



**HUBUNGAN ANTARA ANGER MANAGEMENT DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA GURU SLB DI KABUPATEN
TANAH DATAR**

SKRIPSI

*Ditulis Sebagai Syarat Untuk Menyelesaian Studi
Pada Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah*

Oleh:

HUSNUL KHOTIMAH

NIM: 2130306031

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MAHMUD YUNUS
BATUSANGKAR**

2025



**THE RELATIONSHIP BETWEEN ANGER MANAGEMENT AND
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG SPECIAL EDUCATION
TEACHERS IN TANAH DATAR REGENCY**

THESIS

**Submitted as a Requirement for the Completion of Studies
at the Department of Islamic Psychology
Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da'wah**

**Husnul Khotimah
Student ID: 2130306031**

**ISLAMIC PSYCHOLOGY STUDY PROGRAM
FACULTY OF USHULUDDIN, ADAB, AND DA'WAH
STATE ISLAMIC UNIVERSITY (UIN) MAHMUD YUNUS
BATUSANGKAR
2025**



العلاقة بين ضبط الغضب والرفاه النفسي لدى معلمي مدارس التربية الخاصة في محافظة تاناها داتار

رسالة علمية

قُدِّمَتْ لاستكمال متطلبات نيل درجة البكالوريوس في قسم علم النفس الإسلامي
كلية أصول الدين والأدب والدعوة

إعداد:

حسن الخاتمة

رقم القيد:

٢١٣٠٣٠٦٠٣١

كلية أصول الدين والأدب والدعوة
الجامعة الإسلامية الحكومية محمود يونس
باتوسنغكار
٢٠٢٥ م

ABSTRAK

Husnul Khotimah, NIM 2030306031. Judul Skripsi
“**Hubungan Antara *Anger Management* dengan *Psychological Well-Being* pada Guru SLB di Kabupaten Tanah Datar**”. Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, 2025.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya peran guru SLB dalam mendidik anak berkebutuhan khusus yang memiliki tantangan emosional dan psikologis tersendiri. Dalam pelaksanaannya, guru SLB sering menghadapi tekanan akibat tugas mengajar yang kompleks, beban kerja, serta perilaku siswa yang sulit diprediksi. Dukungan lingkungan kerja dan keterampilan dalam mengelola emosi, khususnya kemarahan, turut menjadi faktor yang memengaruhi kondisi psikologis mereka. Tekanan-tekanan tersebut berisiko menurunkan *psychological well-being* guru. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara *anger management* dengan *psychological well-being* pada guru SLB di Kabupaten Tanah Datar.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh guru SLB di Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 145 orang, dengan jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus *Slovin* pada tingkat kesalahan 10% sehingga diperoleh 60 orang guru, yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui skala *anger management* dan skala *psychological well-being* yang disusun berdasarkan skala *Likert* dengan 5 pilihan jawaban. Uji reliabilitas instrumen dilakukan dengan metode *Cronbach's Alpha* yang menunjukkan bahwa skala *anger management* memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,911 dan skala *psychological well-being* sebesar 0,945, sehingga keduanya berada pada kategori reliabilitas sangat tinggi. Analisis data dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS versi 20 menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* untuk menguji hubungan antara kedua variabel. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara *anger management* dan *psychological well-being* pada guru SLB di Kabupaten Tanah Datar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *anger management* dengan *psychological well-being* pada guru SLB di Kabupaten Tanah Datar. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,721 dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti hubungan antara kedua variabel ini cukup kuat dan signifikan. Dengan kata lain, semakin baik kemampuan guru SLB dalam mengelola dan mengendalikan kemarahan, maka semakin tinggi pula tingkat *Psychological Well-Being* yang mereka rasakan. Oleh karena itu, penting bagi guru SLB untuk memiliki keterampilan *anger management* yang baik sebagai upaya untuk mendukung kesehatan mental dan kualitas hidup mereka dalam menjalankan tugas mulia.

Kata kunci: *Anger Management, Psychological Well-Being, Guru SLB.*

ABSTRACT

Husnul Khotimah, Student ID 2030306031. Thesis Title: "The Relationship Between Anger Management and Psychological Well-Being Among Special Education Teachers (SLB) in Tanah Datar Regency." Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da'wah, State Islamic University Mahmud Yunus Batusangkar, 2025.

This research is based on the crucial role of special education teachers (SLB) in educating children with special needs, who present unique emotional and psychological challenges. In practice, these teachers often face pressure due to complex teaching responsibilities, heavy workloads, and unpredictable student behaviors. Workplace support and emotional regulation skills, particularly in managing anger, are factors that significantly influence their psychological condition. These ongoing pressures may pose a risk to the teachers' psychological well-being. Therefore, this study aims to examine the extent of the relationship between anger management and psychological well-being among SLB teachers in Tanah Datar Regency.

This study employs a quantitative approach using a correlational method. The population consists of all SLB teachers in Tanah Datar Regency, totaling 145 individuals. The sample size was determined using the Slovin formula with a 10% margin of error, resulting in a sample of 60 teachers. The sampling technique used was purposive sampling. Data were collected using two psychological scales: the Anger Management Scale and the Psychological Well-Being Scale, both constructed using a Likert scale with five response options. Reliability tests showed that the Anger Management Scale had a reliability coefficient of 0.911, and the Psychological Well-Being Scale had a reliability coefficient of 0.945. Data analysis was conducted using SPSS version 20. The hypothesis of this study posits that there is a significant relationship between anger management and psychological well-being among SLB teachers in Tanah Datar Regency.

The results indicate a positive and significant relationship between anger management and psychological well-being among SLB teachers in Tanah Datar Regency. This is evidenced by a correlation coefficient value of 0.721 with a significance level of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a strong and statistically significant relationship. In other words, the better the teachers' ability to manage and control their anger, the higher their level of psychological well-being. Therefore, it is important for SLB teachers to possess good anger management skills as an effort to support their mental health and quality of life in carrying out their noble duties.

Keywords: Anger Management, Psychological Well-Being, Special Education Teachers

كاتباً

حسن الخاتمة، رقم القيد: ٢١٣٠٣٠٦٠٣١. عنوان الرسالة:
"العلاقة بين ضبط الغضب والرفاه النفسي لدى معلمي مدارس
التربية الخاصة في محافظة تانا داتار". برنامج دراسة علم
النفس الإسلامي، كلية أصول الدين والأدب والدعوة، الجامعة
الإسلامية الحكومية محمود يونس باتوسنغكار، ٢٠٢٤م.

تنبع أهمية هذا البحث من الدور الكبير الذي يقوم به معلمو
مدارس التربية الخاصة في تعليم الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة
الذين يواجهون تحديات عاطفية ونفسية. وتتمثل المشكلة في
كيفية تمكن المعلمين من ضبط غضبهم أثناء التعامل مع ضغوط
العمل التي قد تؤثر على مستوى رفاههم النفسي. ويهدف هذا
البحث إلى معرفة العلاقة بين ضبط الغضب والرفاه النفسي لدى
معلمي محافظة تانا داتار

استخدم هذا البحث المنهج الكمي بتصميم ترابطي. وبلغ عدد
أفراد مجتمع البحث ١٤٥ معلماً، وتم تحديد حجم العينة
باستخدام معادلة سلوفين بهامش خطأ ١٠٪، ليصبح عدد العينة ٦٠
معلماً تم اختيارهم بطريقة العينة القصدية. تم جمع البيانات
باستخدام مقياسين نفسيين: مقياس ضبط الغضب ومقياس الرفاه
النفسي. وأظهرت نتائج اختبار الموثوقية أن معامل الموثوقية
لمقياس ضبط الغضب بلغ ٠,٩١١، ولمقياس الرفاه النفسي ٠,٩٤٥،
باستخدام برنامج الإصدار ٢٠. وتتمثل فرضية البحث في وجود علاقة
ذات دلالة إحصائية بين ضبط الغضب والرفاه النفسي
أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين ضبط
الغضب والرفاه النفسي، حيث بلغ معامل الارتباط ٠,٧٢١ وقيمة
الدلالة $p = ٠,٠٠٠$ ($p < ٠,٠٥$). وهذا يعني أن المعلمين الذين
يتمتعون بقدرة أعلى على ضبط الغضب يمتلكون مستويات أعلى من
الرفاه النفسي.

