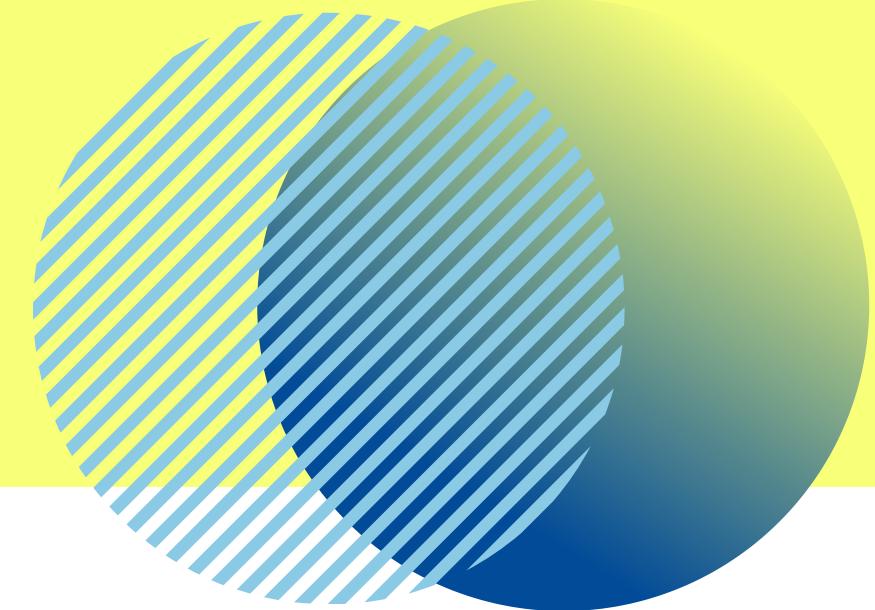


# ESTETIKA HUMANISME



## ANGER MANAGEMENT

Disusun Oleh: Rosanah, S.S., M.I.Kom., AMIPR., C.PS



## Pokok Pembahasan:

- Pengertian Emosi dan Anger Management
- Marah Sebagai Sebuah Emosi Emosional
- Faktor Penyebab Muncul Marah
- Mekanisme Otak Saat Marah
- Pentingnya Anger Management
- Jenis-Jenis Rasa Marah
- Peran Otak dalam Anger Management
- Faktor-Faktor Penyebab Timbul Marah
- Tips/Teknik Anger Management
- Anger Issue & Case Study





*"Kalau marah tidak boleh dilampiaskan dengan tindakan agresif, lantas Bagaimana harus memendam amarah tersebut?"*

# PENGERTIAN EMOSI

- Perasaan yang ada dalam diri baik berupa perasaan senang atau tidak senang, perasaan baik atau buruk.
- Berbagai perasaan yang kuat, perasaan benci, takut, marah, cinta, senang dan kesedihan (*Work Book Dictionary*)



**"EMOSI merujuk pada suatu perasaan atau pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak**



Marah adalah salah satu jenis emosi yang muncul akibat adanya pertentangan atau gangguan sehingga menimbulkan perasaan kesal, kecewa, frustasi, atau sakit hati. Seseorang bisa marah pada orang tertentu karena faktor tertentu, acara atau peristiwa traumatis, dan marah pada masalah pribadi.

