

## ANGKET PENELITIAN

Nama :

Instansi/Sekolah :

---

Petunjuk Pengisian

1. Bacalah seluruh pernyataan dengan teliti!
2. Berilah tanda centang (✓) dari pernyataan yang sesuai dengan kondisi anda!

(B= BENAR      S = SALAH      TT = TIDAK TAHU)

No.	Pernyataan	Ya	Tidak	T T
1.	Saya sering merasakan berbagai rasa marah			
2.	Saya tidak tahu apakah saya orang yang tenang atau pemarah, tidak banyak perbedaannya			
3.	Orang lain tahu ketika saya merasa terganggu			
4.	Saya dapat mengatakan bahwa sebelum marah, saya berada dalam kondisi yang buruk			
5.	Dalam diri orang lain saya dapat mengetahui bahwa orang tersebut sedang marah			
6.	Amarah merupakan racun			
7.	Kalau saya marah, saya merasa ingin mengunyah sesuatu dan menggigitnya			
8.	Saya dapat merasakan isyarat-isyarat amarah saya dalam tubuh saya			
9.	Perasaan itu sifatnya pribadi, saya berusaha untuk tidak mengungkapkannya			
10.	Bila saya marah, secara fisik saya menjadi panas			
11.	Bagi saya, marah itu seperti merebus air sampai mendidih, meningkatkan tekanan uap			
12.	Bagai saya, marah itu seperti melepaskan uap, melepaskan tekanannya			
13.	Bagi saya, marah itu seperti ketika tekanannya menumpuk dan terus bertambah dan tidak melepaskannya			
14.	Marah membuat saya seperti akan kehilangan kendali			
15.	Bila saya marah, itu tandanya orang lain tidak bisa memaksa saya			
16.	Amarah adalah cara saya menjadi serius dan tegas			
17.	Amarah memberi energi kepada saya, ini merupakan motivasi untuk menangani segala hal dan bukan harus dikalahkan oleh amarah itu sendiri			
18.	Saya menekan amarah saya dan menyimpannya dalam hati			
19.	Bila kita menahan amarah, akan menimbulkan hal buruk			
20.	Menurut saya, marah itu merupakan hal yang wajar			

No.	Pernyataan	Ya	Tidak	TT
21.	Bagi saya, marah itu merupakan sesuatu yang terbakar dan akan meledak			
22.	Amarah itu seperti api, dapat membakar kita sampai habis			
23.	Saya hanya menahan amarah samai hilang			
24.	Saya menganggap marah sebagai sesuatu yang dapat menghancurkan			
25.	Saya menganggap bahwa marah merupakan sikap yang tidak sopan			
26.	Saya menganggap marah sebagai hal yang meneggelamkan			
27.	Bagi saya, tidak ada bedanya antara marah dengan serangan			
28.	Menurut saya, amarah anak kecil itu buruk dan harus diberi hukuman			
29.	Amarah itu energinya harus dilampiaskan, harus dikeluarkan			
30.	Amarah itu memberikan energi dan dorongan kepada kita			
31.	Bagi saya, amarah dan sakit hati itu berdampingan. Jika saya marah, itu karena saya telah disakiti			
32.	Bagi saya, amarah dan rasa takut itu berdampingan. Jika saya marah, itu karena saya sedang merasa tidak aman			
33.	Apabila saya marah, sepertinya saya sedang membela diri sendiri			
34.	Amarah itu merupakan ciri ketidaksabaran			
35.	Saya mengatasi amarah dengan membiarkannya berlalu bersama waktu			
36.	Bagi saya, amarah itu menandakan saya lemah dan frustrasi			
37.	Saya suka memendam amarah saya			
38.	Saya merasa malu jika orang lain melihat saya sedang marah			
39.	Marah itu boleh-boleh saja asal terkendali			
40.	Bila saya marah, bagaikan buang sampah ke wajah orang lain			
41.	Melepaskan marah, seperti mengusir sesuatu yang sangat tidak menyenangkan dari tubuh saya			
42.	Saya merasa bahwa meluapkan emosi itu memalukan			
43.	Bila seseorang sehat, ia tidak akan marah			
44.	Amarah menandakan adanya keterlibatan atau hubungan dengan orang lain			

