

## Perilaku Marah Dengan Manajemen Pengendalian Marah Pada Remaja Gamer Mobile Legends Di SMK Negeri 1 Nanggulan

### *Behavior And Anger Control Management In Adolescent Mobile Legends Gamers At SMK Negeri 1 Nanggulan*

Agus Budhyana<sup>1</sup>, Muflih<sup>2</sup>, Endang Nurul Syafitri<sup>3\*</sup>, Fajarina Lathu Asmarani<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Respati Yogyakarta

<sup>1</sup>19130017@respati.ac.id, <sup>2</sup>muflih@respati.ac.id, <sup>3</sup>e.nurul.s@respati.ac.id, <sup>4</sup>fajarinalathu@respati.ac.id

\*penulis korespondensi

#### Abstrak

Remaja gamer mobile legends beresiko melakukan Tindakan agresif. Hal ini dikarenakan karakteristik dari game tersebut dimainkan secara tim untuk meraih kemenangan sehingga dapat menimbulkan konflik pemicu marah. Ketika remaja tersebut marah, dia akan mencari alternatif mengenai pengendalian untuk mengurangi marah. Penelitian untuk menganalisis hubungan dua variable tersebut. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan perilaku marah dengan manajemen pengendalian marah pada remaja *gamer mobile legends* di SMK Negeri 1 Nanggulan. Jenis penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan sampel 75 responden pada kelas 10 di SMK Negeri 1 Nanggulan, Alat ukur yang digunakan yaitu kuesioner perilaku marah dan manajemen pengendalian marah. Analisa data statistik menggunakan Spearman-Rank. Hasil penelitian menunjukkan nilai minimal Perilaku marah didapatkan sebesar 0 dan maksimal 5. Nilai rata rata responden sebesar 1,67 dan manajemen perilaku marah didapatkan dengan nilai minimal sebesar 0 dan maksimal 8. Nilai rata rata responden sebesar 4,84. Uji hipotesis perilaku marah dengan manajemen pengendalian marah pada remaja *gamer mobile legends* di SMK Negeri 1 Nanggulan didapatkan nilai p-value 0,108 (>0,05) Nilai korelasi Spearman-Rank sebesar 0.187. Tidak ada hubungan perilaku marah dengan manajemen pengendalian marah pada remaja bermain *game mobile legends* di SMK Negeri 1 Nanggulan.

**Kata Kunci ; remaja; marah; pengendalian marah; *mobile legends***

#### Abstract

Teenage mobile legends gamers are at risk of taking aggressive action. This is because the characteristics of the game are that it is played as a team to achieve victory, so it can cause conflict that triggers anger. When a teenager is angry, he will look for alternatives to control to reduce his anger. Research to analyze the relationship between these two variables. The aim of this research is to determine the relationship between angry behavior and anger management among teenage mobile legends gamers at SMK Negeri 1 Nanggulan. Type of quantitative research with correlational methods. Sampling used purposive sampling with a sample of 75 respondents in class 10 at SMK Negeri 1 Nanggulan. The measuring instruments used were anger behavior questionnaires and anger control management. Statistical data analysis using Spearman-Rank. The research results showed that the minimum value for angry behavior was 0 and the maximum was 5. The average value of respondents was 1.67 and management of angry behavior was obtained with a minimum value of 0 and a maximum of 8. The average value of respondents was 4.84. Testing the hypothesis of angry behavior with anger control management in teenage mobile legends gamers at SMK Negeri 1 Nanggulan obtained a p-value of 0.108 (>0.05). The Spearman-

Rank correlation value was 0.187. There is no relationship between angry behavior and anger management among teenagers playing mobile legends games at SMK Negeri 1 Nanggulan.

**Keywords : teenagers; anger management; mobile legends**

## 1. PENDAHULUAN

Remaja adalah fase dimana adanya perubahan pertumbuhan maupun perkembangan secara fisik, psikologis maupun sosial. Perubahan yang terjadi seperti mengalami perubahan bentuk badan, perubahan sikap terhadap lingkungan, cara berfikir, dan ketidakseimbangan emosional (1).

Mobile Legends adalah permainan mobile berjenis Multiplayer yang dimainkan secara daring oleh beberapa pemain secara bersamaan. Permainan seperti Mobile Legends dapat memicu emosi negatif seperti kemarahan pada beberapa pemain, di mana pemain berusaha untuk mencapai kemenangan dengan mengalahkan tim lawan. Kekalahan dalam permainan dapat menyebabkan rasa frustrasi dan kecewa, terutama jika remaja tersebut sangat berharap untuk menang (2).