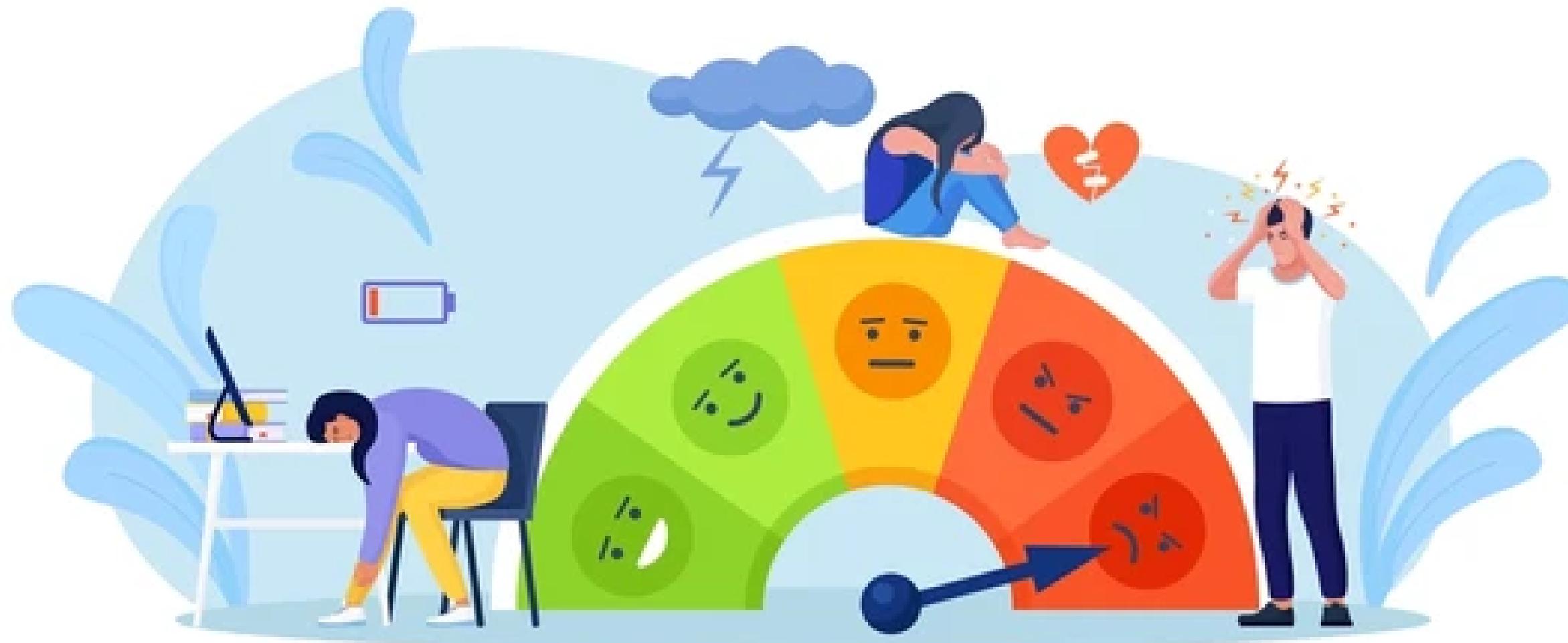
---

## MARAH SEBAGAI SEBUAH EMOSI

Marah seringkali menjadi senjata bagi semua makhluk untuk mempertahankan hidupnya, melalui cara atau mekanisme yang paling alami, yaitu menyerang makhluk lain yang menjadi pengganggu atau pengancamnya.

---

Namun manusia memiliki penyebab marah yang lebih beragam, tidak sekedar ancaman yang bersifat fisik semata. Harga diri yang merasa direndahkan, harapan yang tidak terwujud, adanya perasaan permusuhan yang terus menerus juga merupakan hal-hal yang sering kali mendorong terjadinya marah.

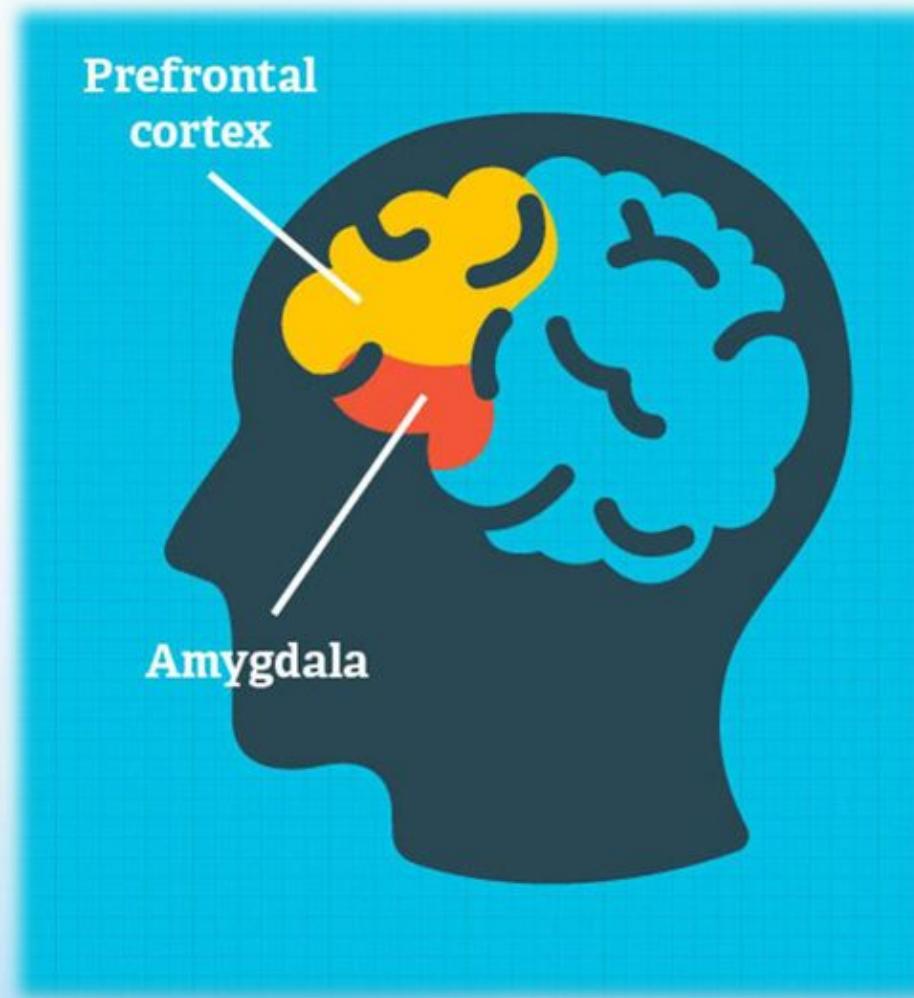


**Dilansir dari National Health Service, marah seperti emosi lainnya yang dapat menimbulkan perubahan fisik dan psikologis, meliputi:**

- Denyut jantung menjadi lebih cepat, dada terasa sesak, tubuh memanas, otot menjadi tegang, dan biasanya akan mengepalkan tangan.
- Mudah tersinggung, merasa terhina, merasa membenci, atau bahkan menangis karena marah.
- Berteriak, memulai perkelahian, memecahkan atau melempar barang, dan mengabaikan seseorang.



# Physiology of Anger



Marah memiliki mekanisme di dalam otak sebagaimana proses-proses emosi lainnya. Sebagaimana diketahui otak memiliki satu bagian yang disebut amygdala yang memiliki fungsi untuk mengidentifikasi ancaman-ancaman. Ancaman-ancaman tidak selalu harus bermakna fisik, tetapi juga bermakna psikologis.

---

Perilaku marah seseorang dilatarbelakangi aspek personal dan lingkungan. Di aspek personal, marah dipengaruhi sistem psikofisiologis. Mulai dari tingkat ketahanan fisik hingga kemampuan berpikir, mengelola emosi, serta kemampuan individu dalam membaca nilai-nilai yang ada di sekitar.

