MENGATASI MASALAH KESULITAN MENGELOLA EMOSI MARAH DENGAN TEKNIK *CINEMA THERAPY* (STUDI KASUS TERHADAP SATU ORANG MAHASISWA) DI STKIP ANDI MATAPPA

S K R I P S I

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa

OLEH :

HASRIANTI

NPM 916862010023

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
STKIP ANDI MATAPPA
2020

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : MENGATASI MASALAH KESULITAN MENGELOLA EMOSI MARAH DENGAN TEKNIK *CINEMA THERAPY* (STUDI KASUS TERHADAP SATU ORANG MAHASISWA) DI STKIP ANDI MATAPPA

Atas nama saudari :

Nama : **HASRIANTI**
NPM : 916862010023
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan Dan Konseling

Setelah diperiksa/diteliti ulang, telah memenuhi persyaratan untuk dipertahankan dalam ujian skripsi.

Pangkep, Agustus 2020

Disetujui Oleh :

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. H. MUH. BASRI, M.Si.	**HASBAHUDDIN, S.Pd., M.Pd.**

Diketahui Oleh :

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan Dan Konseling
A.ZAM IMMAWAN ALAM, SH., MH.	**SALMIATI, S.Pd., M.Pd.**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Judul Skripsi : **MENGATASI MASALAH KESULITAN MENGELOLA EMOSI MARAH DENGAN TEKNIK *CINEMA THERAPY* (STUDI KASUS TERHADAP SATU ORANG MAHASISWA) DI STKIP ANDI MATAPPA**

Atas Nama Saudari :

Nama Lengkap : **HASRIANTI**

NPM : 916862010023

Diterima oleh panitia Ujian Skripsi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa, sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada hari Sabtu tanggal 24 Oktober 2020.

Disahkan Oleh :

Ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan

(STKIP) Andi Matappa

A. ZAM IMMAWAN ALAM, S.H., M.H.

Panitia Penguji :

1. Ketua : **Dr. H. MUH. BASRI, M.Si.** (.....)
2. Sekretaris : **HASBAHUDDIN, S.Pd., M.Pd.** (.....)
3. Anggota : 1. **NURHIDAYATULLAH D , S.Pd., M.Pd.** (.....)

   2. **A. JAYA ALAM, S.H., M.M.** (.....)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : HASRIANTI

NPM : 916862010023

Jurusan/Program Studi : Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Mengatasi Masalah Kesulitan Mengelola Emosi Marah dengan Teknik *Cinema Therapy* (Studi Kasus terhadap Satu Orang Mahasiswa) Di STKIP Andi Matappa

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatu dikemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabila dikemudian hari ternyata skripsi ini, baik sebagian maupun seluruhnya hasil tiruan atau duplikat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Pangkep, Agustus 2020

Yang membuat pernyataan

HASRIANTI

NPM. 916862010023

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

MOTTO

“ Orang Yang Cerdas Bukanlah Ia Yang Mampu Menjatuhkan

Orang Yang Membuatnya Marah Tapi Ia Yang Mampu

Mengekspresikan Marahnya Secara Terarah,

Tepat Situasi Dan Tidak Menaruh Dendam ”

Hasrianti

Ku persembahkan karya sederhana ini kepada :
Ibunda tercinta sebagai kado teristimewa, seseorang
yang telah mendidik, Yang selalu memotivasi saya
untuk tetap bertahan dan berjuang dalam
menggapai sebuah toga.
Semoga Allah senantiasa memberi berkah dan keselamatan
kepada kami di dunia dan di akhirat

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

ABSTRAK

HASRIANTI, 2020. Mengatasi Masalah Kesulitan Mengelola Emosi Marah dengan Teknik *Cinema Therapy* (Studi Kasus terhadap Satu Orang Mahasiswa) Di STKIP Andi Matappa, Skripsi. Dibimbing oleh H. Muh. Basri dan Hasbahuddin. Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa.

Penelitian ini menelaah Masalah Kesulitan Mengelola Emosi Marah dengan Teknik *Cinema Therapy* (Studi Kasus terhadap Satu Orang Mahasiswa) Di STKIP Andi Matappa Masalah utama penelitian ini adalah: (1) Bagaimana karakteristik satu orang mahasiswa yang sulit mengelola emosi marah di STKIP Andi Matappa? (2) Faktor-faktor apa yang menyebabkan mahasiswa yang kesulitan mengelola emosi marah di STKP Andi Matappa? , (3) Bagaimana dampak dari mahasiswa yang sulit mengelola emosi marah di STKP Andi Matappa ? dan (4) Bagaimana pengaruh teknik *cinema therapy* terhadap mahasiswa yang kesulitan mengelola emosi marah di STKIP Andi Matappa. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui : (1) Karakteristik satu orang mahasiswa yang kesulitan mengelola emosi marah di STKIP Andi Matappa, (2) Faktor-faktor apa yang menyebabkan mahasiswa kesulitan mengelola emosi marah di STKP Andi Matappa, (3) Dampak dari mahasiswa yang yang sulit mengendalikan emosi marah di STKP Andi Matappa dan (4) Pengaruh teknik *cynema therapy* terhadap mahasiswa yang kesulitan mengelola emosi marah di STKIP Andi Matappa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus terhadap 1 subyek penelitian yang merupakan mahasiswa semester VI Program Studi PGSD (Pendidikan Guru Sekolah Dasar) di STKIP Andi Matappa. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen wawancara dan observasi. Analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan/verifikasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *cinema therapy* untuk mengatasi kesulitan mengelola emosi marah mahasiswa di STKIP Andi Matappa mempunyai pengaruh yang positif, karena hal ini didasari pada hasil observasi dan wawancara gambaran perilaku subyek penelitian, memiliki karakteristik yaitu karakteristik emosi marah yang terlihat saat SL sedang marah antara lawajah cemberut, mengerutkan dahi, hidung kembang-kempis, mata melotot, bersuara dengan nada tinggi, membentak dan meluncurkan makian (kata-kata yang menyakitkan bagi orang yang mendengarnya), tubuh terutama ujung jari begetar, tangan mengepal, leher kaku, denyut jantung meningkat, keinginan untuk memukul, melukai, merusak (orang atau barang yang ada disekitarnya), timbulnya rasa benci dan dendam serta keinginan memutuskan hubungan dengan orang yang membuat marah. Faktor yang mempengaruhi kesulitan mengelola emosi marah yang dialami oleh subjek yaitu disebabkan oleh kelelahan yang

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

berlebihan, rasa rendah diri (menilai dirinya sendiri lebih rendah dari yang sebenarnya), dan pandangan dan kepercayaan terhadap lingkugan. Dampak / bahaya kesulitan mengelola emosi marah yang dialami oleh subjek penelitian antara lain : stress, insomnia, dipenuhi rasa penyesalan, merusak ketenangan pikiran, menghukum diri sendiri, merasa bersalah terhadap orang tua dan dihindari dalam keluarga. Dengan teknik *cinema therapy* yang telah diterapkan, subyek sudah mempunyai pandangan dan kepercayaan yang positif lingkungan dalam hal ini di lingkungan keluarga subjek, sehingga subyek mampu mengelola emosi marah.