Yogyakarta, .....  
Responden

\_\_\_\_\_

### Pembahasan Angket:<sup>1</sup>

1. Orang yang sadar tentang amarah, dengan mudah mereka akan mendeteksi emosinya dalam diri mereka dan dalam diri orang lain. Mereka mengalami amarah dan membiarkannya perasaan itu menjadi bagian dari kehidupan mereka.
2. Sangat mungkin ada seseorang yang tinggi kesadarannya dalam satu jenis emosi dan rendah bagi emosi yang lain. Kesadaran bukanlah sesuatu yang berdimensi tunggal dan kesadaran itu dapat berubah seiring waktu.
3. Untuk menghitung perolehan kesadaran atau pengelolaan emosi amarah, jumlahkanlah beberapa kali anda mengatakan BENAR bagi butir-butir dalam daftar A, kemudian kurangi dengan beberapa kali anda mengatakan BENAR bagi butir-butir dalam daftar B di bawah ini. Semakin tinggi perolehan anda, semakin tinggi pula kesadaran anda.
4. Apabila ada jawaban TIDAK TAHU lebih dari sepuluh kali, ada baiknya anda berusaha menjadi lebih sadar terhadap amarah di dalam diri anda sendiri dan terhadap orang lain.

### DAFTAR A

1, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 19, 20, 29, 30, 31, 32, 33, 44

### DAFTAR B

2, 6, 9, 13, 14, 18, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43

---

<sup>1</sup> John Gottman & Joan DeClaire, *Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta: 1988, hlm. 81 -87

## BLEU PRINT ANGKET

No.	Aspek Emosi Marah	Item Pernyataan
1.	Mengenal emosi diri	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10
2.	Mengelola Emosi	11,12,13,14,15,16,18,19,20,21,22,23,24,25,26,29,34,35,36,37,39,41
3.	Memotivasi diri	17,30
4.	Mengenal emosi orang lain	27,28,43,
5.	Membina hubungan	31,32,33,38,40,42,44

No.	Aspek Emosi Marah	Prosentase	Item Pernyataan
1.	Mengenal emosi diri		1,2,3,4,5,6,7,8,9,10
2.	Mengelola Emosi		11,12,13,14,15,16,18,19,20,21,22,23,24,25,26,29,34,35,36,37,39,41
3.	Memotivasi diri		17,30
4.	Mengenal emosi orang lain		27,28,43,
5.	Membina hubungan		31,32,33,38,40,42,44

## BLUE PRINT SEBARAN AITEM

No.	Aspek	Jumlah	Bobot
1.	Mengenali emosi marah	7	25%
2.	Mengendalikan amarah	7	25%
3.	Meredakan amarah	7	25%
4.	Mengungkapkan marah secara asertif	7	25%
	Jumlah	28	100%

Aspek	Nomor Item	
	Favorable	Unfavorable
Mengenali emosi marah	1,2,3,4,5,6,7	
Mengendalikan amarah	8,9,10,11,13	12,14
Meredakan amarah	15,16,17,18,19,21	20
Mengungkapkan marah secara asertif	22,23,24,25,26,27,28	
Total	24	4

### KETERANGAN AITEM

#### 1. Pilihan Respon

Dalam meakukan pengukuran ini, alat tes dibuat dengan pilihan respon sebagai berikut:

Ya

Tidak

#### 2. Pengembangan Aspek

##### a. Mengenali marah

Aitem 1 : Salah satu tanda ketika saya sedang marah adalah denyut nadi saya terasa kencang sekali

Aitem 2 : Jika jantung saya terasa berdetak lebih kencang dan rahang saya mengatup kaku, saya sedang marah

Aitem 3 : Saat saya sedang antri tiba-tiba ada orang yang menyerobot, saya berpikir akan balas dendam padanya

Aitem 4 : Jika saya bertengkar dengan teman, dan saya merasa muak dengan dia, saya akan berjalan cepat untuk meninggalkan dia

Aitem 5 : Ketika saya di perpustakaan dan ada orang yang merasa gaduh, saya merasa sangat jengkel kepadanya