Remaja sering kali mencari solusi ketika marah saat bermain game untuk menjaga kesehatan mental, meningkatkan pengalaman bermain, dan mencegah perilaku negatif yang mungkin muncul sebagai akibat dari kemarahan yang tidak terkendali. Solusi yang sering dilakukan agar kemarahan saat bermain game dapat berkurang dengan cara manajemen pengendalian marah atau disebut anger management. Manajemen pengendalian marah merupakan suatu teknik atau tindakan mengatur pikiran, perasaan, nafsu amarah dengan cara yang tepat dan positif sehingga dapat diterima secara sosial dan dapat mencegah hal yang buruk bahkan merugikan (3).

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan di SMK 1 Nanggulan didapatkan data dengan cara memberikan pertanyaan kepada 10 orang siswa, dimana dari 10 orang siswa ada 7 orang yang frekuensi bermain game online dalam sehari 3-7 kali, sedangkan 3 orang siswa lainnya 1-2 kali dalam sehari, frekuensi bermain dalam seminggu ada 5 siswa yang bermain hingga 11-40 kali dalam seminggu, game online dimainkan oleh 10 orang siswa ini yaitu mobile legends, masih banyak siswa yang merasa sedih ketika kalah dalam bermain game online bahkan ada juga siswa yang menjadi mudah marah saat kalah bermain game online, para siswa juga mengatakan kadang-kadang bolos sekolah karena bangun kesiangan akibat bermain game, serta masih banyak siswa yang berkata kata-kata kotor ketika emosi bermain game online

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Perilaku Marah Dengan Manajemen Pengendalian Marah Pada Remaja Gamer Mobile Legends di SMK 1 Negeri Nanggulan".

## 2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan metode korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12 Mei 2023. Penelitian bertempat di SMK Negeri 1 Nanggulan, Kecamatan Nanggulan, Kabupaten Kulon Progo, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini yaitu 280 siswa di SMK Negeri 1 Nanggulan, instrumen yang dipakai adalah kuesioner dan aspek yang diukur yaitu perilaku marah dan manajemen pengendalian marah. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan

*Purposive sampling*, jumlah sampel sebanyak 75 responden, dan analisis bivariat menggunakan uji analisis *Spearman-rank*.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden jenis kelamin mayoritas adalah laki laki sebanyak 72 (96 %) responden, dan jenis kelamin perempuan sebanyak 3 (4 %) responden. Berdasarkan hasil penelitian putu ayu pradnyasari,dkk (2021) menjelaskan ekspresi marah sering kali berbeda antara remaja laki laki dan perempuan. Laki laki cenderung memperlihatkan perilaku agresif marah dibandingkan dengan perempuan.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	N	%
- Laki laki	72	96
- Perempuan	3	4

Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa sebanyak 3 (4%) responden berusia 15 tahun, sebanyak 59 (78,7%) responden berusia 16 tahun, sebanyak 9 (12%) responden berusia 17 tahun, sebanyak 2 (2,7%) responden berusia 18 tahun sedangkan sebanyak 2 (2,7%) berusia 19 tahun. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hapsari (2021) periode pertengahan terjadi antara usia 15-17 tahun. Pada masa ini remaja mulai tertarik dengan intelektualitas. Dalam teori Santrock (2011) menjelaskan bahwa remaja awal akan dimana dimulai pada usia berkisaran antara 10-13 tahun dan remaja akhir yang berlangsung dari 18-20 tahun. Masa remaja ini salah satu tahapan dalam perkembangan manusia dengan ciri ciri mengalami masa krisis identitas dan ambigu. Hal tersebut menjadikan remaja menjadi tidak stabil, agresif, konflik antara sikap dan perilaku, kegoyahan emosional dan sensitif, terlalu cepat dan gegabah untuk mengambil tindakan yang ekstrim (4).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur**

Umur	N	%
- 15 tahun	3	4
- 16 tahun	59	78,7
- 17 tahun	9	12
- 18 tahun	2	2,7
- 19 tahun	2	2,7

#### 3.2 Perilaku Marah

Berdasarkan Tabel 3 dapat di ketahui bahwa nilai minimal didapatkan sebesar 0 dan maksimal 5. Nilai rata rata responden sebesar 1,67, dapat dikatakan remaja cenderung atau mampu menahan perilakunya ketika marah. Hal ini juga di dipengaruhi usia dan kedewasaan dari pemain game dimana semakin dewasa pemain game tersebut maka ia akan semakin mengerti maksud dan tujuan dari game tersebut dimana harus melatih kerjasama tim.