الكلمات المفتاحية: ضبط الغضب، الرفاه النفسي، معلمو التربية
الخاصة

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	i
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I.....	1
-------------------	----------

PENDAHULUAN.....	1
-------------------------	----------

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat dan Luaran Penelitian	9
G. Definisi Operasional.....	10

BAB II	12
---------------------	-----------

KAJIAN TEORI.....	12
--------------------------	-----------

A. Landasan Teori.....	12
B. Penelitian yang relevan	23
C. Kerangka konseptual.....	27
D. Hipotesis.....	28

BAB III.....	29
---------------------	-----------

METODE PENELITIAN	29
--------------------------------	-----------

A. Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29

C. Populasi dan Sampel Penelitian	29
D. Definisi Operasional.....	33
E. Pengembangan Instrumen	34
F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrumen.....	39
G. Teknik Pengumpulan Data.....	52
H. Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV	56
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Deskripsi Subjek	56
B. Deskripsi Data.....	57
C. Pengujian Persyaratan Analisis	66
D. Pengujian Hipotesis.....	68
E. Analisis Tambahan.....	70
F. Pembahasan.....	88
BAB V.....	94
PENUTUP.....	94
A. Simpulan	94
B. Saran.....	95
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Tabel Jumlah Guru SLB di Kabupaten Tanah Datar	30
Tabel 3. 2	Jumlah Sampel Guru SLB Per-Masing-Masing Sekolah.....	32
Tabel 3. 3	Tabel Daftar Skor Jawaban Item Skala.....	35
Tabel 3. 4	Table Blueprint Skala anger management	36
Tabel 3. 5	Table Blueprint Skala psychological well-being	38
Tabel 3. 6	Tabel Hasil Analisis Aiken's V Anger Management.....	40
Tabel 3. 7	Tabel Hasil Analisis Aiken's V Psychological well-being	43
Tabel 3. 8	Interpretasi Koefisien Korelasi Pearson.....	47
Tabel 3. 9	Hasil Uji Coba Reliabilitas skala anger management dan psychological well-being pada guru SLB di Kabupaten Tanah Datar	48
Tabel 3. 10	Blueprint skala Anger Management Setelah Try Out (Uji Coba).....	48
Tabel 3. 11	Blueprint Skala Psychological Well-Being Setelah Try Out (Uji Coba) 50	
Tabel 3. 12	Interpretasi korelasi.....	55
Tabel 4. 1	Deskripsi Subjek Penelitian	56
Tabel 4. 2	Skor Empirik dan Hipotetik	58
Tabel 4. 3	Hasil Kategorisasi Anger Management	60
Tabel 4. 4	Kategorisasi Berdasarkan Aspek Anger Management.....	61
Tabel 4. 5	Kategorisasi Penilaian.....	62
Tabel 4. 6	Frekuensi Kategorisasi Psychological well-being	63
Tabel 4. 7	Hasil Kategorisasi Psycological well being	64
Tabel 4. 8	Kategorisasi Berdasarkan Aspek Psycological well-being.....	65
Tabel 4. 9	Uji Normalitas.....	67
Tabel 4. 10	Uji Linearitas Anger management dan Psychological well-being.....	68
Tabel 4. 11	Uji Korelasi Anger Management dan Psychological Well-Being	69
Tabel 4. 12	Hubungan Anger Management dengan aspek Penerimaan Diri	71
Tabel 4. 13	Hubungan antara anger management dengan otonomi (autonomy)	72

Tabel 4. 14 Hubungan antara anger management dengan penguasaan lingkungan (environmental mastery)	73
Tabel 4. 15 Hubungan antara anger management dengan Tujuan hidup (purpose in life).....	74
Tabel 4. 16 Hubungan antara anger management dengan pertumbuhan pribadi (personal growth)	75
Tabel 4. 17 Hubungan antara anger management dengan kualitas relasi yang positif (positive relationship with others).....	76
Tabel 4. 18 Analisis Usia	77
Tabel 4. 19 Analisis Anova Jenis usia	78
Tabel 4. 20 Analisis Jenis Kelamin.....	79
Tabel 4. 21 Analisis Anova Jenis Kelamin	79
Tabel 4. 22 Analisis Pendidikan Terakhir.....	80
Tabel 4. 23 Analisis Anova Pendidikan Terakhir	81
Tabel 4. 24 Analisis Usia	81
Tabel 4. 25 Analisis Anova Usia.....	82
Tabel 4. 26 Analisis Jenis Kelamin.....	83
Tabel 4. 27 Analisis Anova Jenis Kelamin	83
Tabel 4. 28 Analisis Pendidikan Terakhir.....	84
Tabel 4. 29 Analisis Anova Pendidikan Terakhir	85
Tabel 4. 30 Measures of Association	85

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 skala anger management.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 skala psychological well-being.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 hasil uji reabilitas anger management	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Hasil Uji Reabilitas Psychological Well-Being	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Tabulasi data Anger management	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Tabulasi data penelitian Psychological well-being	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 surat izin penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 surat izin uji coba penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 surat balasan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Surat Tugas pembimbing skripsi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 waktu penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan Pasal 32 Ayat 1 dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003, pendidikan khusus ditujukan bagi peserta didik yang mengalami hambatan dalam proses pembelajaran akibat faktor fisik, emosional, mental, sosial, atau memiliki kecerdasan serta bakat luar biasa. Di Indonesia, lembaga pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan khusus ini dikenal sebagai Sekolah Luar Biasa (SLB). Guru yang mengajar di SLB adalah mereka yang memiliki latar belakang pendidikan dari program Pendidikan Luar Biasa. Pendidikan luar biasa sendiri merupakan cabang ilmu pendidikan yang berfokus pada penyediaan layanan bagi anak-anak dengan kebutuhan khusus dan penyandang disabilitas. Dalam menjalankan tugasnya, guru pendidikan luar biasa memberikan tiga bentuk layanan utama, yaitu layanan pencegahan, layanan intervensi, serta layanan kompensasi (Suherman, 2012).

Guru Sekolah Luar Biasa (SLB) di Tanah Datar memiliki peran krusial dalam memberikan pendidikan bagi siswa dengan berbagai kebutuhan khusus. Selain sebagai tenaga pengajar, mereka juga berperan sebagai pembimbing yang membantu siswa dalam mengembangkan potensi mereka secara maksimal. Dalam menjalankan tugasnya, para guru ini menghadapi berbagai tantangan, terutama dalam menyesuaikan metode pembelajaran sesuai dengan kebutuhan individu setiap siswa. Oleh karena itu, keterampilan dan dedikasi guru SLB menjadi faktor utama yang menentukan keberhasilan pendidikan inklusif di Kabupaten Tanah Datar (RRI, 2023).

Kesehatan mental guru pendidikan luar biasa sering menjadi topik yang mendapat perhatian. Kim dan Lim (2016) menyatakan bahwa kesehatan mental memiliki peran penting bagi guru yang mengajar anak berkebutuhan

husus. Salah satu tantangan yang mereka hadapi adalah kesulitan dalam memberikan pembelajaran yang efektif bagi siswa dengan kebutuhan khusus. Selain itu, mereka juga harus meluangkan lebih banyak waktu untuk menyampaikan instruksi yang lebih jelas dan mudah dipahami. Kedua faktor tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres dan kelelahan kerja pada guru pendidikan luar biasa. Penelitian yang dilakukan oleh Platsidou (2010) menunjukkan bahwa guru pendidikan luar biasa lebih rentan mengalami stres dibandingkan dengan guru di sekolah umum karena sifat pekerjaannya yang lebih melelahkan. Hal ini diperkuat oleh temuan Rothmann (2014), yang menyebutkan bahwa guru pendidikan luar biasa dengan tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menghadapi tuntutan pekerjaan, sama seperti individu yang mengalami stres atau kelelahan kerja.