Kata Kunci : *Cinema Therapy*, Emosi Marah

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

PRAKATA

Assalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah swt, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dan dirampungkan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studi pada jurusan Ilmu Pendidikan STKIP Andi Matappa.

Dalam penelitian skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan yang pada dasarnya memberikan hikmah tersendiri bagi peneliti, walau hanya berbekal kemampuam yang serba terbatas, namun tidak melemahkan semangat dijiwa untuk berusaha menyelesaikan skripsi ini, penulis menyadaribahwa semasa kuliah sampai selesainya skripsi ini berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih setinggi-tingginya kepada :

1. Kedua orang tua tercinta, ayahanda Abdul Rasyid dan ibunda Nurdaeni Mustari yang telah memberikan kasih sayang yang tak ternilai harganya dengan ikhlas dan sabar mendidik peneliti sampai sekarang.
2. Almarhumah Salasiah HM, nenek yang telah telah memberikan pengorbanan yang tak ternilai harganya dengan ikhlas dan sabar menasehati peneliti hingga akhir usianya.
3. Ibu Dra. Hj. Zaorah Zapan, selaku ketua Yayasan STKIP Andi Matappa
4. Bapak A. Zam Immawan Alam, S.H., M.H., selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Pendidikan dan Keguruan (STKIP) Andi Matappa

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

5. Ibu Salmiati, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa Pangkep
6. Bapak Dr. H. Muh. Basri, M.Si., selaku pembimbing I dan Bapak Hasbahuddin, S.Pd., M.Pd., selaku pembimbing II yang memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Segenap Ayahanda dan Ibunda Dosen, khususnya Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah mendidik, membekali ilmu pengetahuan, bimbingan, arahan, ataupun petunjuk semasa kuliah hingga saat ini.
8. Sahabat-sahabat senior, letting angkatan dan junior STKIP Andi Matappa yang tetap selalu memberi semangat moril dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga budi baik bantuan berbagai pihak dapat dinilai ibadah dan memperoleh imbalan yang berlipat ganda disisi Allah Swt., dalam dudukannya sebagai manusia yang tidak terlepas dari kekhilafan, penulis menyadari skripsi ini masih perlu disempurnakan, karenanya dengan tangan terbuka penulis mengharapkan masukan demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan . Aamiin.

Pangkep, ...2020

HASRIANTI

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....ii
PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....iv
MOTTO.....v
ABSTRAK.....vi
PRAKATA.....viii
DAFTAR ISI.....x
DAFTAR TABEL.....xiii
DAFTAR GAMBAR.....xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....xv
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah.....1
B. Fokus penelitian.....13
C. Tujuan Penelitian.....13
D. Manfaat Penelitian.....14
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA KONSEP
A. Kajian Pustaka.....15
1. Emosi Marah.....15
a. Emosi.....15
1) Pengertian Emosi.....15
2) Macam-macam Emosi 16
3) Ciri-ciri Emosi.....18
4) Teori-teori Emosi.....19
b. Marah.....20
1) Pengertian Emosi Marah.....20
2) Macam-macam Emosi Marah 22
3) Ciri-ciri Emosi Marah.....27

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

4) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Emosi Marah.....28
5) Dampak Emosi marah.....30
6) Pengertian Mengelola Emosi Marah.....30
7) Tujuan Mengelola Emosi Marah.....31
8) Aspek-aspek Mengelola Emosi Marah 32
2. *Cinema Therapi* (Terapi Film).....34
a. Pengertian *Cinema Therapy*.....34
b. Manfaat *Cinema Therapy*.....35
c. Langkah-langkah *Cinema Therapy*.....36
d. Jenis-Jenis Film.....39
B. Kerangka Konsep.....41
BAB III METODE PENELITIAN
A. Lokasi Penelitian.....43
B. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....43
C. Deskripsi Fokus.....44
D. Subjek Penelitian.....45
E. Prosedur Pengumpulan Data.....46
1. Observasi.....46
2. Wawancara.....47
F. Teknik Analisis Data.....48
G. Pengecekan Keabsahan Data.....53
H. Tahap-tahap Penelitian.....53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Hasil Penelitian.....56
1. Gambaran Mahasiswa yang Kesulitan Mengelola Emosi Marah.....56
2. Faktor-faktor Penyebab Mahasiswa yang Kesulitan Mengelola Emosi Marah.....63
3. Dampak Kesulitan Mengelola Emosi Marah.....66

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

4. Gambaran Penerapan Teknik *Cynema Therapy* (terapi film) terhadap Mahasiswa yang Kesulitan Mengelola Emosi Marah 69
B. Pembahasan.....92
1. Gambaran Mahasiswa yang Sulit Mengelola Emosi Marah di STKIP Andi Matappa.....92
2. Gambaran Penerapan Layanan Teknik *Cynema Thrapy* dalam mengatasi Kesulitan Mengelola Emosi Marah Mahasiswa di STKIP Andi Matappa 94
BAB V PENUTUP.....96
A. Kesimpulan.....96
B. Saran.....98
DAFTAR PUSTAKA.....99
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....102
RIWAYAT HIDUP.....200

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

DAFTAR TABEL

Nomor **Judul** **Halaman**

Tabel 2.1 Karakteristik Emosi Anak dan Remaja 18

Tabel 3.1 Kode Fokus Penelitian 50

Tabel 3.2 Rencana Pelaksanaan Kegiatan 55

Tabel 4.1 Kondisi Konseli Sebelum dan Sesudah Layanan *Cinema Therapy*..... 90

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor **Judul** **Halaman**

Lampiran 1 Skenario *Cinema Therapy (Terapi Film)*.....102

Lampiran 2 Pedoman Observasi Perilaku Sulit Mengelola Emosi Marah (Sebelum *Treatmen*).....104

Lampiran 3 Pedoman Observasi Perilaku Sulit Mengendalikan Emosi Marah (Sebelum *Treatmen*).....105

Lampiran 4 Pedoman Observasi Perilaku Sulit Mengelola Emosi Marah (Setelah *Treatmen*).....106

Lampiran 5 Pedoman Observasi Saat Pelaksanaan Teknik *Cinema Therapy* Pertama (Terapi film dengan Film *Me Vs Mami)*.....107

Lampiran 6 Pedoman Observasi Saat Pelaksanaan Teknik *Cinema Therapy* Kedua (Terapi Film dengan Film *Mom Knows Best))*.....108