Aitem 6 : Jika tugas yang saya kerjakan tidak kunjung selesai, saya malah ingin mengobrak-abrik semuanya

Aitem 7 : Biasanya jika saya sedang geram atau ill fill saya memukul-mukulkan tangan saya sendiri

##### b. Mengendalikan marah

Aitem 1 : Saya biasanya menarik nafas panjang agar saya tidak marah

Aitem 2 : Jika saya sedang dilanda amarah, saya akan diam dan berusaha berfikir positif

Aitem 3 : Jika saya marah dalam posisi berdiri, saya akan cepat duduk untuk mengendalikan amarah saya

Aitem 4 : Ketika saya marah lebih baik saya memukul bantal atau guling untuk mengendalikan amarah saya

Aitem 5 : Saya harus melampiaskan emosi marah saya kepada orang yang membuat saya marah apapun resikonya

Aitem 6 : Jika batas kesabaran saya sudah habis karena marah, saya akan mengambil air wudhu untuk meredakan marah saya

Aitem 7 : Saya sering menceritakan kejengkelan saya; amarah saya kepada teman saya sehingga beban saya lebih ringan

c. Meredakan Marah

Aitem 1 : Saat saya sedang marah lebih baik saya menyendiri untuk sementara waktu

Aitem 2 : Jika saya marah kepada teman saya atau orang tua saya, saya akan jalan-jalan sejauh mungkin dari jangkauan teman atau orang tua saya

Aitem 3 : Jika saya sedang marah saya pergi ke sarana olah raga untuk melampiaskan kemarahan saya

Aitem 4 : Jika saya dilanda emosi marah lebih baik tidur dan mendengarkan musik saja

Aitem 5 : Saya akan menonton TV saja jika saya sedang marah

Aitem 6 : Saya melampiaskan kemarahan saya langsung kepada orangnya

Aitem 7 : Saya menghindari berinteraksi dengan orang yang membuat saya marah sampai rasa marah saya berkurang

d. Mengungkap marah secara asertif

Aitem 1 : Saya akan mencoba peduli dengan orang lain sehingga kita sama-sama menguntungkan

Aitem 2 : Jika saya merasa kurang setuju dengan pendapat orang lain, saya akan mengatakan kepadanya dengan kata-kata yang baik agar orang tersebut tidak tersinggung

Aitem 3 : Untuk ketenangan pikiran saya jika sedang kalut, saya akan meminta seseorang untuk meninggalkan saya sendirian dengan kata-kata yang sopan

Aitem 4 : Ketika saya marah kepada seseorang, saya akan membiarkan dia mengetahuinya

Aitem 5 : Saya tidak terima jika saya harus menerima perintah dari orang yang lebih muda dari saya

Aitem 6 : Saya berusaha untuk membicarakan masalah-masalah dengan orang lain tanpa membuat mereka tahu saya sedang marah

Aitem 7 : Saya menghargai hak orang lain dan orang lain juga menghargai hak saya

## DAFTAR RESPONDEN

No.	Nama	Jenis Kelamin
1.	Betty Salsabila	P
2.	M. Rico Santoso	L
3.	Sekar Indahwati	P
4.	Oktaviani WN	P
5.	Primadhika	L
6.	Annis Setya A	P
7.	Adi Taufiq	L
8.	Enggar Adhi	L
9.	Deni Pratama Putra	L
10.	Armitya Tisa	P
11.	Natasya Ajeng	P
12.	Eva Dwi Kusuma	P
13.	Septuagita Cralita P	P
14.	Dion Syah AP	L
15.	Zerlina Jovita	P
16.	Sri Rahmadani	P
17.	Rossy Restu Hanafi	L
18.	Alvian Rafli	L
19.	Riko Sanjaya	L
20.	Trinadid Aditama	L
21.	Junita Putri	P
22.	Nugroho Aji Setiawan	L
23.	Astana Widi Nugroho	L
24.	Candra Feri Frasiska	P
25.	Dinda Ayu Sekar	P
26.	Deviana Andita	P
27.	Septuagita	P
28.	Isnanda	P
29.	Andhika Putra	L
30.	Nur Arifah	P