Menurut Ryff (1995), kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) tidak hanya ditandai dengan ketiadaan tekanan atau gangguan psikologis, tetapi juga mencerminkan kemampuan individu dalam menerima diri sendiri serta kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*). Selain itu, *psychological well-being* mencakup aspek pertumbuhan dan pengembangan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidup memiliki makna dan tujuan (*purpose in life*), serta kemampuan membangun hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relationship with others*). Individu dengan *psychological well-being* yang baik juga mampu mengendalikan kehidupannya dan beradaptasi dengan lingkungan secara efektif (*environmental mastery*), serta memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan dan menentukan tindakannya sendiri (*autonomy*).

Alandete (2015) menjelaskan bahwa *psychological well-being* merupakan kondisi yang dialami seseorang dalam hubungannya dengan tujuan hidupnya, di mana individu mampu menerima dirinya sendiri,

mengendalikan lingkungan sekitar, membangun hubungan positif dengan orang lain, mengembangkan kemampuan diri, serta memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan. Sementara itu, menurut Wells (2010), *psychological well-being* berkaitan dengan persepsi subjektif seseorang terhadap apa yang telah ia capai serta tingkat kepuasan yang dirasakan terhadap pengalaman di masa lalu, masa kini, dan masa depan. Menurut Wells (2010), kesejahteraan psikologis adalah kondisi subjektif yang berarti hal yang berbeda bagi setiap individu. Kesehatan psikologis, atau yang biasa disebut kesehatan mental, merupakan keadaan pikiran relatif di mana seseorang yang sehat mampu mengatasi dan menyesuaikan diri dengan stres yang berulang dalam kehidupan sehari-hari dengan cara yang dapat diterima.

Guru SLB sering menghadapi situasi yang menuntut kesabaran serta keterampilan dalam mengelola emosi, terutama karena karakteristik siswa yang beragam dan kebutuhan khusus mereka. Kemampuan dalam mengatur emosi, termasuk kemarahan, menjadi faktor penting dalam menjaga *psychological well-being* guru. Memahami tingkat *psychological well-being* guru sangatlah krusial untuk melindungi kesehatan mental mereka serta mendukung pengembangan profesional dan pribadi. Penelitian terkait dengan pengukuran tingkat kesejahteraan guru serta faktor-faktor yang mempengaruhinya dianggap esensial bagi lingkungan sekolah. Hal ini disebabkan oleh pentingnya penelitian dalam merancang program intervensi yang bertujuan meningkatkan kualitas pendidikan melalui pemahaman yang lebih mendalam mengenai *psychological well-being* guru (Özü et al., 2017).

Berdasarkan hal tersebut, peneliti melakukan wawancara dengan salah satu guru SLB di kabupaten Tanah Datar pada hari Kamis, 6 Februari 2025, yaitu Ibu NO (44)

“Sebagai seorang guru kesehatan mental itu penting ya, karena guru yang sehat mental akan memberikan energi yang positif juga pada murid dan lingkungannya, jadi jangan sampai guru stress yang mengajar, nanti anaknya ikutan stress pula. jujur, jadi guru di SLB itu gak selalu gampang. Kadang ngerasa stres karena tantangannya banyak, dari ngadepin anak dengan kebutuhan yang berbeda-beda sampai kurangnya fasilitas yang mendukung. Tekanan juga datang dari ekspektasi orang tua yang pengen hasil instan, padahal butuh proses panjang. Kadang capek banget secara mental, apalagi kalau kurang apresiasi. Tapi ya, saya coba tetap kuat, cari cara buat ngelola stres, entah itu ngobrol sama teman sesama guru atau sekadar ambil waktu buat diri sendiri” (narasumber NO,6 Februari 2025)

Peneliti juga melakukan wawancara dengan 2 orang guru lain yaitu ibu YA (26), dan ibu NNA (31)

“Jadi guru di SLB itu penuh tantangan, nggak cuma soal ngajarin anak-anak dengan kebutuhan khusus, tapi juga harus bisa ngatur emosi dan mental sendiri. Kadang ada rasa khawatir, takut nggak bisa kasih yang terbaik buat mereka, apalagi kalau perkembangannya lambat. Ditambah lagi, beban administratif yang banyak bikin waktu buat fokus ke anak-anak jadi kepotong. Itu semua bisa bikin stres, makanya saya sadar kalau kesehatan mental itu penting banget. saya coba jaga dengan ngobrol sama teman sesama guru, cari waktu buat istirahat, dan selalu inget kalau sekecil apa pun progres anak-anak, itu tetap berarti.”(Narasumber YA, 6 Februari, 2025)

“Ngajar di SLB itu penuh tantangan, soalnya setiap anak punya kebutuhan dan cara belajar yang beda-beda. Ada yang cepat nangkep, ada yang butuh waktu lama banget buat memahami sesuatu. Kadang mereka bisa tantrum tiba-tiba, nangis, atau malah nggak mau diajak belajar sama sekali. Nggak cuma itu, ada juga anak yang susah buat komunikasi, jadi harus sabar banget buat ngerti maunya mereka apa. Di sisi lain, tuntutan buat tetap bisa ngasih yang terbaik tetap ada, sementara tiap hari harus ngadepin kondisi yang nggak selalu bisa diprediksi. Jujur aja,

kadang ngerasa capek dan bingung sendiri, tapi ya begitulah kenyataannya."
."(Narasumber NNA, 6 Februari, 2025)

Berdasarkan hasil *pre-elementary* data dapat disimpulkan bahwa mereka menghadapi berbagai tantangan dalam menjalankan tugasnya. Tantangan tersebut meliputi penyesuaian metode pengajaran sesuai dengan kebutuhan anak, keterbatasan fasilitas, serta ekspektasi tinggi dari orang tua. Selain itu, beban administratif yang cukup banyak juga menjadi faktor yang mempengaruhi keseharian mereka. Para guru juga menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental agar tetap dapat mendampingi anak-anak dengan baik. Meskipun ada tekanan dan rasa lelah, mereka tetap berusaha mengelola kondisi tersebut dengan berbagai cara agar tetap bisa memberikan yang terbaik bagi peserta didik.

Dalam kegiatan pendidikan, aspek *environmental mastery* (kemampuan mengelola lingkungan) dan *autonomy* (kemandirian dalam mengambil keputusan). Dibutuhkan suatu kemampuan untuk bersosialisasi atau berinteraksi dengan orang lain yang dipengaruhi oleh kondisi emosional individu (Dianah & Oktariza, 2024). Penting untuk memiliki kemampuan dalam mengatur diri mereka khususnya pada aspek kecerdasan emosional. Goleman (1997) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional mencakup kemampuan dalam mengendalikan diri, memiliki semangat dan ketekunan, serta memotivasi diri sendiri untuk tetap bertahan dalam menghadapi tantangan dan rasa frustrasi. Selain itu, kecerdasan emosional juga meliputi keterampilan dalam mengontrol dorongan hati dan emosi, mengelola suasana hati tanpa mengganggu kemampuan berpikir, serta membangun empati dan hubungan sosial yang baik. Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi juga mampu menyelesaikan konflik secara efektif serta memiliki keterampilan dalam memimpin.