Lampiran 7 Kisi-kisi Wawancara.....109

Lampiran 8 Pedoman Wawancara 113

Lampiran 9 Hasil Wawancara.....115

Lampiran 10 Permohonan Judul Skripsi.....174

Lampiran 11 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....175

Lampiran 12 Lembar Pengesahan Proposal Penelitian.....176

Lampiran 13 Catatan Perbaikan Seminar Proposal Penelitian.....177

Lampiran 14 Surat Keterangan Perbaikan Seminar.....178

Lampiran 15 Keterangan Validasi Instrumen.....179

Lampiran 16 Format Penilaian Alat Ukur Pedoman Observasi.....180

Lampiran 17 Format Penilaian Alat Ukur Pedoman Wawancara.....184

Lampiran 18 Catatan Perbaikan Seminar Ujian Skripsi (Ujian Hasil).....188

Lampiran 19 Surat Keterangan Perbaikan Ujian Skripsi.....189

Lampiran 20 Catatan Perbaikan Ujian Tutup.....190

Lampiran 21 Surat Keterangan Perbaikan Ujian Tutup.....191

Lampiran 22 Catatan Revisi Ujian Hasil Penelitian.....192

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia secara kodrat merupakan makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri tanpa bantuan orang lain, saling berinteraksi satu dengan yang lainnya (sumedi, 2011). Semua interaksi sosial yang dilakukan oleh individu memunculkan sebuah emosi dalam diri individu tersebut. Dari emosi tersebut kemudian individu dapat menemukan sikap dan pikiran sehingga mampu bertindak sesuai dengan dirinya (Baqi, 2015).

Menurut Goleman (dalam safaria & Saputra,2009) emosi merupakan sebuah perasaan serta pikiran-pikiran yang memiliki ciri khas, dan juag merupakan suatu keadaan fisiologis dan psikologis yang memunculkan serangkaian kecenderungan perilaku.

Pada dasarnya emosi diperlukan untuk membantu dan memudahkan manusia untuk beradaptasi dengan lingkungan. Swati Bhave dan Sunil Saini (Nova Farid Hudaya, 2015: 5) menyatakan manusia perlu mempelajari bagaimana mengelola atau mengendalikan diri, mengontrol diri untuk mengelola perilaku agar dapat beradaptasi dengan baik. Gohm dan Clore (Nova Farid Hudaya, 2015: 5) mengemukakan ada dua jenis emosi yaitu emosi positif dan negatif, emosi positif memberikan dampak yang menyenangkan dan menenangkan misalnya tenang, cinta, sayang, kagum, santai, rileks, gembira,haru, dan senang. Kategori kedua adalah emosi negatif dimana

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

dampak yang dirasakan adalah tidak menyenangkan dan menyusahkan misalnya sedih, benci, takut, khawatir, kecewa, putus asa, depresi, tidak berdaya, frustasi dan marah. Emosi positif adalah emosi yang harus dipupuk dan dikembangkan sedangkan emosi negatif hendaknya diminimalkan atau dikendalikan sehingga ekspresinya tidak meledak-ledak.

Emosi negatif adalah perasaan yang dapat menimbulkan hal yang buruk, bagi diri sendiri, maupun bagi orang lain. Goleman (Septya Mufti Fadila: 2012) mendefinisikan emosi negatif adalah perasaan individu yang dirasakan kurang menyenangkan seperti ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, kebencihan, kemarahan yang berlebihan yang dapat membuat individu bertindak dengan sangat tidak rasional atau diluar kontrol, dan dapat mempengaruhi sikap dan perilaku individu dalam berhubungan dengan orang lain. 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, Misalnya orang yang sedang marah bisa saja memukul bahkan sampai membunuh, karena dengan keadaan seperti ini individu tidak dapat menguasai dirinya sendiri.

Salah satu emosi negatif yang ada dalam diri manusia adalah marah. Greenberg dan Watson (2006) emosi marah tidak bisa diartikan dengan hal positif atau negatif pada tingkat yang wajar. Akan tetapi, pada intensitas yang berlebihan emosi marah bisa menjadi sangat merusak dan berbahaya. Emosi marah merupakan respon yang dibawa sejak lahir yang berkaitan dengan frustasi dan kekerasan. Emosi marah juga merupakan signal bagi individu untuk mempertahankan diri dari pelecehan dan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

perampasan hak individu. Emosi marah bisa bersifat protektif, konstruktif, tetapi juga bisa menjadi deskruktif. Individu tidak bisa menghilangkan emosi marah dalam dirinya, tetapi individu bisa mengendalikan dan menggunakannya untuk tujuan yang konstruktif.

Menurut blackburn & Davidson (Rita Susanti,2014:103) Emosi marah sebagai suatu emosi yang memiliki ciri-ciri aktivitas sistem syaraf simpatik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang kuat yang disebabkan adanya kesalahan, yang mungkin nyata salah atau mungkin pula tidak.

Emosi marah yang timbul pada saat seseorang merasa dipojokkan, diremehkan, difitnah atau mendapat perlakuan-perlakuan menyinggung harga diri seseorang atau karena frustasi. Luapan emosi yang timbul dapat menimbulkan kekuatan yang tidak terduga, dan seringkali emosi marah diekspresikan dalam bentuk perlawanan fisik, sumpah serapah dan perbuatan destruktif atau mendimkan orang lain yang membuat marah. Menurut Survey dari study tentang emosi marah, disimpulkan bahwa 80% penyebab emosi marah adalah sikap atau perbuatan oleh orang lain, jadi marah adalah reaksi terhadap sikap orang lain yang kurang menyenangkan. Oleh karena itu para ahli jiwa menyatakan bahwa “emosi marah adalah the chief saboteur of the mind, emosi marah adalah faktor utama yang seringkali melumpuhkan akal sehat dan bahkan dapat menimbulkan berbagai kesusahan dan gangguan jiwa lainnya” (Averill dalam Rita Susanti: 2014: 103)

Emosi marah merupakan salah satu reaksi ketika kebutuhan atau motif manusia terhambat untuk terpenuhi. Marah merupakan bentuk ekspresi emosi yang

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

ditimbulkan oleh pengaruh lingkungan sekitr manusia, dimana biasanya orang akan menjadi marah disebabkan mendapat stimulus-stimulus yang mengancam dan mengusik ketenangan dan kenyamanan seseorang, misalnya orang akan marah jika dicaci, dihina, bahkan dilecehkan oleh orang lain. Faktor yang dapat mempengaruhi orang untuk mudah menjadi marah, yaitu faktor fisik, kondisi, kondisi fisik, dan juga moralitas yang tidak baik. Manusia yang memiliki mental yang sehat dan kondisi kejiwaan yang baik akan dapat membantu dirinya mengontrol emosinya. Sebaliknya orang yang dalam keadaan mengalami tekanan, stress, depresi, dan terluka biasanya akan mudah marah. Marah juga merupakan reaksi dari kesakitan (Benidiktus, 2011)

Emosi marah yang berlebihan diharapkan dapat dikelola dengan baik oleh semua orang. Pengelolaan emosi marah yang baik dapat membantu individu mengambil tindakan yang positif ketika menghadapi hal yang menyebabkan kemarahan. Gentry (Tiky Nindita: 2012) mengatakan mengelola emosi marah merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi marah yang dimiliki dan memberikan respon terhadap hal tersebut dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan sekitar dan diharapkan mempunyai pengelolaan emosi marah yang baik agar lingkungan sekitar dapat menerimanya.

