya dua orang untuk mengambil peran tertentu, sehingga siswa dapat menyelidiki diri mereka sendiri, perasaan, sikap, dan strategi mereka dalam menangani masalah saat ini.

Teknik bermain peran memiliki tujuan seperti yang dijelaskan para ahli sebagai berikut:

Menurut Smilansky tujuan yang ingin dicapai dari bermain peran (Smilansky, 1968) adalah:

- a. Siswa mendapatkan pengalaman baru dan dapat menerpan pengalaman tersebut dalam berbagai situasi dan keadaan.
- b. Siswa dapat mengetahui berbagai karakter peran yang ada dalam kehidupan nyata, mempertimbangkan semua hal dan menerapkannya dalam situasi yang tepat.
- c. Rasa kebersamaan, membangun hubungan yang baik, pengendalian diri dan menjaga perilakunya
- d. Membuat siswa berpikir lebih luas

Sebagaimana dikemukakan Adjoin Adya Mubakhit tujuan teknik bermain peran (Sutiana, 2018) adalah:

- a. Siswa dapat menghargai perasaan orang lain
- b. Siswa dapat mengetahui cara membagi kewajiban
- c. Siswa dapat mengetahui cara mengambil keputusan
- d. Perkuat kelas untuk berpikir dan mengatasi masalah

Seperti yang ditunjukkan oleh Herlina tujuan teknik bermain peran (Herlina, 2016) adalah:

- a. Menyenangkan dan dapat menimbulkan inspirasi untuk belajar
- b. Kebebasan belajar tambahan untuk mengomunikasikan pemikiran
- c. Memberikan hak untuk berbicara dengan bebas
- d. Dapat memberikan hiburan kepada siswa karena bermain peran pada dasarnya adalah permainan. Dengan bermain, siswa menjadi senang karena bermain adalah semestanya dunia siswa.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari teknik bermain peran adalah untuk memberikan pengalaman baru kepada siswa, memberikan pengertian yang lebih baik tentang kewajiban mereka dan cara mengambil keputusan, dan siswa dapat mengeksplor diri sendiri.

Selanjutnya, ada beberapa manfaat teknik bermain peran menurut beberapa ahli, yaitu:

Menurut Tri Haryanto manfaat teknik bermain peran (Haryanto, 2014) adalah:

- a. Memberikan pemahaman tentang perasaan seseorang
- b. Mengembangkan rasa ketabahan sosial dan kesadaran akan harapan orang lain dalam menyampaikan kepercayaan yang telah dipercaya
- c. Adanya kerjasama yang solid dalam menentukan pilihan
- d. Siswa diandalkan untuk memperoleh pengalaman yang signifikan setelah memasuki lingkungannya
- e. Meningkatkan keberanian berhubungan dengan orang lain
- f. Meningkatkan kemampuan penyesuaian diri di lingkungan sosial
- g. Menumbuhkan bakat dan kemampuan siswa, khususnya individu-individu yang cakap dalam bermain pertunjukan.

Menurut Poorman manfaat dari teknik bermain peran (Poorman, 2002) adalah:

- a. Meningkatkan tindakan siswa dalam interaksi pembelajaran. Dalam penelitian ini, berarti memperluas pergerakan siswa selama waktu yang dihabiskan untuk mendapatkan layanan BK.
- b. Menunjukkan simpati siswa. Selama waktu yang dihabiskan untuk bermain peran oleh siswa, siswa harus mengikuti beberapa prinsip. Ini juga menunjukkan simpati siswa terhadap orang lain.
- c. Melatih kesadaran akan harapan tertentu. Setiap siswa diberi tugas tertentu yang harus dimainkan selama siklus bermain peran. Secara tidak langsung, siswa melakukan kewajibannya atas peran mereka masing-masing.
- d. Memberikan pengetahuan yang lebih terhadap suatu materi bantuan sehingga siswa lebih mudah dalam mempraktekannya.
- e. Membantu pendidik dalam menanamkan sifat-sifat kemaslahatan siswa.