Seorang pendidik di era modern dituntut untuk memiliki kecerdasan emosional dan sosial, yakni kemampuan dalam mengenali, mengelola, dan mengendalikan emosi agar dapat merespons secara positif berbagai situasi yang muncul dari peserta didik. Emosi memainkan peran penting dalam memengaruhi proses belajar siswa (Rivana, A., 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Dhasmana, R., Singh, A., & Tiwari, S. (2018) menunjukkan bahwa kemarahan memiliki dampak negatif terhadap kesehatan, termasuk menurunnya *psychological well-being*. Studi tersebut menemukan adanya korelasi negatif antara tingkat kemarahan dan *psychological well-being*, di mana peningkatan kemarahan berpotensi memicu munculnya gejala somatik, depresi, serta kecemasan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Shabani, S., Saraee, S., & Reshetnikov, M. (2021), kemarahan dan perilaku agresif dapat berdampak negatif pada individu, salah satunya adalah penurunan *psychological well-being*. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Besharat & Pourbohloul (2012) mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat kemarahan seseorang, semakin rendah *psychological well-being* dan semakin tinggi tekanan psikologis yang dialaminya. Sebaliknya, individu yang memiliki kemampuan lebih baik dalam mengendalikan amarah cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi serta mengalami tekanan psikologis yang lebih rendah.

Kemarahan merupakan salah satu permasalahan emosional utama yang muncul sebagai dampak dari stres. Kemarahan sendiri melibatkan interaksi antara aspek kognitif, afektif, dan perilaku seseorang (Moustafa et al., 2022). Setiap individu memiliki cara berbeda dalam mengekspresikan amarahnya, ada yang tetap tenang dan mampu mengendalikannya, ada yang memilih untuk memendamnya, serta ada pula yang melampiaskannya, bahkan secara agresif. Menurut Sabu dan Majeed (2022), individu yang mampu

mengendalikan emosinya cenderung memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik, *psychological well-being* yang lebih tinggi, serta pola pikir yang lebih positif. Selain itu, kematangan emosi, sikap memaafkan, serta adanya kepercayaan menjadi faktor penting dalam membangun *psychological well-being*.

Anger management adalah proses yang bertujuan untuk membantu individu mengenali tanda-tanda awal kemarahan, memahami faktor-faktor yang memicu munculnya kemarahan, serta mempelajari strategi efektif untuk mengatur respons emosional dan perilaku dalam situasi yang memancing kemarahan (Kassinove & Tafrate, 2002). Pengelolaan amarah ini dapat diartikan sebagai berbagai cara yang digunakan individu untuk mengekspresikan atau mengontrol kemarahannya (Lench, 2004). Metode tersebut juga mencakup kumpulan strategi *coping* yang membantu seseorang dalam mengendalikan emosi serta mengekspresikan amarahnya secara lebih konstruktif. Dalam penelitian ini, *anger management* dijadikan sebagai unit analisis yang merujuk pada berbagai upaya individu dalam mengelola amarah sebagaimana telah dijelaskan.

Menurut Goleman (1997), pengelolaan emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengatur perasaan, menenangkan diri, serta melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan dengan tujuan mencapai keseimbangan emosi, yaitu keselarasan antara perasaan dan lingkungan. Sementara itu, pengelolaan emosi marah (*anger management*) merupakan teknik atau tindakan untuk mengontrol pikiran, perasaan, serta dorongan amarah dengan cara yang tepat, positif, dan dapat diterima secara sosial, sehingga dapat mencegah dampak negatif bagi diri sendiri maupun orang lain (Goleman dalam Hudaya, 2015). *Anger management* mengacu pada kondisi di mana individu mampu mengendalikan dan mengelola perasaan marah yang muncul dalam dirinya (Putri, 2022).

Menjadi seorang guru, terutama guru di Sekolah Luar Biasa (SLB) merupakan tugas yang penuh tantangan karena harus berinteraksi dengan anak-anak berkebutuhan khusus yang memiliki karakter serta kebutuhan yang beragam. Oleh karena itu, kesabaran dan kemampuan dalam mengelola emosi sangatlah penting. Seorang guru tidak hanya dituntut untuk mengendalikan amarah saat berhadapan dengan siswa, tetapi juga harus mampu memisahkan permasalahan pribadi agar tidak memengaruhi interaksi di lingkungan sekolah. Jika tidak dikelola dengan baik, kemarahan dan emosi yang tidak terkendali dapat menimbulkan dampak negatif, seperti stres dan gangguan psikologis (Azizah, 2022). Oleh sebab itu, kemampuan dalam *anger management* yang baik menjadi faktor utama dalam menjaga kesejahteraan guru saat menjalankan tugasnya.

Berdasarkan dari latar belakang masalah dan penelitian sejenis yang relevan, maka peneliti tertarik dan ingin membahas lebih mendalam penelitian yang memiliki judul **“Hubungan Antara Anger Management dengan Psychological Well-Being Pada Guru SLB di Kabupaten Tanah Datar”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan yang terdapat pada latar belakang di atas, dapat diidentifikasi masalah Pada Guru SLB di Kabupaten Tanah Datar sebagai berikut:

1. Hubungan kesehatan mental dengan *anger management* pada guru SLB
2. Hubungan stres kerja terhadap *anger management* pada guru SLB
3. Hubungan kecerdasan emosional dengan *psychological well-being* pada guru SLB.
4. Hubungan *anger management* dengan *psychological well-being* pada guru SLB

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka batasan masalahnya adalah apakah terdapat hubungan antara *Anger Management* dengan *Psychological Well-Being* Pada Guru SLB di Kabupaten Tanah Datar.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalahnya adalah apakah terdapat hubungan antara *Anger Management* terhadap *Psychological Well-Being* Pada Guru SLB di Kabupaten Tanah Datar ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penulisan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi korelasi antara *Anger Management* dengan *Psychological Well-Being* Pada Guru SLB di Kabupaten Tanah Datar.

F. Manfaat dan Luaran Penelitian

Berdasarkan latar belakang permasalahan, rumusan masalah, dan tujuan penelitian sebelumnya. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis data hasil penelitian mengenai *Anger Management* dengan *Psychological Well-Being* Pada Guru SLB di Kabupaten Tanah Datar. agar mampu memberikan kontribusi berupa sumbangan informasi untuk memotivasi Guru betapa pentingnya *anger management* pada guru. Baik di dalam mengajar maupun di luar mengajar.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa pengetahuan tentang pentingnya *anger management* dan *psychological well-being*. Secara khusus dalam tataran praktis diharapkan penelitian ini mampu memberikan manfaat antara lain:

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diperlukan agar dapat menambahkan pengetahuan serta pengalaman bagi para peneliti pada saat dilakukannya penelitian selanjutnya.

b. Bagi Pendidikan

Supaya dijadikan sebagai sumber referensi bacaan dan menambahkan perkembangan ilmu bagi pendidikan pentingnya hubungan *anger management* dengan *psychological well-being* pada guru SLB

Luaran penelitian yang diharapkan oleh peneliti dari temuan penelitian yang dilakukan adalah laporan penelitian berbentuk skripsi yang disahkan oleh penguji dan lembaga serta artikel yang dimuat di jurnal ilmiah nasional terakreditasi minimal sinta 5 atau sinta 6.

G. Definisi Operasional

1. *Psychological well-being* merupakan kondisi di mana individu mampu menerima dirinya secara positif, baik terhadap keadaan yang sedang dialaminya saat ini maupun pengalaman hidup di masa lalu, termasuk pengalaman yang kurang menyenangkan, dan menjadikannya sebagai bagian dari dirinya. Beberapa faktor yang memengaruhi *psychological well-being* seseorang antara lain status sosial ekonomi, jaringan sosial, kompetensi pribadi, religiusitas, kepribadian, dan jenis kelamin.
2. *Anger management* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengenali tanda-tanda kemarahan, mengidentifikasi pemicunya, serta mengatur respon emosional dan perilaku secara efektif ketika menghadapi

situasi yang menimbulkan kemarahan. Anger management diukur melalui lima aspek berdasarkan teori Kassinove dan Tafrate (2002), yaitu: pengenalan tanda-tanda kemarahan (anger awareness), identifikasi pemicu (trigger identification), pengaturan respon emosional (emotional regulation), pengendalian perilaku (behavioral control), dan penggunaan strategi koping (coping skills application).