Berbagai cara yang dilakukan individu dalam mengekspresikan emosi marahnya, sebagian lebih suka memilih untuk memendam emosi marahnya dari pada mengekspresikan keluar seperti dengan mengurangi aktivitas, sikap mengucilkan diri, upaya bunuh diri, pikiran negatif tentang orang lain dan diri sendiri. Selain itu ada juga individu yang lebih memilih mengekspresikan emosi marahnya dengan cara

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

yang kurang tepat atau tidak terkendalikan terlihat dari perilaku tindak kriminalitas, penyalagunaan obat-obatan terlarang, tawuran, minum-minuman keras, kebut-kebutan motor di jalanan, melakukan perusakan pada tempat-tempat umum.

Emosi marah dapat menimbulkan akibat negatif bagi individu maupun pihak lain baik dari segi fisik, psikologis dan sosial maupun ekonomi . Emosi Marah juga sering jadi pemicu timbulnya agresivitas yang mengarah pada tindak kriminal (Averill dalam Rita Susanti: 2014: 103).

Berdasarkan hasil penelitian, marah berkaitan dengan beberapa penyakit seperti Jantung Koroner (Chida & Sreptoe,2009), darah tinggi atau hipertensi, depresi, maag, insomnia, bahkan serangan jantung yang mengakibatkan kematian mendadak. Sementara untuk bahaya psikologisnya, marah memicu berbagai akibat psikologis yang merugikan. Setelah tenang biasanya seseorang yang marah-marah dipenuhi rasa penyesalan akibat perbuatannya. Rasa penyesalan itu terkadang mendalam, menjadi sebuah pengutukan terhadap diri sendiri, penghukuman diri, hingga depresi (Moch. Sya'roni Hasan, 2017).

Marah juga akan berdampak pada kehidupan sosial orang tersebut, amarah seseorang dapat menimbulkan dampak sosial yang sangat merugikan. Individu yang pemarah biasanya mengakibatkan terjadinya ketidak harmonisan di dalam suatu hubungan, seperti berselisih yang mengakibatkan terjadinya konflik dengan orang lain atau bahkan sampai terkena hukuman pidana dalam kasus-kasus amarah yang berujung pada penganiayaan atau bahkan pembunuhan (Moch. Sya'roni Hasan, 2017).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA KONSEP

A. Kajian Pustaka

1. Emosi Marah

a. Emosi

1) Pengertian Emosi

Menurut *English and Englis* (Syamsu Yusuf : 2007) menyebutkan emosi adalah "*A complex feeling state accompanied by characteristic motor and glandular activies*" (suatu keadaan perasaan yang kompleks yang disertai karakteristik kegiatan kelenjar motoris). Sedangkan Sarlito Wirawan Sarwono (Syamsu Yusuf: 2007) berpendapat bahwa " emosi merupakan setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai warna afektif baik pada tingkat lemah (dangkal) maupun pada timgkat yang luas (mendalam)". Yang dimaksud warna afektif ini adalah perasaan-perasaan tertentu yang dialami pada saat menghadapi suatu situasi tertentu contohnya gembira, bahagia, putus asa, terkejut, benci, dan sebagainya. Dalam keadaan emosi, pribadi seseorang telah dipengaruhi sedemikian rupa hingga pada umumnya individu kurang lagi dapat menguasai diri. Perilakunya pada umumnya tidak lagi memperhatikan suatu norma yang ada dalam hidup bersama, tetapi telah memperlihatkan adanya hambatan dalam diri individu. Seseorang yang mengalami emosi pada umumnya tidak lagi memperhatikan keadaan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

sekitarnya. Sesuatu aktivitas tidak dilakukan oleh seseorang dalam keadaan normal, tetapi adanya kemungkinan dikerjakan oleh yang bersangkutan apabila sedang mengalami emosi. Emosi ada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Emosi merupakan reaksi terphadap rangsangan dari luar dan dari dalam diri individu, sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis. Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran. Jadi, emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga dapat mengganggu perilaku intensional manusia.

Menurut Aristoteles, masalahnya bukanlah mengena emosionalitas, melainkan mengenai keselarasan antara emosi dan cara mengekspresikan. Dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak terhadap rangsangan dari luar dan dari dalam diri individu mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dan perubahan perilaku pada umumnya disertai adanya ekspresi kejasmanian.

2) Macam-macam Emosi

Beberapa tokoh mengemukakan tentang macam-macam emosi, antara lain Decrates, JB Watson dan Daniel Goleman. Menurut Descrates (Rivia,

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

2018: 32) emosi terbagi atas: 1) *Hate* (benci); 2) *Sorrow* (sedih/duka) ; 3) *Wonder* (Heran); 4) *Love* (Cinta); 5) *Joy* (Kegembiraan).

Sedangkan JB Watson (Rita Susanti, 2014:103) mengemukakan tiga macam emosi yaitu : 1) *Fear* (Ketakutan) ; 2) *Rage* (Kemarahan) ; 3) *Love* (Cinta). Mayer menyebutkan bahwa orang cenderung menganut gaya-gaya khas dalam menangani dan mengatasi emosi mereka yaitu: sadar diri, tenggelam dalam permasalahan, dan pasrah. Melihat keadaan itu maka penting bagi setiap individu memiliki kecerdasan emosional agar menjadikan hidup lebih bermakna dan tidak menjadikan hidup yang dijalani menjadi sia - sia.

Menurut Daniel Goleman (Muhammad Thohir, 2014:107) Ada beberapa macam emosi yang tidak berbeda jauh dengan kedua tokoh di atas, yaitu :

a) Amarah
b) Kesedihan
c) Rasa takut
d) Kenikmatan
e) Cinta
f) Terkejut
g) Jengkel
h) Malu

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

3) Ciri-ciri Emosi

Emosi sebagai suatu peristiwa psikologis mengandung ciri-ciri sebagai berikut :

a) Lebih bersifat subjektif daripada peristiwa psikologis lainnya, seperti pengamatan dan berpikir.

b) Bersifat fluktuatif (tidak tetap)

c) Banyak bersangkut paut dengan peristiwa pengenalan panca indera.