Beberapa pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik bermain peran memberikan berbagai manfaat seperti menanamkan rasa ketabahan, melatih kasih sayang, melatih kekompakan siswa, meningkatkan kepercayaan diri siswa, menumbuhkan bakat dan potensi yang ada di dalam diri siswa. Dalam memainkan peran, memberikan pengertian yang lebih mendalam tentang sebuah pertunjukan. materi layanan dan membantu pendidik dalam memberikan nilai-nilai kebaikan.

Ada tiga hal yang harus diperhatikan oleh pembimbing dalam penggunaan teknik bermain peran yaitu kualitas pemeran, analisis menyertai pemeran, dan kesan siswa tentang

kesamaan peran dengan kehidupan nyata (Herlina, 2016). Dalam teknik bermain peran ada sembilan tahapan yaitu (Shaftel & Shaftel, 1967), yaitu:

- a. Tahap Pemanasan
  - 1) Mengidentifikasi dan mengenal masalah
  - 2) Memperjelas masalah
  - 3) Menafsirkan masalah
  - 4) Menjelaskan bermain peran
- b. Tahap Memilih Partisipan
  - 1) Menganalisis peran
  - 2) Memilih pemain yang akan melakukan peran
- c. Tahap Mengatur Setting Tempat Kejadian
  - 1) Mengatur sesi-sesi atau batas tindakan
  - 2) Menegaskan kembali peran
  - 3) Lebih mendekat pada situasi yang bermasalah
- d. Tahap Menyiapkan Observer (Pengamat)
  - 1) Memutuskan apa yang dicari atau diamati
  - 2) Memberikan tugas pengamatan
- e. Tahap Pemeranan
  - 1) Memulai bermain peran
  - 2) Mengukuhkan bermain peran
- f. Tahap Diskusi Dan Evaluasi
  - 1) Mereview pemeranan (kejadian, posisi, kenyataan)
  - 2) Mendiskusikan fokus-fokus utama
  - 3) Mengembangkan pemeranan selanjutnya
- g. Tahap Pemeranan Kembali
  - 1) Memainkan peran yang telah direvisi
  - 2) Memberikan masukan atau alternatif perilaku dalam langkah selanjutnya
- h. Tahap Diskusi Dan Evaluasi
  - 1) Mereview pemeranan (kejadian, posisi, kenyataan)
  - 2) Mendiskusikan fokus-fokus utama
- i. Tahap berbagi pengalaman dan evaluasi

- 1) Menghubungkan situasi yang bermasalah dengan kehidupan sehari-hari serta masalah-masalah aktual
- 2) Menjelaskan prinsip-prinsip umum dalam tingkah laku

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tahapan bermain peran ada sembilan yaitu tahap pemanasan, tahap memilih partisipan, tahap mengatur setting tempat kejadian, tahap menyiapkan observer (pengamat), tahap pemeranan, tahap diskusi dan evaluasi, tahap pemeranan kembali, tahap diskusi dan evaluasi.

## 5. Kesimpulan

Emosi marah adalah bentuk perasaan antagonis yang muncul dari kebencian yang dapat mempengaruhi perubahan fisik, intelektual, dan mental seseorang yang mendorong orang untuk bertindak secara agresif. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi emosi marah yaitu teknik bermain peran. Teknik bermain peran merupakan salah satu teknik dari pendekatan behavioral yang dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah yang diidentifikasi dengan perilaku yang tidak tepat dengan kehidupan. Dalam teknik bermain peran ada sembilan tahapan yaitu tahap pemanasan, tahap memilih partisipan, tahap mengatur setting tempat kejadian, tahap menyiapkan observer (pengamat), tahap pemeranan, tahap diskusi dan evaluasi, tahap pemeranan kembali, tahap diskusi dan evaluasi.