INTERPRETASI HASIL ANKET PENELITIAN EFEKTIFITAS SEFT DALAM MEREDUKSI EMOSI MARAH SISWA  
DI MTs MUHAMMADIYAH GEDONGTENGEN KOTA YOGYAKARTA  
TAHUN PELAJARAN 2016/2017

NO.	NAMA SUBJEK	INTERPRETASI KONDISI EMOSI SISWA
1	A 1	Belum sadar emosi
2	A2	Belum sadar emosi
3	A 3	Belum sadar emosi
4	A 4	Belum sadar emosi
5	A 5	Belum sadar emosi
6	A 6	Belum sadar emosi
7	A 7	Belum sadar emosi
8	A 8	Belum sadar emosi
9	A 9	Belum sadar emosi
10	A 10	Belum sadar emosi
11	A 11	Belum sadar emosi
12	A 12	Belum sadar emosi
13	A 13	Belum sadar emosi
14	A 14	Belum sadar emosi
15	A 15	Belum sadar emosi
16	A 16	Belum sadar emosi
17	A 17	Belum sadar emosi
18	A 18	Belum sadar emosi
19	A 19	Belum sadar emosi
20	A 20	Belum sadar emosi
21	A 21	Belum sadar emosi
22	A 22	Belum sadar emosi
23	A 23	Belum sadar emosi
24	A 24	Belum sadar emosi
25	A 25	Belum sadar emosi
26	A 26	Belum sadar emosi
27	A 27	Belum sadar emosi
28	A 28	Belum sadar emosi
29	A 29	Belum sadar emosi
30	A 30	Belum sadar emosi

## HASIL SEFT DALAM MEREDUKSI MARAH SISWA

No.	Subjek	Sebelum SEFT	Setelah SEFT
1.	A1	5	4
2.	A2	4	3
3.	A3	6	4
4.	A4	4	3
5.	A5	4	3
6.	A6	4	3
7.	A7	3	2
8.	A8	4	3
9.	A9	4	3
10.	A10	3	3
11.	A11	4	4
12.	A12	4	4
13.	A13	4	4
14.	A14	3	3
15.	A15	3	3
16.	A16	4	4
17.	A17	3	1
18.	A18	4	4
19.	A19	3	1
20.	A20	4	2
21.	A21	5	4

22.	A22	4	3
23.	A23	4	4
24.	A24	3	3
25.	A25	3	3
26.	A26	3	3
27.	A27	4	3
28.	A28	3	3
29.	A29	4	4
30.	A30	4	3

**KISI-KISI PENYUSUNAN INSTRUMEN PENELITIAN**  
**EFEKTIFITAS SEFT DALAM MEREDUKSI EMOSI MARAH SISWA**  
**DI MTs MUHAMMADIYAH GEDONGTENGEN KOTA YOGYAKARTA**

No.	Sub Variabel	Indikator	Bukti-bukti	Sumber Data	Metode	Instrumen
1	Mengenal emosi diri	1.1. Beradaptasi dengan lingkungan	a. Berbicara sesuai kebutuhan b. Tidak mudah tersinggung	1. Penampilan siswa 2. Karakter/tingkatan bahasa yang digunakan siswa	1. Pengamatan 2. Wawancara	1. Lembar pengamatan 2. Pedoman wawancara
2	Mengelola emosi	2.1. Kemampuan untuk berubah	a. Tidak berfikiran negatif/kotor b. Mampu mendengar nasihat/guru	1. Gaya bahasa yang digunakan siswa 2. Kondisi belajar siswa	1. Pengamatan 2. Wawancara	1. Lembar pengamatan 2. Pedoman wawancara
3	Memotivasi diri	3.1. Menyenangi kebaikan	a. Disiplin waktu b. Memiliki rasa ingin tahu	1. Catatan BK 2. Jurnal Guru dan Wali Kelas 3. Kondisi belajar siswa	1. Dokumentasi 2. Pengamatan	1. Lembar pencermatan 2. Lembar pengamatan
4	Mengenal emosi orang lain	4.1. Empati	a. Suka memaafkan b. Menghargai pendapat	1. Catatan BK 2. Jurnal Guru dan Wali Kelas 3. Buku Raport	1. Pengamatan 2. Dokumentasi 3. Wawancara	1. Lembar Pengamatan 2. Lembar pencermatan 3. Lembar wawancara
5	Membina hubungan	5.1. Komunikasi	a. Tidak takut bicara b. Berteman secara wajar	1. Siswa 2. Guru	1. Pengamatan 2. Wawancara 3. Dokumentasi	1. Lembar pengamatan 2. Pedoman wawancara 3. Lembar pencermatan