Syamsu Yusuf (2007:116) berpendapat mengenai ciri-ciri emosi ini dapat juga dibedakan antara emosi anak dengan emosi remaja sebagai berikut:

Tabel 2.1. Karakteristik emosi anak dan remaja

Emosi Anak	Emosi Remaja
1. Berlangsung singkat dan berakhir tiba-tiba 2. Ekspresi yang tidak berbahaya. 3. Bersifat sementara/ dangkal 4. Lebih sering terjadi 5. Dapat diketahui dengan jelas dari tingkah lakunya.	1. Berlangsung lebih lama dan berakhir dengan lambat 2. Ekspresi yang berbahaya. 3. Lebih mendalam dan lama 4. Jarang terjadi 5. Sulit diketahui karena pandai menyembunyikannya.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

4) Teori-teori Emosi

Para ahli mengemukakan beberapa teori dalam menjelaskan timbulnya gejala emosi (Rivia, 2018:35) Beberapa teori tersebut antara lain :

a) Teori emosi dua faktor Schachter-Singer

Teori ini dikenal sebagai teori yang paling klasik yang berorientasi pada rangsangan. Reaksi fisiologik dapat saja seperti hati berdebar, tekanan darah naik, nafas bertambah cepat, adrenalin dialirkan dalam darah. Jika rangsangannya menyenangkan seperti diterima di perguruan tinggi idaman, emosi yang timbul dinamakan senang, sebaliknya jika rangsangannya membahayakan mislnya melihat ular berbisa emosi yang timbul dinamakan takut.

b) Teori emosi James-Lange

Teori ini menjelaskan bahwa emosi adalah hasil persepsi seseorang terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh sebagai respons terhadap berbagai rangsangan yang datang dari luar. Jika seseorang misalnya melihat harimau, reaksinya adalah peredaran darah makin cepat karena denyut jantung makin cepat, paru-paru lebih cepat memompa udara. Respons tubuh ini kemudian diapresiasikan dan timbullah rasa takut. Rasa takut timbul oleh hasil pengalaman dan proses belajar. Orang bersangkutan dari hasil pengalamannya telah mengetahui bahwa harimau adalah makhluk yang berbahaya, karena itu debaran jantung dipersepsikan sebagai rasa takut.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

Untuk lebih jelasnya maka kerangka konsep ini diuraikan dalam bagan sebagai berikut :



Gambar 2.1 Kerangka Konsep

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Sasaran dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang kesulitan mengendalikan emosi marah, karakteristik dari sasaran penelitian, yaitu perempuan sebagai seorang mahasiswa dan berusia 21 tahun.

Adapun lokasi penelitian yang dipilih oleh peneliti adalah STKIP Andi Matappa, Kecamatan Pangkajene, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan. Alasan dipilihnya lokasi ini karena adanya permasalahan yang dianggap perlu untuk ditangani dan memerlukan bantuan. Peran peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai pengamat penuh, dimana peneliti mengamati emosi marah dari subyek selama penelitian.

B. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian menggunakan studi kasus yang akan menghasilkan data deskriptif yang menguraikan gambaran teknik *Cynema Therapy* dalam membantu seorang mahasiswa untuk mengendalikan atau mengelola emosi marah yang dimilikinya. Penelitian ini menusatkan diri secara intensif terhadap suatu objek tertentu, dengan mempelajari sebagai suatu kasus. Seorang peneliti harus mengumpulkan data setepat-tepatnya dengan selengkap-lengkapnya dari kasus tersebut untuk mengetahui faktor penyebab sesungguhnya. Data yang terkumpul disusun dan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

dipelajari menurut urutannya dan dihubungkan satu sama lain secara menyeluruh dan integral agar menghasilkan gambaran umum dari kasus yang diselidiki.

C. Deskripsi Fokus

Dalam deskripsi fokus, hanya menggunakan penjelasan singkat mengenai fokus penelitian. Adapun fokus penelitian ini akan dijelaskan sebagai berikut :

1. Emosi marah merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa tersinggung atau menunjukkan keadaan yang sudah tidak baik sehingga terjadi perubahan-perubahan fisik yang sebenarnya tidak diinginkan oleh orang tersebut.
   Kesulitan mengendalikan emosi marah adalah suatu keadaan dimana individu tidak mampu untuk mengontrol emosi marahnya dengan cara yang tepat yang dapat di terima oleh lingkungan sehingga dapat menimbulkan perilaku yang kurang baik
2. Faktor yang mempengaruhi emosi marah yaitu faktor internal dan faktor eksternal.
3. Karakteristik emosi marah yaitu terbagi menjadi 4 yaitu:
   Karakteristik pada wajah, karakteristik pada lidah, karakteristik pada anggota tubuh lainnya dan karakteristik pada hati.
4. Dampak kesulitan mengendalikan emosi marah yaitu dampak / bahaya fisiologis , dampak / bahaya psikologis dan dampak / bahaya sosial.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

5. Teknik *cinema therapy* adalah terapi pikiran (*mind*) yang dapat membantu memperbaiki kondisi emosi dan mental. Terapi film merupakan salah satu metode yang menggunakan film sebagai media dalam terapi agar penonton dapat mengambil makna yang positif dari film dan dapat meningkatkan wawasan penonton.

D. Subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa yang mengalami kesulitan mengendalikan emosi marah di STKIP Andi Matappa. Pengambilan subyek dalam penelitian ini bersumber atau terdeteksi dari informasi beberapa mahasiswa di STKIP Andi Matappa. Dimana mahasiswa yang bersangkutan mengalami kesulitan mengendalikan emosi marah dengan indikator yaitu sering menampilkan ketidakmampuan mengedalikan emosi marah.

Biodata Subyek

Nama : SL

Alamat : Labakkang

Jumlah Saudara : 3

Nama orang tua

Ayah : H. MT (Alm)

Ibu : NR

Jarak Rumah dari kampus : 9,6 km

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

E. Prosedur Pengumpulan Data

Adapun prosedur pengumpulan data yang akan dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Observasi

Observasi merupakan proses pengamatan dan pencatatan yang sistematis terhadap gejala-gejala yang diteliti (Hadi, 2005: 94). Observasi merupakan proses pengambilan informasi tentang perilaku manusia dalam kehidupan sosial (nasution, 2016: 106). Observasi dalam sebuah penelitian bisa diartikan sebagai pengamatan langsung dengan menggunakan seluruh indera untuk mendapatkan data.

Berdasarkan pendapat ahli diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa observasi merupakan metode pengumpulan data atau informasi tentang perilaku manusia melalui pengamatan dan pencatatan yang sistematis. Secara garis besar, observasi dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu : pengamat sebagai partisipan (*observasi partisipan*) dan pengamat tidak sebagai partisipan (*observasi non partisipan*). Nasution (2016).