3. Guru SLB adalah guru yang memiliki kemampuan khusus dalam bidang pendidikan luar biasa, termasuk penguasaan pendekatan individual, pembuatan program pembelajaran khusus, dan penggunaan alat bantu pembelajaran yang sesuai. (Mumpuniarti , 2007)

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. *Psychological Well-Being*

a. *Pengertian Psychological well-being*

Seligman (2002) mendefinisikan *Psychological Well-Being* sebagai suatu kondisi di mana individu dapat merasakan kesenangan, memanfaatkan kelebihan yang dimilikinya, serta menemukan makna dalam hidup. Kesejahteraan juga dapat dikategorikan menjadi aspek eksternal, seperti kesejahteraan fisik dan mental.

Menurut Ingrid E. Wells dalam bukunya *Psychological Well-being* (2010), kesejahteraan psikologis adalah kondisi subjektif yang berarti hal yang berbeda bagi setiap individu. Kesehatan psikologis, atau yang biasa disebut kesehatan mental, merupakan keadaan pikiran relatif di mana seseorang yang sehat mampu mengatasi dan menyesuaikan diri dengan stres yang berulang dalam kehidupan sehari-hari dengan cara yang dapat diterima. Menurut Wells (2010), *psychological well-being* berkaitan dengan bagaimana individu secara subjektif menilai apa yang telah mereka capai serta tingkat kepuasan terhadap apa yang telah mereka lakukan di masa lalu, masa kini, dan masa depan.

Wells juga menekankan bahwa kesejahteraan psikologis berkaitan dengan kepuasan hidup, harga diri, kontrol internal, serta berhubungan negatif dengan depresi dan pengaruh eksternal. Faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, status pernikahan, status sosial-ekonomi, dan hubungan sosial juga mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis seseorang. meskipun Wells membahas kesejahteraan psikologis dalam bukunya, definisi dan model yang

lebih mendalam tentang kesejahteraan psikologis sering dikaitkan dengan teori Carol D. Ryff, yang mengembangkan model enam dimensi kesejahteraan psikologis. Model ini mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Teori *Psychological Well-Being* dikembangkan oleh Ryff mengacu pada bagaimana seseorang menjalani kehidupan sehari-hari. *psychological well-being* mencerminkan berbagai aktivitas harian individu yang memberikan kesempatan untuk mengalami perubahan dalam pola pikir dan emosi mereka, yaitu dari kondisi mental yang negatif menjadi lebih positif, seperti dari trauma menuju penerimaan terhadap kehidupan.

Ryff mengidentifikasi dua pendekatan utama dalam memahami *well-being*. Pendekatan pertama menitikberatkan pada kebahagiaan dengan menetapkan batasan, yaitu "*Limit of Happiness Achievement and Avoidance of Pain*". Selain itu, keterbatasan individu dalam berfungsi secara keseluruhan, termasuk memiliki pola pikir yang sehat dan kondisi fisik yang baik, juga menjadi faktor penting. Namun, kebahagiaan bukan satu-satunya indikator dari *positive psychological functioning*, seperti yang telah ditemukan dalam berbagai penelitian sebelumnya.

Alandete (2015) menjelaskan bahwa *psychological well-being* adalah kondisi di mana seseorang menjalani hidupnya dengan berorientasi pada tujuan hidupnya, mampu menerima dirinya sendiri dengan baik, mengontrol lingkungannya, membangun hubungan yang positif dengan orang lain, meningkatkan rasa percaya diri (*self-efficacy*), serta berfungsi secara mandiri.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* adalah kondisi di mana seseorang mampu menerima dirinya secara positif, baik dalam situasi saat ini maupun berdasarkan pengalaman hidupnya, termasuk pengalaman yang kurang menyenangkan. Individu dengan *psychological well-being* yang baik dapat menyeimbangkan emosinya, beradaptasi dengan perubahan, serta menjalin hubungan sosial yang sehat. Kemampuan menerima dan memahami diri sendiri ini berkontribusi pada *psychological well-being* secara keseluruhan, sehingga individu dapat menjalani hidup dengan lebih tenang dan bermakna.

b. Aspek-aspek *psychological well-being*

Aspek-aspek dari *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff (1995) didasarkan pada berbagai teori, termasuk *positive functioning* (Maslow, Rogers, Jung, dan Allport), teori perkembangan (Erikson, Buhler, dan Neugarten), serta teori kesehatan mental (Jahoda). Berdasarkan berbagai teori tersebut, Ryff mengembangkan enam dimensi utama dalam *psychological well-being*, yaitu:

1) Penerimaan diri (*self acceptance*)

Penerimaan diri mengacu pada kemampuan seseorang untuk menerima dirinya secara utuh, baik dalam kehidupan saat ini maupun masa lalu. Individu yang memiliki *self-evaluator* yang positif mampu memahami dan menerima segala aspek dirinya, termasuk kelebihan maupun kekurangannya. Mereka dapat mengembangkan potensi diri, berfungsi secara optimal, serta memiliki pandangan yang baik terhadap kehidupan. Aspek ini merupakan salah satu indikator utama dari kesehatan mental, aktualisasi diri, serta kedewasaan. Seseorang yang memiliki penerimaan diri yang baik cenderung bersikap positif

terhadap dirinya sendiri dan kehidupannya secara keseluruhan. Menurut Ryff, hal ini mencerminkan tingkat *psychological well-being* yang tinggi.

2) Otonomi (*autonomy*)

Otonomi mengacu pada kemampuan individu untuk hidup secara mandiri serta mengatur kehidupan dan perilakunya tanpa ketergantungan berlebihan pada orang lain. Individu dengan tingkat *autonomy* yang tinggi dicirikan dengan kemandirian, kebebasan dalam menentukan arah hidupnya, serta kemampuan dalam mengambil keputusan tanpa pengaruh tekanan sosial. Mereka juga memiliki keterampilan dalam mengevaluasi diri sendiri dan dapat mempertahankan nilai serta prinsip yang diyakini tanpa harus bergantung pada opini orang lain.

3) Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Kemampuan dalam mengelola lingkungan ditunjukkan melalui keahlian individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya, memanfaatkan peluang yang ada, serta menciptakan kondisi yang mendukung kebutuhannya. Individu yang memiliki tingkat *environmental mastery* yang tinggi cenderung percaya diri dalam mengelola lingkungan eksternal, mampu menghadapi tantangan sehari-hari, serta memiliki keterampilan untuk memilih dan membentuk lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya. Sebaliknya, individu dengan tingkat kontrol lingkungan yang rendah sering kali kesulitan dalam menghadapi tantangan hidup, kurang mampu meningkatkan kualitas lingkungannya, serta cenderung

melewatkan berbagai kesempatan yang dapat meningkatkan *well-being* mereka.

4) Tujuan hidup

Memiliki tujuan hidup berarti seseorang memiliki arah serta makna dalam kehidupannya. Individu yang memiliki tingkat *purpose in life* yang tinggi cenderung memiliki kejelasan mengenai tujuan yang ingin dicapai, serta melihat pengalaman masa lalu maupun masa kini sebagai sesuatu yang bermakna. Mereka juga memiliki keyakinan yang kuat terhadap makna hidup serta memiliki niat yang jelas dalam menjalani kehidupan. Sebaliknya, seseorang yang memiliki tingkat *purpose in life* yang rendah sering kali merasa kehilangan arah, tidak memiliki tujuan yang jelas, serta kurang mampu menemukan makna dari pengalaman hidupnya di masa lalu. Mereka juga cenderung mengalami perasaan putus asa dan kehilangan motivasi untuk mencapai sesuatu dalam hidupnya.

5) Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Individu dengan tingkat *personal growth* yang tinggi memiliki kesadaran akan pertumbuhan dan perkembangan dirinya secara berkelanjutan. Mereka melihat diri mereka sebagai individu yang terus berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, serta mampu mengeksplorasi dan mengoptimalkan potensinya. Selain itu, mereka juga memiliki motivasi untuk terus meningkatkan kualitas diri dan mengembangkan pengetahuan yang lebih luas. Sebaliknya, individu dengan tingkat *personal growth* yang rendah sering kali merasa stagnan, tidak melihat adanya perkembangan dalam dirinya, serta kehilangan minat terhadap

kehidupan. Mereka juga cenderung kesulitan dalam mengembangkan kebiasaan serta sikap yang dapat membawa perubahan positif bagi dirinya.

- 6) kualitas relasi yang positif dengan orang lain (*positive relationship with others*)

Kemampuan seseorang dalam menjalin dan mempertahankan hubungan sosial yang hangat, penuh kepercayaan, dan empati sangat berpengaruh terhadap *psychological well-being*. Individu dengan aspek *positive relationship with others* yang tinggi cenderung memiliki keterampilan interpersonal yang baik, dapat menunjukkan kasih sayang, serta mampu memberikan dukungan emosional kepada orang lain. Mereka juga dapat membangun hubungan yang mendalam, memahami perasaan orang lain, serta menghindari konflik yang merugikan. Hubungan sosial yang positif memiliki peran penting dalam meningkatkan *psychological well-being*, karena dapat memberikan dukungan emosional yang stabil serta meningkatkan kepuasan hidup seseorang.

c. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *psychological well-being*

Menurut Ingrid E. Wells (2010), kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan dan mencerminkan kondisi subjektif individu. Salah satu faktor utama adalah

- 1) Kepuasan hidup, yaitu sejauh mana seseorang merasa puas terhadap kehidupannya secara menyeluruh. Semakin tinggi tingkat kepuasan hidup, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

- 2) Harga diri (*self-esteem*), yang mencerminkan sejauh mana individu menghargai dan menerima dirinya sendiri. Harga diri yang positif mendukung kestabilan emosi dan keseimbangan psikologis.
- 3) Kontrol diri (*locus of control*) juga berperan penting, yaitu keyakinan individu tentang sejauh mana ia dapat mengontrol peristiwa dalam hidupnya. Individu dengan locus of control internal cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki locus of control eksternal.
- 4) Tingkat depresi, yang berbanding terbalik dengan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi tingkat depresi yang dialami seseorang, maka semakin rendah kesejahteraan psikologisnya.
- 5) Dukungan sosial, di mana hubungan yang positif dengan keluarga, teman, atau lingkungan sosial dapat meningkatkan *psychological well-being*
- 6) Usia, jenis kelamin, status pernikahan, serta status sosial ekonomi juga turut memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, baik secara langsung maupun tidak langsung. Dengan memahami faktor-faktor ini, pendekatan dalam meningkatkan *psychological well-being* dapat dilakukan secara lebih tepat dan menyeluruh.

2. Anger Management

a. Pengertian Anger Management

Menurut Kassonove dan Tafrate (2002), *anger management* adalah suatu proses sistematis yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengenali sinyal-sinyal awal dari kemarahan, memahami faktor-faktor pemicu kemarahan, serta mengembangkan strategi yang efektif untuk mengatur respons emosional dan perilaku terhadap situasi yang memicu kemarahan.

Mereka menegaskan bahwa anger management bukanlah upaya untuk menghilangkan kemarahan secara total, melainkan untuk mengelolanya dengan cara yang sehat dan adaptif. Melalui pendekatan ini, individu diharapkan mampu mengekspresikan kemarahan secara konstruktif tanpa menyebabkan kerusakan pada diri sendiri maupun lingkungan sosialnya, sehingga kemarahan dapat berfungsi sebagai respons emosional yang positif dan terarah

Menurut Goleman (1997), pengelolaan emosi marah (*anger management*) merupakan serangkaian teknik atau tindakan yang bertujuan untuk mengontrol pikiran, perasaan, serta dorongan amarah dengan cara yang tepat dan positif. Teknik ini harus dapat diterima secara sosial sehingga mampu mencegah hal-hal yang berpotensi merugikan diri sendiri maupun orang lain

Manajemen amarah (*anger management*) dapat diartikan sebagai metode yang digunakan individu untuk mengekspresikan atau mengontrol kemarahannya (Lench, 2004). Metode ini meliputi berbagai strategi *coping* terhadap amarah yang bertujuan membantu seseorang mengendalikan emosinya serta mengekspresikan kemarahannya dengan cara yang lebih konstruktif (Schultz, 2007). Dalam penelitian ini, manajemen amarah dianalisis sebagai upaya individu dalam mengelola amarah sesuai dengan konsep yang telah disebutkan sebelumnya.

b. Aspek-aspek *Anger management*

Aspek-aspek Anger Management menurut Kassinove & Tafrate (2002):

- 1) Pengenalan Tanda-tanda Kemarahan (*Anger Awareness*). Individu harus belajar untuk mengenali tanda-tanda fisik, emosional, dan kognitif yang menandakan timbulnya kemarahan, seperti ketegangan otot, percepatan detak jantung, pikiran agresif, atau rasa frustrasi.
- 2) Identifikasi Pemicu (*Trigger Identification*). Kemampuan untuk mengidentifikasi situasi, orang, atau kejadian tertentu yang sering memicu kemarahan sangat penting untuk mengelola respons emosional sebelum menjadi destruktif.
- 3) Pengaturan Respon Emosional (*Emotional Regulation*). Fokus pada keterampilan untuk mengatur intensitas emosi marah melalui teknik-teknik seperti relaksasi, pernapasan dalam, dan restrukturisasi kognitif (mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif).
- 4) Pengendalian Perilaku (*Behavioral Control*). Mengembangkan kemampuan untuk memilih perilaku yang tepat dan konstruktif saat mengalami kemarahan, misalnya dengan mengungkapkan perasaan secara asertif daripada secara agresif.
- 5) Penggunaan Strategi Koping (*Coping Skills Application*). Melatih penggunaan strategi koping positif dalam situasi yang penuh tekanan, seperti teknik problem solving, komunikasi efektif, atau mengambil waktu jeda (time-out) untuk menenangkan diri.

c. **Faktor-faktor yang mempengaruhi *Anger management***

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Anger dan Anger Management menurut Kassinove & Tafrate (2002):

1) Faktor Biologis

Beberapa individu secara genetik lebih cenderung memiliki respons emosional yang lebih cepat dan intens terhadap frustrasi atau ancaman. Aktivitas sistem saraf (seperti hiperaktivitas amigdala) dapat mempengaruhi tingkat kemarahan seseorang

2) Faktor Psikologis

Pola pikir negatif, kepercayaan irasional, dan kesulitan dalam mengendalikan impuls dapat meningkatkan kecenderungan untuk marah. Riwayat trauma, pengalaman masa kecil, atau ketidakmampuan mengelola stres juga berperan.

3) Faktor Sosial dan Lingkungan

Lingkungan keluarga yang permisif terhadap perilaku agresif, konflik interpersonal, tekanan sosial, atau budaya yang mentoleransi agresivitas akan meningkatkan risiko kemarahan yang tidak terkontrol.

4) Faktor Kognitif

Cara seseorang menilai situasi (appraisal) sangat mempengaruhi reaksi emosionalnya. Interpretasi negatif atau persepsi ancaman yang berlebihan sering kali memicu kemarahan.

5) Faktor Situasional

Keadaan tertentu seperti kelelahan, rasa sakit fisik, rasa frustrasi karena hambatan tujuan, atau provokasi langsung bisa memperbesar peluang terjadinya ledakan marah.