**Tabel 3. Perilaku Marah**

Variabel	Mean	Median	Standar Deviasi	Min - Max
Perilaku Marah	1,67	1,00	1,266	0-5

Remaja mengalami tingkat yang tinggi karena kebiasaan bermain game online dan remaja laki-laki memiliki tingkat kecanduan game online yang lebih tinggi. Remaja yang sering bermain game akan berdampak pada mampu mengendalikan emosi atau perilaku marah. Permainan Mobile legend/game online dapat membuat kecanduan bermain dan akan membuat sering marah dan kesal karena mengalami kekalahan atau kegagalan dalam memenangkan tantangan pada game yang ia mainkan yang berpengaruh pada turunnya rank (pangkat atau level permainan). Siswa juga merasa kesal jika temannya yang keluar dari pertempuran, selain itu ia juga merasa sakit hati jika teman bermain secara Nub (istilah dalam permainan untuk seseorang yang dianggap tidak bisa bermain) bahkan ada siswa yang mengeluarkan kata-kata yang tidak wajar dan kasar dan ini sudah termasuk kedalam marah-marah kekerasan psikis, mengelompokkan bentuk-bentuk kekerasan dalam beberapa macam diantaranya kekerasan fisik, kekerasan psikis atau mental dan kekerasan verbal (5). bentuk-bentuk perilaku marah yaitu termasuk di bentuk pasip/perilaku tertutup (covert behavior), dimana teori ini menjelaskan respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk terselubung atau tertutup. Respon atau reaksi terhadap stimulus ini masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan, atau kesadaran dan sikap yang terjadi pada seseorang yang menerima stimulus tersebut dan dapat diamati secara jelas oleh orang lain(6).

### 3.3 Manajemen Pengendalian Marah

Berdasarkan Tabel 4 dapat di ketahui bahwa nilai minimal didapatkan sebesar 0 dan maksimal 8. Nilai rata rata responden sebesar 4,84, dapat dikatakan remaja dapat mengendalikan marahnya. kontrol terhadap perilaku juga berperan penting dalam mengarahkan individu agar dapat menggunakan waktunya kearah yang lebih bermanfaat.

**Tabel 4. Manajemen Pengendalian Marah**

Variabel	Mean	Median	Standar Deviasi	Min - Max
Pengendalian marah	4,84	5,00	1,516	0-8

Individu yang memiliki kontrol diri atau menerapkan manajemen pengendalian marah yaitu mampu mengontrol perilaku dengan cara menunda kepuasan agar dapat mencapai sesuatu yang lebih bermanfaat, memiliki pertimbangan secara objektif, dan mampu memberikan penilaian secara subjektif. Dengan demikian individu yang memiliki manajemen kontrol diri tidak akan mudah agresif atau marah dan kecanduan khususnya terhadap game online karena individu tersebut mampu self management dan mengambil tindakan yang dilakukan. Pengendalian marah dapat dilakukan dengan mencegah kerusakan fisik akibat ekspresi marah, mencegah aktifitas pemicu agresi dan melakukan kontrol eksternal(7).

Salah satu penanganan mengelola kemarahan adalah mereapkan intervensi dengan pendekatan cognitiv-behavioral, mengingat faktor kognitif memiliki peran yang cukup besar dalam menentukan respon individu terhadap situasi yang memicu kemarahan dan

mengidentifikasi dorongan marah sebagai mediator dari perilaku agresif. Novaco menyebutkan komponen kognitif dari kemarahan meliputi persepsi individu mengenai rangsangan sosial dan tanda-tanda pemicu dalam konteks sosial, penilaian individu terhadap stimulus yang memicu, atribusi individu mengenai hubungan sebab-akibat, dan evaluasi diri sendiri serta situasinya. Stimulus yang tidak menyenangkan dapat memicu dorongan fisiologis dan respon kognitif yang terdistorsi, yang dapat menghasilkan pengalaman marah dan dapat memelihara perilaku agresif dalam merespon suatu peristiwa pemicu(8).