Observasi yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah *observasi non partisipatif* atau *observasi partisipatif pasif*, yakni peneliti datang ke tempat kegiatan yang diamati, tetapi tidak ikut terlibat aktif di dalam kegiatan tersebut atau peneliti tidak mengambil bagian secara langsung dalam kegiatan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

observasi, tetapi berperan sebagai penonton, peneliti akan mengamati perilaku subyek yang diteliti.

Peneliti akan observasi ke rumah dan kampus subyek dan mengamati bagaimana sikap subyek kepada keluarganya, bagaimana komunikasi subyek kepada sekitarnya dan bagaimana ekspresi subyek ketika marah.

2. Wawancara

Menurut Beg (dalam Satori dan Komariah, 2013: 129) mengatakan bahwa " wawancara sebagai suatu percakapan dengan suatu tujuan, khususnya tujuan untuk mengumpulkan informasi" . Sementara itu menurut Nasution (2016: 107) mengatakan bahwa "wawancara adalah proses pengumpulan data atau informasi melalui tatap muka antara pihak penanya dengan pihak yang ditanya atau penjawab".

Dari beberapa pengertian diatas maka wawancara adalah suatu teknik pengumpulan data untuk mendapatkan informasi yang digali sari sumber data langsung melalui percakapan atau tanya jawab. Wawancara dalam penelitian studi kasus sifatnya mendalam karena ingin mengeksplorasi informasi secara holistic dan jelas dari informan.

Dalam penelitian ini teknik wawancara yang digunakan adalah wawancara mendalam yang artinya peneliti mengajukan bebrapa pertanyaan secara mendalam yang sesuai dengan permasalahan yang ingin diteliti.

Wawancara mendalam dilakukan untuk memperoleh data dan informasi dari subjek peneliti yang mengalami kesulitan mengendalikan emosi marah saat

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian melalui beberapa narasumber mengenai kesulitan mengelola emosi marah dengan teknik *cinema therapy* (studi kasus terhadap satu mahasiswa) Di STKIP Andi Matappa dengan subjek yang berinisial SL, maka pada bab ini akan disajikan berbagai data yang menguraikan tentang gambaran kesulitan mengelola emosi marah, faktor penyebab mahasiswa kesulitan mengelola emosi marah, dampak kesulitan mengelola emosi marah dan gambaran teknik *cynema therapy* terhadap mahasiswa yang kesulitan mengelola marah.

Hasil yang didapatkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi akan menjawab segala permasalahan yang telah dirumuskan. Adapun hasil penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

1. Gambaran Mahasiswa yang Kesulitan mengelola Emosi Marah

Berdasarkan hasil observasi awal di kampus STKIP Andi Matappa pada hari Senin tanggal 15 Juni 2020 terhadap seorang mahasiswa (SL) dan berlanjut pada observasi lanjutan di rumah SL yang menunjukkan bahwa, mahasiswa tersebut memiliki masalah kesulitan dalam mengendalikan emosi marah yang tinggi, hal ini terlihat dari hasil observasi awal di kampus STKIP Andi Matappa menunjukkan ada 4 aspek yang tercek dengan presentasi 40% dan observasi lanjutan di rumah SL sebelum pemberian layanan *cinema therapy* menunjukkan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

ada 8 aspek yang tercek dengan presentasi 80% yang menunjukkan SL mengalami masalah kesulitan dalam mengendalikan emosi marah seperti ketika marah dahinya mengerut, ketika marah hidungnya kembang kempis, ketika marah matanya melotot disertai pandangan matanya tajam, ketika marah wajahnya cemberut, ketika marah sambil membentak, ketika marah sambil memaki lawan bicara, ketika marah sambil menggebrak meja, dan tersinggung saat diajak bercanda.

Berdasarkan data hasil observasi peneliti menyimpulkan bahwa SL mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi marah saat sedang marah.

Setelah dilakukan tringulasi, sejalan dengan gambaran kesulitan mengendalikan marah yang didapatkan dari hasil wawancara karakteristik kesulitan mengendalikan marah yaitu:

a. karakteristik emosi marah pada wajah seperti : mengerutkan dahi, hidung kembang kempis, mata melotot dan wajah cemberut.

   (wwcr01/1806/SL/S/line152/a3,a6,a5) yang menyatakan bahwa "saat saya marah kak, yang masih bisa ku tahan itu dahi saya mengerut dan terus cemberut kak, tapi kalau sangat-sangat marah kak dan tidak bisa ku kendalikan lagi itu biasanya refleks mata saya melotot dan nafas ku kak tidak beraturan ki kurasa jadi hidung ku kembang kempis ki kak".

Selanjutnya ditringulasi(sumber) untuk dicocokkan dari hasil wawancara dengan orang tua SL yang berinisial NR (wwcr01/2206/NR/O.S/line50/a6)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

yang menyatakan “ biasa kayak ma’jamunte, makkarussu dahi na, kayak tajam sekali tatapannya itu kalau begitu mi lagi pasti ada seng tidak nasuka”.

Kemudian ditringulasi (tringulasi sumber) menurut hasil wawancara dari teman dekat SL yang berinisial MK (wwcr01/2306/MK/TS/line24/a) yang menyatakan “SL kalau marah kak ma’jamunte’ (cemberut) terus ki, ndak mau senyum-senyum, terus kalau diliati buang muka ki ndak mau ka’ na liati kak”.

Kemudian ditringulasi (tringulasi teknik) berdasarkan hasil observasi awal pada tanggal 15 Juni dikampus STKIP Andi Matappa saat duduk bersama temannya dan peneliti melihat ekspresi marah yang tampak di wajah SL yaitu wajah cemberut, tatapan tajam (melotot), mengerutkan dahi dan beranjak pergi dari kedua temannya, Serta hasil observasi lanjutan yang dilaksanakan dirumah SL pada tanggal 25 Juni, peneliti melihat ekspresi marah yang tampak pada wajah SL berupa dahi mengerut, hidung kembang kempis, mata melotot dan tajam saat berbicara kepada adiknya dengan wajah cemberut melihat adiknya yang duduk santai sedangkan ibunya sedang menyapu halaman rumah.