4. Hubungan antara *Anger management* dengan *Psychological well-being*

Anger management memiliki peranan penting dalam meningkatkan *psychological well-being* bagi guru Sekolah Luar Biasa (SLB). Guru yang mengajar anak-anak berkebutuhan khusus menghadapi berbagai tantangan unik yang membutuhkan tingkat kesabaran serta kemampuan pengendalian emosi yang tinggi. Kemampuan dalam mengelola emosi, termasuk kemarahan, dapat membantu guru menjaga kesehatan mental mereka. Penelitian menunjukkan bahwa ketangguhan memiliki hubungan positif dengan *psychological well-being* pada guru SLB. Semakin tinggi ketangguhan seseorang, semakin baik *psychological well-being* yang dirasakannya (Zahra & Harsono, 2023).

Selain itu, kemampuan dalam *emotion regulation* juga berkontribusi terhadap kesejahteraan subjektif guru, memungkinkan mereka untuk menghadapi tekanan kerja dengan lebih baik (Shisilia, S. G., & Oktaviana, M., 2024). Oleh karena itu, pengembangan keterampilan dalam *anger management* dan regulasi emosi menjadi hal yang sangat penting bagi guru SLB dalam mencapai *psychological well-being* yang optimal. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Shabani, S., Saraee, S., & Reshetnikov, M. (2021), kemarahan serta perilaku agresif memiliki dampak negatif terhadap manusia, salah satunya adalah penurunan *psychological well-being*.

Studi lain yang dilakukan oleh Besharat & Pourbohloul (2012) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kemarahan seseorang,

semakin rendah *psychological well-being*-nya, serta semakin tinggi tekanan psikologis yang dialaminya. Sebaliknya, individu yang memiliki kemampuan pengendalian amarah yang lebih baik cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi serta tingkat tekanan psikologis yang lebih rendah. Seseorang dikatakan memiliki *psychological well-being* yang tinggi apabila aspek-aspek positif dalam dirinya lebih dominan dibandingkan aspek negatif (Bradburn dalam Dodge et al., 2012). Jika seorang guru memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi, maka ia akan lebih bersemangat, optimis, serta memiliki motivasi dalam menjalankan tugasnya. Hal ini akan berdampak pada kinerja yang maksimal dalam mengajar dan membantunya mencapai tujuan pendidikan dengan lebih efektif.

B. Penelitian yang relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Shabani, S., Saraee, S., & Reshetnikov, M. (2021) *The Mediating Role of Resilience in Psychological Well-Being and Social Capital with Anger*. Kemarahan dan perilaku agresif memiliki dampak buruk bagi manusia dan di antara semua dampak tersebut, kita dapat menyebutkan penurunan *psychological well-being*. Penelitian ini relevan karna sama-sama meneliti hubungan antara kemarahan dan *psychological well-being* serta menekankan dampak negatif dari kemarahan yang tidak terkelola terhadap kesejahteraan individu. Selain itu, kedua penelitian ini relevan dengan kondisi guru SLB yang menghadapi tantangan emosional dalam pekerjaannya. Namun, perbedaannya terletak pada fokus penelitian, di mana studi oleh Shabani (2021) meneliti peran resiliensi sebagai variabel mediasi dalam hubungan tersebut, sementara penelitian di Kabupaten Tanah Datar lebih menyoroti strategi langsung dalam pengelolaan kemarahan. Selain itu, populasi

penelitian berbeda, di mana studi Shabani et al. mencakup masyarakat umum dalam konteks sosial yang lebih luas, sedangkan penelitian di Kabupaten Tanah Datar fokus pada guru SLB yang memiliki tantangan unik dalam pekerjaan mereka.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Besharat & Pourbohloul (2012) *Mediation effect of anger rumination on the relationship between dimensions of anger and anger control with mental health*. ditunjukkan bahwa analisis data mengungkapkan bahwa tingkat kemarahan yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat *psychological well-being* yang lebih rendah serta tingkat tekanan psikologis yang lebih tinggi. Sebaliknya, tingkat pengendalian amarah yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi serta tingkat tekanan psikologis yang lebih rendah. penelitian ini relevan karna sama-sama mengkaji hubungan antara tingkat pengendalian kemarahan dan *psychological well-being*. Kedua penelitian ini menunjukkan bahwa semakin baik seseorang dalam mengelola kemarahan, semakin tinggi *psychological well-being* yang dimilikinya. Selain itu, keduanya menyoroti pentingnya keterampilan regulasi emosi dalam menghadapi tekanan psikologis. Namun, perbedaannya terletak pada fokus penelitian, di mana studi oleh Besharat dan Pourbohloul lebih menitikberatkan pada peran *anger rumination* atau kecenderungan untuk terus memikirkan kejadian yang memicu kemarahan, sementara penelitian di Kabupaten Tanah Datar lebih berfokus pada strategi langsung dalam mengelola kemarahan. Selain itu, penelitian oleh Besharat dan Pourbohloul tidak secara spesifik meneliti tenaga pendidik, sedangkan penelitian di Kabupaten Tanah Datar berfokus pada guru SLB yang memiliki tantangan berbeda dalam pekerjaannya.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Dhasmana, R., Singh, A., & Tiwari, S. (2018) *Anger and Psychological Well-being: A Correlational Study*

among Working Adults in Uttarakhand, India. Studi ini menemukan korelasi negatif antara kemarahan yang tidak terkontrol dan kesehatan psikologis. Artinya, peningkatan kemarahan yang tidak terkelola berkaitan dengan penurunan *psychological well-being*. Penelitian ini relevan karna sama-sama menemukan korelasi negatif antara kemarahan yang tidak terkontrol dan *psychological well-being*. Kedua penelitian ini menyoroti pentingnya keterampilan pengelolaan kemarahan dalam menjaga *psychological well-being*, serta relevan dengan pengalaman guru SLB yang menghadapi tantangan emosional dalam pekerjaannya. Namun, perbedaannya terletak pada populasi penelitian, di mana studi oleh Dhasmana et al. berfokus pada pekerja dewasa di Uttarakhand, India, sementara penelitian di Kabupaten Tanah Datar meneliti guru SLB yang menghadapi tantangan berbeda, seperti interaksi dengan siswa berkebutuhan khusus. Selain itu, penelitian oleh Dhasmana et al. tidak secara spesifik meneliti strategi *anger management*, melainkan lebih berfokus pada korelasi antara kemarahan yang tidak terkontrol dengan *psychological well-being*.

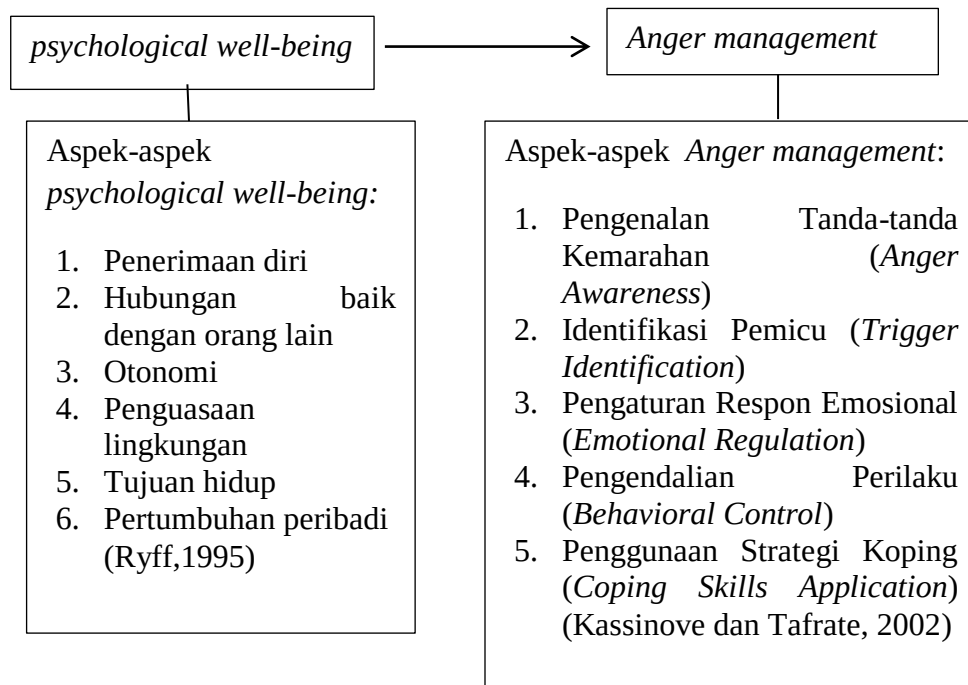
4. Penelitian yang dilakukan oleh Mosayebi & Amooei (2024) Penelitian ini merupakan studi kuasi-eksperimental pada guru SD di Isfahan, Iran, yang menilai efektivitas intervensi berbasis emosi positif dan *anger management* terhadap kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi ini mampu meningkatkan regulasi emosi, meningkatkan kesehatan mental dan fisik, memperkuat emosi positif, sekaligus menurunkan emosi negatif serta tingkat kemarahan. Penelitian ini relevan karena sama-sama menyoroti keterampilan pengelolaan emosi sebagai faktor penting dalam mendukung *psychological well-being* guru. Selain itu, konteks penelitian yang juga melibatkan guru memperkuat kesamaan dengan penelitian di Kabupaten Tanah Datar. Namun, perbedaan terletak pada fokus penelitian: studi Mosayebi & Amooei