### Daftar Pustaka

- Amanah, M., & Indah Pratiwi, T. (2019). Penerapan Konseling Kelompok Role Playing Untuk Mengendalikan Emosi Marah Siswa Di Smpn 3 Taman Sidoarjo. *Jurnal BK UNESA*, 10(1).
- Berkowitz, L. (2014). Towards a general theory of anger and emotional aggression: Implications. *Perspectives on anger and emotion: Advances in social cognition*, 6.
- Blackburn, I.-M., Davidson, K., & Kendell, R. (1994). *Terapi kognitif untuk depresi dan kecemasan suatu petunjuk bagi praktisi*.
- Campbell, L., Campbell, B., & Dickinson, D. (2006). *Metode praktis pembelajaran: Berbasis multiple intelligences*. Intuisi Press.
- Chaplin, J. P. (2006). Kamus lengkap psikologi (terjemahan Kartini Kartono). *Jakarta: PT Raja Grafindo Persada*.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116–133.
- Djaila, M., Jamaludin, J., & Hanis, H. (2015). Penerapan Metode Bermain Peran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar IPS Pada Pokok Bahasan Kegiatan Jual Beli Di Kelas III SDN Simdo. *Jurnal Kreatif Online*, 5(1).
- Fitrianisa, A. (2018). Identifikasi Faktor-faktor Penyebab Perilaku Agresif Siswa SMK PIRI 3 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 166–179.
- Goleman, D. (2012). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam.
- Greenberg, L. S. (2019). *Theory of functioning in emotion-focused therapy*.
- Haryanto, T. (2014). Penggunaan Metode Bermain Peran untuk Meningkatkan hasil Belajar PKN Siswa Kelas V pada MI Maarif Mantingan Salam Magelang Tahun Ajaran 2013/2014. *Skripsi. UIN Sunan Kalijaga*.

- Herlina, U. (2016). Teknik Role Playing dalam Konseling Kelompok. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 2(1), 94–107.
- Hudaya, N. F. (2015). Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Anger Management pada Siswa Kelas X Teknik Komputer dan Jaringan SMK Muhammadiyah 1 Moyudan. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(7).
- Isrofin, B. (2016). Efektivitas pelatihan pengelolaan marah dengan pendekatan kognitive behavior modification untuk mengurangi perilaku agresif siswa. *Jurnal penelitian bimbingan dan konseling*, 1(2).
- Lie, A. (2008). *Memudahkan anak belajar*. Penerbit Buku Kompas.
- Martinis, Y., & Sanan, J. S. (2008). *Desain Pembelajaran Berbasis Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta.
- NK, R. (2001). Strategi Mengajar Belajar. *Jakarta: PT. Rineka Cipta*.
- Poorman, P. B. (2002). Biography and role playing: Fostering empathy in abnormal psychology. *Teaching of Psychology*, 29(1), 32–36.
- Prawitasari Johana, E. (2011). *Psikologi Klinis, pengantar terapan mikro dan makro*.
- Purwanto, Y., Mulyono, R., & Herlina, R. (2006). *Psikologi marah: Perspektif psikologi Islami*. Refika Aditama.
- Putri, M. Y. (2019). Keefektifan Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Role Playing untuk Mengurangi Perilaku Agresi Peserta Didik. *Jurnal Counseling Care*, 3(1), 33–39.
- Riaty, B. (2012). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa Kelas XII IPS 3 DI SMA Negeri 12 Medan. *Jurnal Handayani Pgsd Fip Unimed*, 3(1).
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja*.

- Shaftel, F. R., & Shaftel, G. A. (1967). *Role-playing for social values: Decision-making in the social studies*. Prentice Hall.
- Smilansky, S. (1968). *The effects of sociodramatic play on disadvantaged preschool children*.
- Susanti, R., Husni, D., & Fitriyani, E. (2015). Perasaan terluka membuat marah. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 103–109.
- Sutiana, A. (2018). Penggunaan Metode Bermain Peran Dapat Meningkatkan Hasil Belajar Pada Siswa Kelas V Di Sd Negeri Cibunigeulis Kecamatan Bungursari Kota Tasikmalaya. *Jurnal Edukasi (Ekonomi, Pendidikan dan Akuntansi)*, 4(4).
- Triantoro, S., & Nofrans, E. (2009). *Manajemen Emosi*.
- Winataputra, U. S. (2005). *Strategi Belajar Mengajar* (Jakarta. *Universitas Terbuka*).
- Wuri, H. R. (2015). Efektivitas Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Pada Anggota Osis Smp Negeri 1 Pakem. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*.
- Yuliani, R. (2013). Emosi negatif siswa kelas XI SMAN 1 Sungai Limau. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1), 151–155.