Jika ada sinyal ancaman yang teridentifikasi oleh indra atau juga otak, maka amygdala akan mengirimkan peringatan-peringatan. Seringkali peringatan-peringatan ini sangat cepat dan efektif, sehingga kemudian membuat manusia langsung bereaksi terhadap sinyal-sinyal yang dikirim amygdala ini sebelum sampai dan mendapatkan tanggapan yang normal dari korteks yaitu bagian otak yang bertanggung jawab terhadap proses berfikir dan menimang.



*Sehingga reaksi yang ditimbulkan dari proses marah tersebut bersifat tanpa pertimbangan sama sekali.*

*Dengan kata lain otak memiliki saluran yang sangat cepat untuk bereaksi tanpa adanya pertimbangan-pertimbangan.*

# Physiology of Anger

## Prefrontal Cortex

Complex thinking,  
decision making and  
appropriate behaviour

## Hypothalamus

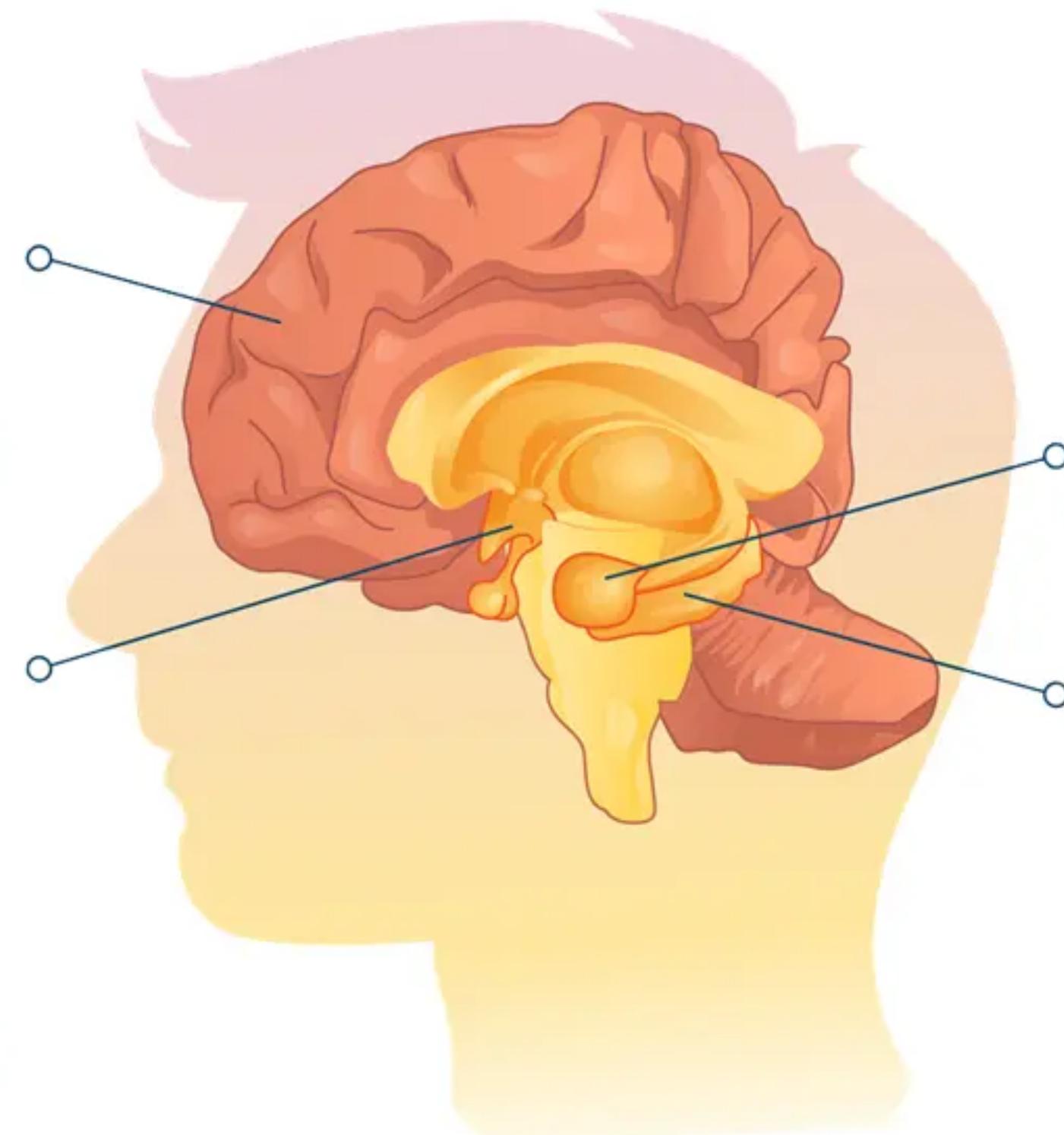
Releases hormones like  
cortisol to help manage  
stresses