Berdasarkan data yang diperoleh mengenai karakteristik emosi marah pada wajah peneliti menyimpulkan karakteristik emosi marah pada wajah yang terlihat saat SL marah antara lain : wajah cemberut, dahi mengerut, hidung kembang-kempis, dan mata melotot.

b. karakteristik emosi marah pada lidah seperti : bersuara dengan nada tinggi saat marah, membentak, meluncurkan makian, celaan dan kata-kata yang menyakitkan.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

(wwcr01/1806/SL/S/line310/a.8) yang menyatakan bahwa “karena ku bentak-bentaki mama ku kalau marah ka ku sampaikan semuai yang tidak kusuka dari mama ku, soal pilih kasihnya dari mama ku, soal pilih kasihnya” dan (wwcr01/2806/SL/S/line292/a.9) yang menyatakan bahwa “menangiski mamaku kak, dengar ki apa yang ku bilang kalau marah ka, kayak sakit hati sekali hatinya mama ku kuliat kak, sadar ka kak dengan sikap dan kata-kata ku ini na sakit sekali hati na mama ku”

Selanjutnya ditringulasi (sumber) untuk dicocokkan dari hasil wawancara dengan orang tua SL yang berinisial NR (wwcr01/3006/NR/O.S/line111/a.8) yang menyatakan “biasa kalau dengar ki kata-kata yang tidak nasuka dirumah biasa diam atau mengurung diri ji di kamar, tapi biasa juga langsungki tiba-tiba bertaka-kata kasar lalu tidak mau berenti”. (wwcr01/2206/NR/O.S/line118/a.8) yang menyatakan “takut ka kurasa sama malu ka juga kalau marah i karena suka ki menangis kencang dan marah-marah dengan suara keras kayak ma’ bentak-bentak begitui” nakbiasa kalau dengar ki kata-kata yang tidak nasuka dirumah biasa diam atau mengurung diri ji di kamar, tapi biasa juga langsungki tiba-tiba bertaka-kata kasar lalu tidak mau berenti,” (wwcr01/2206/NR/O.S/line124/a.9) yang menyatakan “ aih banyak nak na bilang, na bilang apa tidak ku suka ki, na bilang ku benci, itumi kurasa kasi menagiska kalau bilang begitui SL”.

Kemudian ditringulasi (tringulasi teknik) berdasarkan hasil observasi lanjutan di rumah SL pada tanggal 25 peneliti melihat karakteristik emosi

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

marah pada lidah sepeti ketika marah sambil membentak dan memaki adik dan ibunya.

Berdasarkan data yang diperoleh mengenai karakteristik emosi marah pada lidah, peneliti menyimpulkan karakteristik emosi marah pada lidah yang terlihat saat SL marah antara lain : bersuara dengan nada tinggi, membentak dan meluncurkan makian, celaan, kata-kata yang menyakitkan bagi orang yang mendengarnya.

c. karakteristik pada anggota tubuh lainnya, seperti : tubuh terutama pada ujung jari bergetar, tangan mengepal, leher tegang dan kaku, denyut jantung meningkat dan keinginan untuk memukul dan merusak orang atau benda yang ada disekitarnya.

(wwcr01/1806/SL/S/line162/a.13, a.12, a.11, a.14) yang menyatakan bahwa “Iye kak, nafas ku yag tidak beraturan di sertai denyut jantung ku berdetak kencang, misalkan kemarin jengkel sekali ka sama adekku yang ndak pernah mau kerja apa-apa dirumah , kutahan sekali marah ku kak, sampai-sampai leher ku kaku dan mengepal ki tangan ku kak tiba-tiba ku pukul meja di depan adekku karena kusuruh na tidak mau malah na lawan ja. ”

Selanjutnya ditringulasi (sumber) untuk di cocokkan dari hasil wawancara dengan orang tua (ibu) SL yang berinisial NR (wwcr01/2206/NR/O.S/line54/a.10, a.11, a.12) yang menyatakan “Kalau marah itu kayak bergetar tangannya, lalu mengepal tangannya dan kaku leherna kayak berusaha menahan dirinya”, (wwcr01/2206/NR/O.S/line60/a.14) yang

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah mengadakan penelitian studi kasus terhadap masalah kesulitan mengelola emosi marah pada seorang mahasiswa di STKIP Andi Matappa dengan teknik *cinema therapy* dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik kesulitan mengelola emosi marah yang ditunjukkan oleh subyek dengan karakteristik emosi marah yang terlihat saat SL sedang marah antara lain: wajah cemberut, mengerutkan dahi, hidung kembang-kempis, dan mata melotot, bersuara dengan nada tinggi, membentak dan meluncurkan makian, celaan, kata-kata yang menyakitkan bagi orang yang mendengarnya, Tubuh terutama ujung jari begetar, tangan mengepal, leher kaku, denyut jantung meningkat dan keinginan untuk memukul, melukai dan merusak (orang atau barang yang ada disekitarnya) timbulnya rasa benci dan dendam dan keinginan memutuskan hubungan dengan orang yang membuat marah.
2. Faktor yang menyebabkan emosi marah pada subyek yaitu faktor internal dan faktor ekstenal, faktor internal yang terbagi menjadi faktor fisik seperti kelelahan yang berlebihan dan faktor psikis seperti rasa rendah diri (menilai dirinya sendiri lebih rendah dari yang sebenarnya). Faktor eksternal seperti pandangan atau kepercayaan terhadap lingkungan.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

3. Dampak/bahaya emosi marah yang tidak terkendali yang dialami oleh SL antara lain : stress, insomnia di penuhi rasa penyesalan, merusak ketenangan pikiran, menghukum diri sendiri dan merasa bersalah kepada ibunya serta di jauhi dalam keluarga.
4. Gambaran teknik *cinema therapy* dalam mengatasi masalah kesulitan mengelola emosi marah yang ditunjukkan pada penelitian ini adalah konseli mampu mengendalikan emosi marahnya dapat dilihat dari perubahan konseli seperti, seperti sudah tidak mudah marah ketika mengerjakan pekerjaan rumah, sudah bisa mengendalikan emosi marahnya dan merubah ekspresi marahnya menjadi lebih terarah, konseli juga sudah mulai bisa berkomunikasi dengan baik dengan orang-orang disekitarnya seperti orangtua (ibu), adik, keluarga lainnya dan teman-temannya. Sekalipun konseli belum bisa menghilangkan sifatnya yang mudah marah karena itu tidak mudah namun konseli sudah bisa mengendalikan emosi marahnya dan ekspresi marahnya kini jadi lebih terarah.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

B. Saran

Adapun saran-saran yang dapat disampaikan setelah melakukan penelitian studi kasus ini adalah :

1. Bagi Konseli

   Hendaknya konseli lebih bisa memahami maksud dari setiap perkataan yangdilontarkan semua orang kepadanya, kemudia jangan tergesa-gesa untuk marah dan menampilkan ekspresi marah yang kurang baik. Konseli hendaknya melupakan kejadian-kejadian yang dulu pernah terjadi ketika konseli masih belum bisa mengendalikan emosi marahnya, hendaknya konseli membuka diri untuk berkomunikasi dengan baik dengan ibu dan adiknya supaya hubungan konseli dengan ibu dan adiknya lebih baik lagi.