**LEMBAR PENCERMATAN DOKUMEN JURNAL GURU**

**HARI/TANGGAL:**

<b>No.</b>	<b>Sub Variabel</b>	<b>Indikator</b>	<b>Bukti-bukti</b>	<b>Ceklis (v)</b>	<b>Kesesuaian dengan Indikator</b>
1	Memotivasi diri	3.1. Menyenangi kebaikan	a. Disiplin waktu		
			b. Memiliki rasa ingin tahu		
2	Mengenal emosi orang lain	4.1. Empati	a. Suka memaafkan		
			b. Menghargai pendapat		
3	Membina hubungan	5.1. Komunikasi	a. Tidak takut bicara		
			b. Berteman secara wajar		

**LEMBAR PENCERMATAN DOKUMEN BK**

**HARI/TANGGAL:**

<b>No.</b>	<b>Sub Variabel</b>	<b>Indikator</b>	<b>Bukti-bukti</b>	<b>Ceklis (v)</b>	<b>Kesesuaian dengan Indikator</b>
1	Memotivasi diri	3.1. Menyenangi kebaikan	a. Disiplin waktu		
			b. Memiliki rasa ingin tahu		
2	Mengenal emosi orang lain	4.1. Empati	a. Suka memaafkan		
			b. Menghargai pendapat		
3	Membina hubungan	5.1. Komunikasi	a. Tidak takut bicara		
			b. Berteman secara wajar		



## LEMBAR PENGAMATAN/OBSERVASI

HARI/TANGGAL:

No.	Sub Variabel	Indikator	Bukti-bukti	Ceklist (v)	Kesesuaian dengan indikator
1	Mengetahui emosi diri	1.2. Beradaptasi dengan lingkungan	a. Berbicara sesuai kebutuhan		
			b. Tidak mudah tersinggung		
2	Mengelola emosi	2.2. Kemampuan untuk berubah	a. Tidak berfikir negatif/kotor		
			b. Mampu mendengar nasihat/guru		
3	Memotivasi diri	3.1. Menyenangi kebaikan	a. Disiplin waktu		
			b. Memiliki rasa ingin tahu		
4	Mengetahui emosi orang lain	4.1. Empati	a. Suka memaafkan		
			b. Menghargai pendapat		
5	Membina hubungan	5.1. Komunikasi	a. Tidak takut bicara		
			b. Berteman secara wajar		

### SAMPEL PENELITIAN

No.	Kelas	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	VII A	21	4
2.	VII B	20	4
3.	VIII A	16	3
4.	VIII B	19	4
5.	VIII C	20	4
6.	IX A	19	4
7.	IX B	20	4
8.	IX C	16	3
Jumlah		151	30

**TABEL KONDISI EMOSI SISWA**

NO.	NAMA SUBJEK	A	B	HASIL
1	A 1	9	14	Negatif
2	A2	13	12	Positif
3	A 3	15	15	Positif
4	A 4	10	15	Negatif
5	A 5	13	12	Positif
6	A 6	13	11	Positif
7	A 7	14	14	Positif
8	A 8	16	20	Negatif
9	A 9	15	21	Negatif
10	A 10	13	19	Negatif
11	A 11	13	13	Positif
12	A 12	6	11	Negatif
13	A 13	9	13	Negatif
14	A 14	9	15	Negatif
15	A 15	13	12	Positif
16	A 16	15	11	Positif
17	A 17	10	14	Negatif
18	A 18	13	20	Negatif
19	A 19	13	20	Negatif
20	A 20	14	18	Negatif
21	A 21	16	12	Positif
22	A 22	15	10	Positif