## Amygdala

Emotion. Sets off fight  
or flight in response to  
danger

## Hippocampus

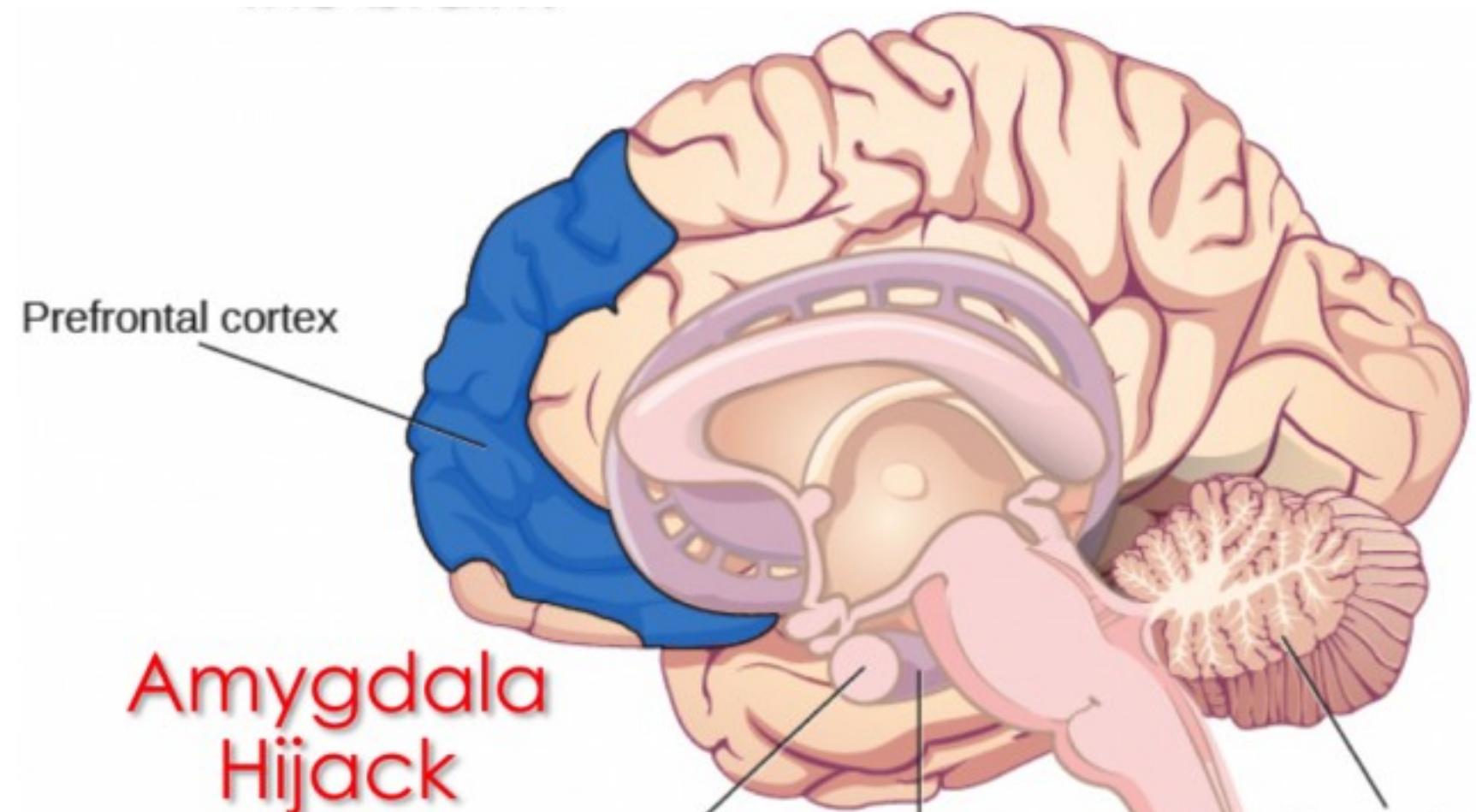
Transfers and stores  
information into  
memories



- Ketika seseorang marah, terdapat mekanisme-mekanisme fisik yang berubah dan memiliki mekanisme-mekanisme hormonal yang secara otomatis akan dilepas oleh tubuh.
- Ketika marah, di dalam otak akan melepas sejenis bahan kimia yang bernama catecholemine. Bahan kimia ini berfungsi sebagai neutrontransmitter. Pelepasan bahan kimia ini akan menimbulkan ledakan energi yang akan bertahan beberapa menit.



- Selanjutnya melalui proses yang cepat kemudian ada tambahan pelepasan hormon andrenalin dan norandrenalin yang menyebabkan rangsangan untuk marah bertahan lebih lama dan menimbulkan reaksi-reaksi yang tidak logis, seperti berani yang berlebihan, tidak peduli, bahkan bisa sampai pada perbuatan yang sangat ganjil.



---

Bersamaan dengan berbagai proses pelepasan hormon2 dan bahan kimia di dalam otak tersebut kemudian secara fisik akan berdampak kepada detak jantung yang meningkat, otot-otot tubuh yang meregang, tekanan darah yang meningkat, laju nafas yang meningkat seiring dengan detak jantung yang makin kencang, wajah menjadi kemerah-merahan seiring dengan aliran darah yang meningkat.

Ikutnya pelepasan andrenalin sebagai akibat dari proses marah tersebut kemudian menyebabkan situasi marah bisa bertahan lama, bahkan sampai beberapa hari, karena hormon andrenalin tersebut bertahan dalam waktu yang lama (berjam-jam, bahkan terkadang berhari-hari). Pelepasan andrenalin tersebut juga membuat ambang batas marah menjadi lebih rendah, sehingga seseorang akan lebih rentan marah jika mengalami ganguan.

### Inside your brain

Find out how the brain processes anger and what happens to your body as a result

#### Prefrontal cortex

The decision-making area of the brain is also activated, and acts to balance out the potentially rash reaction that the amygdala promotes.