2. Bagi Konselor

   Guru Konselor dapat memberikan bantuan berupa bimbingan dan konseling secara terus menerus agar konseli dapat mencapai tujuan hidup yang benar dan tepat memiliki semangat untuk memperbaiki diri dan menggapai cita-cita di masa depannya. Konselor juga diharapkan agar memaksimalkan pelayanan bimbingan dan konseling khususnya dalam pemberian teknik *cinema therapy* dalam mengatasi masalah kesulitan mengelola emosi marah.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

DAFTAR PUSTAKA

Aprius Maduwita Guswani & Fajar Kawuryan, 2011, Perilaku Agresi pada Mahasiswa Ditinjau dari Kematangan Emosi, *Jurnal Psikologi Pitutur*, Vol. 1(2): 86-92

Andi Dodi May Putra Agustang & Hasruddin Nur, 2020, Konflik Mahasiswa Parang Tambung Universitas, *Jurnal Sosiologi*, Vol. 3(1): 46-54

Baqi, 2015, Ekspresi Emosi Marah, *Jurnal Psikologi*, Vol. 23(1): 22-30

Chida, Y., & Steptoe, 2009, The Association of Anger and Hostility with Future Coronary Heart Disease, *Journal of the American College OF Cardiology*, Vol. 53(11): 936-946

Daniel Goleman, 2001, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.

Demir, 2008, *Cinema Therapy*, (Online), http:// sinema.metu.edu.tr/makala/cinematherapy.pdf. (diakses 23 Juli 2019).

Femi Olivia, 2010, *Mengoptimalkan Otak agar Awet Muda*, Alex Media Komputindo, Jakarta.

Greenberg, L.S & Watson, 2006, *Emotion Focuced Therapy for Depression, American Psychologikal Association,* Washington

Hammydiati Azifa, 2019, Relevansi Hadis Laangan Marah dengan Kesehatan Mental, *Jurnal Studi Al-Qur'an dan Hadis*, Vol. 3(1): 81-96

Hertanto Soebijoto, 2010, *Polisi Ungkap Kasus Pembunuhan Mahasiswa*, (Online), http://regional.kompas.com/read/2010/12/16414492/polisi.ungkap.kasus.pembunuhan.mahasiswa, (diakses 15 Juni 2020)

Hadi Sutrisno, 2005, *Statistik Jilid 2*, Andi Offset, Yogyakarta

Larindah Septiyani, 2016, Efektivitas Terapi Film terhadap Pengelolaan Emosi pada Siswa Kelas X SMKN 1 Kasihan, *Jurnal Riset Mahasiswa BK*, Vol. 5(8):120.

Leandha, 2016, *Motif Mahasiswa Bunuh Dosennya karena Dendam Selalu dimarahi*, (Online),http://regional.kompas.com/read/2016/05/03/19090011/polisi.motif.mahasiswa.bunuh.Dosennya.karena.dendam.selalu.dimarahi, (diakses 15 Juni 2020)

Muhamad Thohir, 2014, *Pemahaman Individu,* UINSA Press, Surabaya

Muhammad Khazim, 2008, *Manajemen Marah Seni Mengendalikan Amarah menjadi Energi Positif*, Khalifa, Jakarta.

Murty Lefkoe, 2012, *Strategi Peningkatan Motivasi Belajar*, Rineka Cipta, Jakarta.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

Moch. Sya'roni Hasan, 2017, Manajemen Marah dan Urgensinya dalam Pendidikan, *Jurnal Psikologi Pendidikan*, Vol. 1(2): 85-107

Nandang Burhanuddin, 2011, Mushaf Al-Burhan Edisi Wanita Tajwid, Media Fitrah Rabbani, Bandung

Nasution, 2016, *Metode Research : Penelitian Ilmiah*, Bumi Aksara, Jakarta

Nova Farid Hudaya, 2015, Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik *Anger Management* pada Siswa Kelas X Teknik Komputer dan Jaringan di SMK Muhammadiyah I Moyudan, *Skripsi*, Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta

Rita Susanti, 2014, Perasaan Terluka Membuat Marah, *Jurnal Psikologi*, Vol. 10(2): 103-109

Rivia Fathimatuzzahro, 2018, Terapi Realistis Untuk Mengendalikan Emosi Marah Seorang Remaja di Desa Deket Wetan Lamongan, *Skripsi*, Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya.

Robikanwardani, 2011, *Skala Pengendalian Emosi (Anger Management)*, (Online), http://robikanwardani.blogspot.com/2011/11/skala-pengendalian -emosi-anger_02.html, (diakses tanggal 13 Juni 2019).

Safaria, T., & Saputra, 2009, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, Bumi Aksara, Jakarta

Satori & Komariah, 2013, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Alfabeta, Bandung

Septya Mufti Fadila, 2012, Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Biblioterapi pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 15 Yogyakarta, *Skripsi*, Jurusan Psikologi pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Suarez, 2006, *Cinema Terapi untuk Anak*, Departemen Psikologi Antiock University, Jakarta.

Sugiyono, 2007, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*, Alfabeta, Bandung.

Sumedi, 2011, *Pendidikan Kewarganegaraan*, Kementrian Pendidikan Nasional, Jakarta

Syamsu Yusuf, 2007, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Remaja Rosdakarya, Bandung.

Teguh Triantoro, 2013, *Film Sebagai Media Belajar*, Graha Ilmu, Yogyakarta.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

Tiki Nindita, 2012, Efektivitas Penerapan Cognitive Therapy pada anak dengan masalah pengelolaan Rasa Marah, *Tesis*, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia.

Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, 2012, *Manajemen Emosi,* Bumi Aksara, Jakarta.

Yadi Purwanto dan Rachmat Mulyono, 2006, *Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islam*, PT. Refika Aditama, Bandung.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q



Gambar 1 : Wawancara dengan SL (Subyek Penelitian) di Musholah kampus



Gambar 2 : Wawancara pertama dengan NR (Ibu dari SL) di rumah SL

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q



Gambar 3 : Proses menonton film 1 (Me Vs Mami) dengan SL di rumah Empang SL



Gambar 4 : Proses menonton film 2 (Mom Knows Best) dengan SL di rumah empang SL

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



HASRIANTI, Lahir di Labakkang, 05 Mei 1998 merupakan anak ke-dua dari 3 bersaudara, dari pasangan Abd. Rasyid Dg.Siri dan Nurdaeni .

Penulis memulai pendidikannya di SD Negeri 02 Labakkang dan selesai pada tahun 2010 . Dan pada tahun 2010 penulis melanjutkan pendidikannya di SMP Negeri 01 Labakkang Kec. Labakkang dan tamat pada tahun 2013. Penulis lalu melanjutkan studinya di SMA Negeri 4 Pangkep dan menamatkan pendidikannya di tahun 2016, penulis mendaftarkan sebagai mahasiswa pada tahun 2016 di STKIP Andi Matappa dan mengambil, program studi Bimbingan dan Konseling, dan menamatkan pendidikannya pada tahun 2020.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/hEy8iLUt2qkKrdOnLBgb0Q