23	A 23	13	14	Negatif
24	A 24	13	20	Negatif
25	A 25	6	20	Negatif
26	A 26	9	18	Negatif
27	A 27	16	12	Positif
28	A 28	15	10	Positif
29	A 29	13	12	Positif
30	A 30	13	10	Positif

### HASIL TERAPI SEFT DALAM KELOMPOK

No.	Subjek	Level Awal	Hasil
1.	A1	5	Menurun
2.	A2	4	Menurun
3.	A3	6	Menurun
4.	A4	4	Menurun
5.	A5	4	Menurun
6.	A6	4	Menurun
7.	A7	3	Menurun
8.	A8	4	Menurun
9.	A9	4	Menurun
10.	A10	3	Tetap
11.	A11	4	Tetap
12.	A12	4	Tetap
13.	A13	4	Tetap
14.	A14	3	Tetap
15.	A15	3	Tetap
16.	A16	4	Tetap
17.	A17	3	Menurun
18.	A18	4	Tetap
19.	A19	3	Menurun
20.	A20	4	Menurun
21.	A21	5	Menurun

22.	A22	4	Menurun
23.	A23	4	Tetap
24.	A24	3	Tetap
25.	A25	3	Tetap
26.	A26	3	Tetap
27.	A27	4	Menurun
28.	A28	3	Tetap
29.	A29	4	Tetap
30.	A30	4	Menurun

## SKRIP WAWANCARA

**Inisial Subjek** : NA

**Jenis Kelamin** : Perempuan

**Waktu** : 2 Maret 2017

---

Peneliti : Pernahkah kamu melampiaskan amarah dan kepada siapa?

NA : Saya sering marah Pak, tapi sama tetangga.

Peneliti : Kenapa marah sama tetangga?

NA : Tetangga saya sering *mitnah* keluarga saya Pak, jadi saya ikut belain Ibu saya. Saya jadinya sering marah sama tetangga saya.

Peneliti : Kalau difitnah seperti itu, adakah perasaan dendam, sakit hati?

NA : Masih ada Pak

Peneliti : Apa yang kamu lakukan untuk mengurangi emosi marah?

NA : Saya bilang kakak saya

Peneliti : Tapi, setiap kamu marah, punyakah keinginan untuk menguranginya?

NA : Ada Pak

## **LEMBAR PANDUAN WAWANCARA (ORANG TUA)**

1. Pernahkah putranya marah?
2. Jika marah, putra ibu marah kepada siapa?
3. Saat marah, apakah dia tahan atau dilampiaskan?
4. Apa yang menyebabkan dia marah?
5. Berapa lama dia marah?
6. Adakah rasa malu setelah dia marah?
7. Bagaimana perasaan/kondisi dia setelah marah?
8. Sukakah dia dengan emosi marah?
9. Apakah akhir-akhir ini dia masih menyimpan rasa marah?
10. Adakah keinginan/usaha dia untuk mengurangi emosi marah?



## **LEMBAR PANDUAN WAWANCARA (GURU BK)**

1. Adakah siswa yang suka marah?
2. Jika marah, siswa marah kepada siapa?
3. Saat marah, apakah dia tahan atau dilampiaskan?
4. Apa yang menyebabkan dia marah?
5. Berapa lama dia marah?
6. Adakah rasa malu setelah dia marah?
7. Bagaimana perasaan/kondisi dia setelah marah?
8. Sukakah dia dengan emosi marah?
9. Apakah akhir-akhir ini siswa yang masih menyimpan rasa marah?
10. Adakah keinginan/usaha mereka untuk mengurangi emosi marah?

### **LEMBAR PANDUAN WAWANCARA (WALI KELAS)**

1. Pernahkah siswa yang didampinginya marah?
2. Jika marah, dia marah kepada siapa?
3. Saat marah, apakah dia tahan atau dilampiaskan?
4. Apa yang menyebabkan dia marah?
5. Berapa lama dia marah?
6. Adakah rasa malu setelah dia marah?
7. Bagaimana perasaan/kondisi dia setelah marah?
8. Sukakah dia dengan emosi marah?
9. Apakah akhir-akhir ini dia masih menyimpan rasa marah?
10. Adakah keinginan/usaha dia untuk mengurangi emosi marah?