#### Trigger

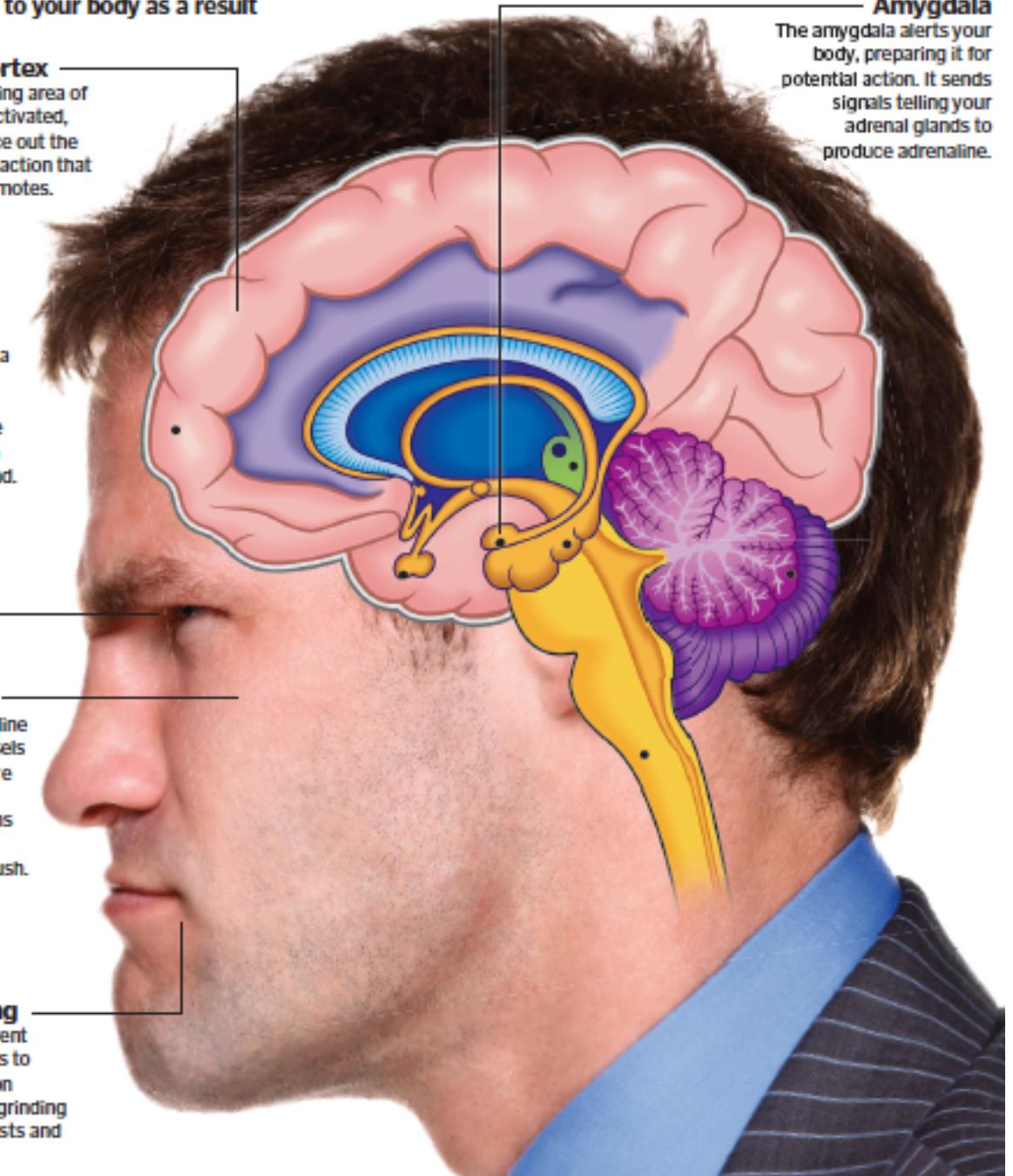
Seeing or hearing a trigger event can spark an anger response from the amygdala in just a quarter of a second.

#### Flushing red

The rise in adrenaline causes blood vessels to dilate to improve blood flow. The dilation of the veins in your face can make your face flush.

#### Teeth grinding

People have different physical responses to anger, but common reactions include grinding teeth, clenching fists and tensing muscles.



**Anger management adalah belajar mengenali tanda-tanda pada diri saat marah dan mengambil tindakan yang “sehat” dalam meluapkan kemarahan.**

**Secara sederhana, dapat diartikan bahwa anger management adalah mengendalikan rasa marah, bukan mencegah atau menahan rasa marah.**

---

## Anger Management



# Pentingnya *Anger Management*

Saat marah, secara alami tubuh akan menanggapi emosi tersebut secara agresif. Hal ini merupakan bentuk perlawanan dan pertahanan diri.

Saat Marah, harus menghindari tindakan agresif berupa kekerasan fisik, karena bisa membahayakan orang lain dan merugikan diri sendiri.

Jika sampai terjadi, pasti akan menyesal atas apa yang dilakukan. Perasaan menyesal bisa menimbulkan rasa membenci diri sendiri dan pada akhirnya bisa berdampak buruk bagi kesehatan, seperti meningkatkan risiko depresi, tekanan darah tinggi (hipertensi), dan penyakit jantung.

*MKU Estetika Humanisme Part 7; Anger Management*



# JENIS-JENIS MARAH

- Marah kedalam atau implisit (anger in) yaitu rasa marah yang diarahkan ke dalam diri sendiri yang mengakibatkan depresi dan kebencian yang ditahan.



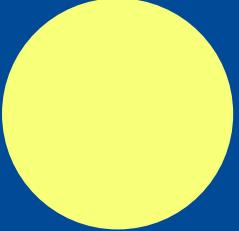
- Marah keluar atau eksplisit (anger out) yaitu rasa marah yang diarahkan kepada orang atau benda lain yang merupakan pengekspresian dari perasaan benci dan permusuhan yang tertahan.