### 3.4 Hubungan antara perilaku marah dengan manajemen pengendalian marah Pada Bermain Game Mobile Legends

Hasil penelitian menunjukkan uji hubungan antara perilaku marah dengan manajemen pengendalian marah pada remaja bermain game mobile legends didapatkan hasil tidak signifikan dengan nilai p value 0,187 ( $>0,05$ ) yang menunjukkan bahwa ada tidak ada hubungan antara perilaku marah dengan manajemen pengendalian marah pada remaja yang bermain game mobile legends.

**Tabel 5. Hubungan antara perilaku marah dengan manajemen pengendalian marah**

Variabel	P Value	Koefisien Korelasi
Perilaku Marah –Manajemen pengendalian Marah	0,108	0,187

Tidak adanya hubungan antara perilaku marah dengan manajemen penendalian marah disebabkan karena terdapat kemungkinan bahwa ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi perilaku marah dan manajemen pengendalian marah pada remaja yang bermain game Mobile Legends, tetapi faktor-faktor ini tidak dipertimbangkan atau diukur dalam penelitian. Faktor-faktor seperti agresi, stres, lingkungan sosial, pengalaman sehari-hari, dan faktor kepribadian dapat berkontribusi pada perilaku marah dan kemampuan mengendalikan marah (9).

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja-remaja di SMK Negeri 1 Nanggulan mampu memajemen kemarahannya dengan baik sehingga tidak memunculkan rasa marah yang berlebihan. Marah merupakan salah satu emosi dasar yang dialami oleh setiap orang. Sedangkan agresif merupakan perilaku atau tindakan yang bertujuan untuk menyakiti, merugikan, atau menguasai orang lain. Hal ini mencakup perilaku fisik atau verbal yang mengancam atau merugikan orang lain secara fisik maupun emosional. Agresi dapat berupa tindakan kasar, intimidasi, penghinaan, atau bahkan kekerasan fisik. Perilaku yang muncul pada remaja yang bermain game Mobile Legend merupakan perilaku agresif seperti memaki, berbicara kotor, maupun menyakiti orang lain dengan secara psikologis dengan bahasa. Seseorang bisa merasakan marah tetapi tidak menunjukkan agresi ataupun perilaku agresif (10).

Saat seseorang sedang marah, bukan berarti harus mengekspresikannya secara agresif karena antara marah dan agresif bukanlah suatu hal yang sama. Marah merupakan emosi yang bersumber dari internal dan eksternal sebagai reaksi yang wajar untuk keberlangsungan hidup. Sedangkan agresif ialah perilaku yang dapat menyebabkan kerugian bagi orang lain dan memiliki maksud untuk menyakiti seseorang baik secara fisik atau verbal. membuat perilaku marah yang negatif yang terjadi akibat dari game online mobile legends ini disebabkan oleh adanya sensasi untuk mencoba, adanya sifat agresif, gangguan emosi, dan kurangnya self-control. Salah satu

penyebab terjadi adiksi game online adalah kurangnya self-control dalam diri remaja tersebut ketika bermain game online Siswa yang demikian itu dapat dikatakan sikap perilaku yang kurang baik, sehingga perlu upaya untuk mengatasi supaya sikap perilaku yang tidak baik itu bisa dicegah melalui layanan bimbingan dan konseling atau manajemen pengendalian marah. Selain itu game online mobile legends juga menyebabkan keterbatasan interaksi sosial dengan lingkungan sekitarnya, sehingga hal ini menyebabkan ketidak berfungsian seseorang sebagai makhluk sosial. Karena pada dasarnya setiap individu adalah makhluk yang senantiasa menjalin interaksi dengan individu lain dalam lingkungan yang ditempatinya (11).

Dampak negatif game online terhadap sikap dan perilaku marah. Solusi untuk mengatasi dampak tersebut yaitu memberikan perhatian lebih kepada siswa, memberi nasehat apabila perilaku siswa sudah menyimpang, dan memberi hukuman serta memanggil orang tua siswa dengan tujuan untuk mengajak bekerja sama dalam mengatasi dampak tersebut. Fungsi pengorganisasian dalam pengendalian perilaku marah dapat dilihat dari penerapan layanan yang sesuai dengan kebutuhan siswa, kerja sama antar sesama guru dan orang tua, dan memiliki pengetahuan/wawasan yang luas tentang game online. Fungsi pelaksanaan dilihat dari peran guru sebagai pembimbing, motivator, dan komunikator. Terkait dengan fungsi pengawasan dilihat dari cara guru dan orang tua dalam mengawasi dan merubah kebiasaan bermain game online (12).