# PERAN OTAK SAAT MARAH

- Sebagaimana diketahui marah yang tidak terkontrol bisa sangat membahayakan baik bagi diri sendiri maupun terhadap orang lain. Kelebihan manusia dibandingkan dengan makhluk lain adalah dikarunia otak untuk berfikir, dan mengontrol dirinya.
- Walaupun marah juga dihasilkan dalam mekanisme otak, namun pengendalian marah juga dilakukan oleh otak. Itulah sebabnya seseorang harus mampu mengendalikan kemarahannya melalui proses pengendalian di dalam otak.

## MARAH ADALAH LUAPAN EMOSI YANG NORMAL.



Akan tetapi, terus-terusan marah dengan tanpa alasan, tentu tidak baik bagi kesehatan dan kesejahteraan diri sendiri. Oleh karena itu penting untuk IDENTIFIKASI PENYEBAB MARAH

## KURANG TIDUR

*Hal yang sering menyebabkan emosi meledak tanpa sadar adalah karena Anda sedang kelelahan atau tidak cukup tidur.*

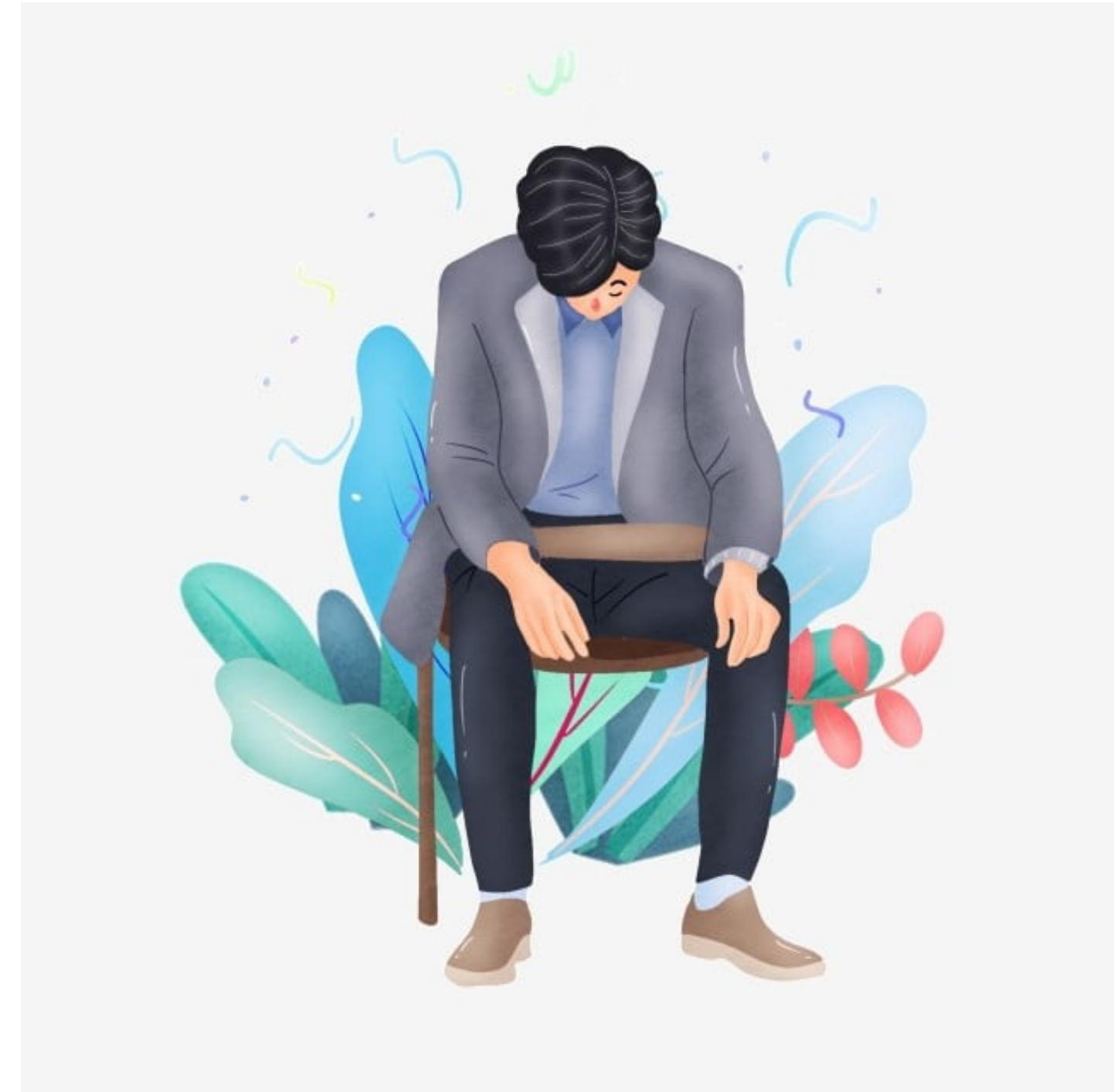


Kurang tidur dapat menyebabkan otak ikut kelelahan sehingga kerjanya menurun. Alhasil, Anda sulit berkonsentrasi, jadi suka bingung sendiri, sulit berpikir jernih, hingga sulit untuk mencerna informasi baru. Tubuh yang kelelahan ditambah dengan kerja otak yang loyo membuat produktivitas Anda merosot tajam yang kemudian berubah menjadi stres. Stres akibat tuntutan pekerjaan ditambah berbagai efek kurang tidur bisa membuat emosi meledak bagi bom waktu.

# PENYEBAB MARAH >> DEPRESI

Hanks juga mengatakan bahwa seseorang yang suka marah tanpa sebab bisa disebabkan oleh depresi yang mungkin ia miliki, baik disadari maupun tidak.

Selain menyebabkan rasa putus asa dan nelangsa, depresi juga bisa menyebabkan seseorang mudah marah. Bahkan kadang, orang depresi bisa merespon suatu hal dengan perilaku atau ucapan kasar. Depresi juga mungkin membuat seseorang melakukan hal yang berisiko, contohnya seperti menyetir ugal-ugalan dengan kecepatan tinggi.





# MERASA DIABAIKAN

---

Psikolog Rebecca Wong, LCSW, berpendapat bahwa rasa diabaikan atau tidak dipedulikan oleh orang-orang sekitar bisa membuat seseorang jadi mudah marah.

*Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial yang berharap dan mencari kepuasan dari berhubungan sosial. Ketika kebutuhannya tidak terpenuhi, hal ini bisa menimbulkan emosi negatif. Salah satunya kemarahan.*



# MEMILIKI PENYAKIT TERTENTU



- penyebab suka marah tanpa sebab mungkin berakar dari penyakit yang dimiliki selama ini. Misalnya hipertiroidisme, yang seringnya terjadi pada wanita, dan kolesterol tinggi.
- Hormon tiroid mengendalikan semua hal yang berkaitan dengan metabolisme tubuh. Jika jumlahnya berlebihan dalam tubuh, hipertiroidisme bisa menyebabkan menjadi gampang gelisah dan sulit berkonsentrasi.



# TIPS ANGER MANAGEMENT

## Mundur Sementara dari Sumber Amarah

*Cobalah untuk berpikir sebelum merespons (misalnya berhitung dari 1 sampai 10 sebelum bereaksi terhadap sesuatu), atau berjalan sejenak untuk mendinginkan pikiran.*

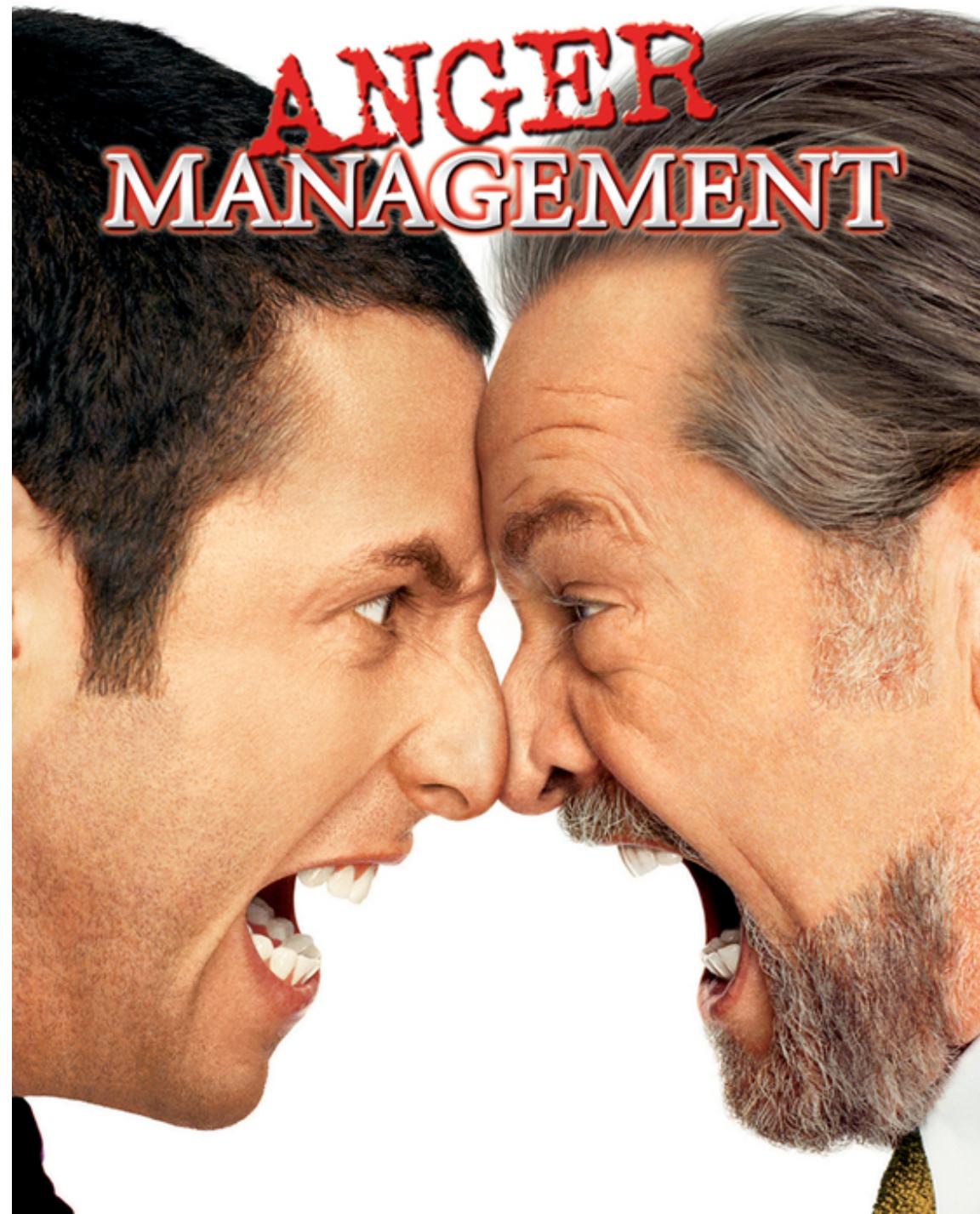
## Luapkan Rasa Marah dengan Tepat

*Luapkan dengan kegiatan lain, misalnya menuliskan perasaan, menggambar, melihat meme lucu, dan sebagainya. Dengan meluapkan amarah secara tepat, dapat membatasi respons yang meledak-ledak. Hal ini akan membantu engenali apa yang memicu rasa marah, dan apa yang tidak Anda suka dari pemicu tersebut.*

## Setelah Tenang, Komunikasikan dengan Kepala Dingin

*menyampaikan secara jelas apa penyebab marah, tanpa menyalahkan pihak lain. jaga intonasi tetap netral.*

# TIPS ANGER MANAGEMENT



## Lakukan Metode Time Out

Bila masalah yang memicu amarah cukup pelik, carilah tempat yang tenang, lalu duduk dengan tegap dan nyaman. Setelahnya, lakukan teknik pernapasan dalam.