#### **4. KESIMPULAN**

##### **4.1 Kesimpulan**

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa siswa SMK Negeri 1 Nanggulan didapatkan pravelensi dengan nilai rata rata sebesar 1,67 serta pravelensi manajemen pengendalian marah didapatkan dengan nilai rata rata sebesar 4,84 dan tidak terdapat hubungan antara Perilaku marah dengan Manajemen pengendalian marah di SMK Negeri 1 Nanggulan.

##### **4.2 Saran**

Diharapkan Siswa disarankan untuk dapat mengendalikan perilaku marah dan lebih bijak dalam menggunakan smartphone. Para siswa dapat melakukan aktivitas selain bermain game online seperti mengikuti ekstrakurikuler di sekolah dan ikut serta dalam organisasi disekolah serta siswa harus bisa memajemen waktu bermain game online dan belajar. Bagi Sekolah agar pihak sekolah dapat memberlakukan peraturan untuk memaksimalkan penggunaan gadget di lingkungan sekolah hanya untuk kegiatan belajar mengajar, tidak memperbolehkan siswanya bermain game saat berada di lingkungan sekolah atau jika memungkinkan tidak memperbolehkan siswanya membawa gadget ke sekolah. Hal ini akan mengurangi waktu yang mereka gunakan untuk bermain game dalam sehari.

Bagi peneliti selanjutnya dapat lebih menggali dan memperluas penelitian seperti memperbanyak jumlah responden, meneliti game online lainnya. penelitian ini dapat dipakai untuk dasar melakukan penelitian lebih lanjut yang serupa dengan menambahkan intervensi kepada responden.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- (1) Ambar Mita Sari dan Kamsih Astuti. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada siswa, 21(1), 1–9.

- (2) Amelia, F., & Nishfa Dewi, W. (2018). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Perilaku Agresif Mahasiswa Dimasa Perkuliahan Daring. *JOM FKp*, 9(1), 2022.
- (3) Amran, A., Marheni, E., Sin, T. H., & Yenes, R. (2020). Kecanduan Game Online Mobile Legends Dan Emosi Siswa Sman 3 Batusangkar. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1118–1130.
- (4) Andrita, A., Rondo, A., & Wungouw, H. I. S. (2019). Hubungan kecanduan game online dengan perilaku agresif siswa di sma n 2 ratahan. 7.
- (5) Angelina, F., Salem, V., & Gugule, H. (2021). Dampak Sosial Game Online Mobile Legends: Bang Bang Terhadap Remaja Desa Fogi Kecamatan Sanana Kabupaten Kepulauan Sula. *Jurnal paradigma : Journal of Sociology Research and Education*, 2(2), 137–142.
- (6) Bhave, Swati. Y., & Saini, Sunil. (2009). *Anger Management*. New Delhi: SAGE publications India Pvt Ltd
- (7) Blake, C. S., & Hamrin, V. (2007). *Current Approaches to the Assessment and*. 1995, 209–221
- (8) Marsela, R. D. , & S. M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69.
- (9) Noviana, D. (2020). Hubungan Antara Kecanduan Game Online Dengan Perilaku Agresif Remaja Di Smp Negeri 02 Grobogan. 11(2), 247–260. <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/21891>
- (10) Ozgur, H. (2019). Online Game Addiction Among Turkish Adolescents: The Effect of Internet Parenting Style. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 7(1), 46–67.
- (11) Ratri Istiqomah. (2020). Approachment and management game addiction as clinical condition. 3–7.
- (12) Reilly, Patrick M., & Shopshire, Michael S. (2002). *Anger Management for Substanceabuse and Mental Health Clients*. USA: US. Department of Health and Human Services (DHHS).
- (13) Saputra, W., Khumas, A., & Ridfah, A. (2022). Efektivitas Anger Management Training Untuk Menurunkan Perilaku Agresi Verbal Pada Remaja Pengguna Game Online Mobile Legends Di kota Makassar. ... of Islamic Counseling, 4, 107–117.
- (14) Tiara Setia Hastuti, Duma L.Tobing, E. N. (2019). Hubungan perilaku kecanduan game online dengan kecerdasan emosional remaja di sma sejahtera 1 depok. 0–4.
- (15) Zheng, X., Chen, H., Wang, Z., & Bao, Z. (2021). Online violent video games and online aggressive behavior among Chinese college students : The role of anger rumination and self - control. December 2020, 1–7. <https://doi.org/10.1002/ab.21967>