## Lakukan Kegiatan Lain untuk Mengalihkan Rasa Marah

*Jika sumber masalah bukan dari orang lain, maka dapat mengalihkan dengan kegiatan olahraga lari misalnya.*



## Konsultasikan kepada Psikolog

*Jangan ragu untuk meminta bantuan profesional seperti ahli kejiwaan, sehingga dapat mencegah kerusakan yang lebih jauh, baik secara fisik, mental, dan sosial. Jika Anda tidak mengatasi rasa marah yang menyelimuti diri, kondisi tersebut dapat berujung pada kecemasan dan depresi.*



## RILEKSASI SEBAGAI TERAPI MARAH

# ANGER MANAGEMENT TECHNIQUES

**Try Some  
Breathing  
Exercises**



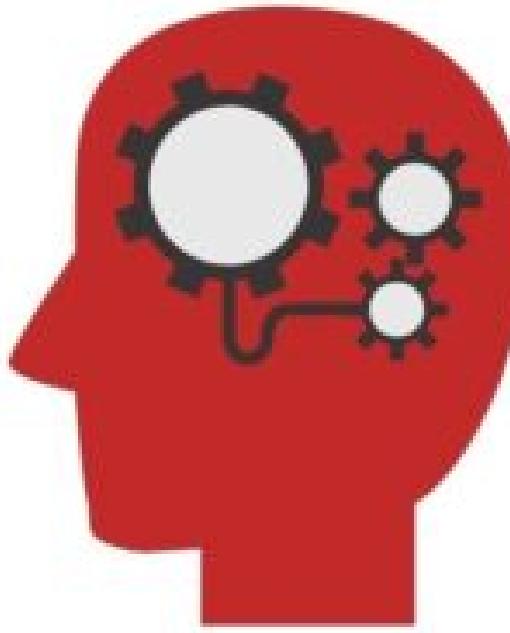
**Surround  
Yourself  
with  
Trustworthy  
People**



**Think  
About Your  
Desires and  
Objectives**



**Analyze the  
Situation  
Psychologically**



**Express  
Yourself  
Calmly**



## MEREDAM AMARAH

- *Berhitung*
- *Menghembuskan napas lebih panjang dan relax*
- *Melakukan kegiatan yang melatih pernapasan dan menambah relax, seperti meditasi atau yoga*
- *Ambil waktu untuk berpikir sejenak*
- *Bergerak*



## CARA TEPAT MELAMPIASKAN AMARAH

- *Ekspresikan dengan tenang*
- *Bersikap hormat dan ungkapkan hal secara spesifik*
- *Kritik perilakunya, bukan orangnya*
- *Jangan bertanya dengan menuduh*
- *Hindari kata-kata ‘tidak pernah’ atau ‘selalu’ atau ‘tidak adil’*
- *Jangan mendikte seseorang apa yang harus dilakukan atau diucapkan*
- *Fokus untuk mencari solusi bukan pada rasa kesal*
- *Ajukan permintaan yang dapat menjadi solusi permasalahan atau dilakukan ketika semua pihak sudah dalam kondisi tenang*
- *Selipkan candaan*
- *Jangan menyimpan dendam*
- *Perbanyak aktivitas yang memicu relaksasi pikiran*
- *Konsultasi ke Psikolog atau ke klinik jiwa.*

# TIPS MENANGANI PELANGGAN YANG MARAH-MARAH

- Bersikap tenang
- Dengarkan dengan baik
- Tahu sumber masalahnya
- Periksa info pelanggan
- Bersikap simpati, empati dan meminta maaf
- Memahami dampak dari kemarahan
- Jangan menunda penyelesaian masalah
- Tawarkan solusi
- Ada tindak lanjut
- Lakukan tindakan preventif





## Reference/Sumber Rujukan:

- *Stephen Dansiger, Mindfulness for Anger Management,*
- *Dandi Birdy & Diah Mahmudah, Anger Management; Mengembalikan Kelembutan Hati yang Penuh Kasih Sayang, Bandung: Dandi Center.*
- <https://www.uin-malang.ac.id/r/161201/anger-management.html>
- <https://www.orami.co.id/magazine/anger-issues>
- *Bhave, Swati. Y., & Saini, Sunil. 2009. Anger Management. New Delhi: SAGEpublications India Pvt Ltd.*
- *Nashori, 2010 Agenda Psikologi Islami. Jakarta: Pustaka Pelajar*
- *Safaria, Triantoro, Nofrans .2012. Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda. Bumi Aksara*



## TAHUKAH ANDA SIAPA ORANG YANG HEBAT ITU?

"Orang hebat bukanlah orang yang selalu menang dalam pertarungan. Orang hebat adalah orang yang bisa mengendalikan diri ketika marah."

Terima Kasih

[rosanahalie@yahoo.com](mailto:rosanahalie@yahoo.com)