menitikberatkan pada penerapan intervensi terstruktur sebagai upaya meningkatkan kemampuan *anger management*, sementara penelitian di Kabupaten Tanah Datar lebih berfokus pada gambaran hubungan langsung antara *anger management* dengan *psychological well-being*.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Katana et al. (2019) Penelitian ini menggunakan metode *daily diary* selama tiga minggu terhadap perawat geriatri untuk menilai hubungan antara strategi regulasi emosi dengan kesejahteraan subjektif dan stres yang dirasakan. Hasilnya menunjukkan bahwa strategi *cognitive reappraisal* (kemampuan mengubah cara pandang terhadap situasi pemicu emosi) berhubungan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dan stres yang lebih rendah. Sebaliknya, strategi *suppression* (penekanan ekspresi emosi) justru berkaitan dengan rendahnya kesejahteraan dan meningkatnya stres. Penelitian ini relevan karena sama-sama membahas bagaimana keterampilan regulasi emosi berpengaruh terhadap *psychological well-being*, selaras dengan penelitian pada guru SLB. Perbedaan utama terletak pada subjek penelitian, di mana Katana et al. meneliti perawat geriatri di bidang kesehatan, sementara penelitian di Kabupaten Tanah Datar fokus pada guru SLB. Selain itu, penelitian Katana et al. lebih menekankan perbandingan dua jenis strategi regulasi emosi, bukan keterampilan *anger management* secara spesifik.

C. Kerangka konseptual

Berdasarkan kajian teori dan dukungan dari penelitian yang relevan, dapat dikemukakan kerangka berpikir sebagai berikut:



Gambar tersebut memperlihatkan keterkaitan antara *psychological well-being* dan *anger management*. Aspek *psychological well-being* menurut Ryff (1995) meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi, sedangkan aspek *anger management* menurut Kassinove & Tafrate (2002) mencakup pengenalan tanda-tanda kemarahan, identifikasi pemicu, pengaturan respons emosional, pengendalian perilaku, serta penggunaan strategi koping. Hubungan keduanya menunjukkan bahwa kemampuan *anger management* yang baik akan mendukung tercapainya *psychological well-being* yang lebih optimal, khususnya bagi guru SLB dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan dalam tugas sehari-hari.

D. Hipotesis

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel , yaitu variabel independen (*anger management*) dan variabel dependen (*psychological well-being*). Peneliti meneliti adakah hubungan antara *anger management* dengan *psychological well-being* pada guru SLB di Kabupaten Tanah Datar. Berikut hipotesis yang terdapat dalam penelitian ini adalah :

1. Ho: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *anger management* dengan *psychological well-being* pada guru SLB di Kabupaten Tanah Datar.
2. Ha: Terdapat hubungan yang signifikan antara *anger management* dengan *psychological well-being* pada guru SLB di Kabupaten Tanah Datar.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan *quantitative* dengan metode *correlational*. Penelitian *quantitative* merupakan jenis penelitian yang melibatkan penggunaan data numerik serta analisis melalui teknik statistik (Sugiyono, 2012). Sementara itu, penelitian *correlational* bertujuan untuk mengidentifikasi adanya hubungan prediktif antara variabel-variabel yang diteliti (Emzir, 2012). Oleh karena itu, dalam penelitian ini, penulis menguji apakah terdapat korelasi antara variabel yang diteliti serta menganalisis data yang disajikan dalam bentuk angka.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Tanah Datar, Provinsi Sumatera Barat.

2. Waktu Penelitian

Adapun penelitian ini dilaksanakan mulai dari Januari 2025 sampai Juli 2025

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2012), *Population* merupakan sekumpulan objek atau subjek dengan karakteristik dan jumlah tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti guna memperoleh kesimpulan. Dalam setiap penelitian, *population* harus dijelaskan secara eksplisit, mencakup jumlah anggota populasi serta wilayah penelitian yang menjadi ruang

lingkup kajian (Hardani et al., 2020). Berkenaan dengan penelitian ini, maka yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah Guru SLB di Kabupaten tanah datar yang berjumlah 145 orang guru dengan jumlah masing-masing guru di sekolah sebagai berikut:

Tabel 3. 1
Tabel Jumlah Guru SLB di Kabupaten Tanah Datar

No	Nama Sekolah	Jumlah Guru
1.	SLBN 1 Lima Kaum	39
2.	SLB Autiscare Batusangkar	9
3.	SLB Kemala Bhayangkari	24
4.	SLB Kasieh Mande	5
5.	SLB Aisiyah Simabur	18
6.	SLB PKLK Rambatan	3
7.	SLB Az-zahra	9
8.	SLB Mutiara Kasih	9
9.	SLBN 1 Pagaruyung	17
10.	SLB Waraqil Jannah	12
Total		145

Sumber: <https://data.kemdikbud.go.id/>

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2013) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *sampling* solvin. Sugiyono (2013)

menyebutkan bahwa penggunaan rumus Slovin sangat membantu dalam menentukan jumlah sampel jika jumlah populasi diketahui dan peneliti ingin mengontrol tingkat kesalahan dalam penelitian. Berdasarkan penjelasan di atas, maka sampel dalam penelitian ini adalah Guru SLB di Kabupaten tanah datar yang berjumlah 145 orang.

Berikut adalah rumus Slovin yang digunakan untuk menghitung ukuran sampel:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Dimana:

n= Ukuran sampel

N= Ukuran populasi

e= Tingkat Kesalahan (margin of error)

Jika kita masukkan nilai:

- N= 145
- e= 10% = 0.10

Maka perhitungannya adalah:

$$\begin{aligned} n &= \frac{145}{1 + 145(0.10)^2} \\ n &= \frac{145}{1 + 145(0.01)} \\ n &= \frac{145}{1 + 1.45} \\ n &= \frac{145}{2.45} \approx 59.18 \end{aligned}$$

Karena ukuran sampel harus berupa bilangan bulat, kita bulatkan ke atas menjadi **60 responden**. Jadi banyak sampel yang di ambil adalah 60 orang guru SLB di kabupaten tanah datar. Untuk mengetahui jumlah sampel di masing-masing sekolah, peneliti menggunakan teknik propotional sampling, proportional sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel yang dipilih dari setiap kelompok dalam populasi ditentukan berdasarkan proporsi ukuran kelompok tersebut terhadap total populasi (Kothari, C. R. 2004) Dari teknik tersebut di hasilkan jumlah sampel di masing-masing sekolah sebagai berikut:

Tabel 3. 2
Jumlah Sampel Guru SLB Per-Masing-Masing Sekolah

No	Nama Sekolah	Jumlah sampel
1.	SLBN 1 Lima Kaum	$n_1 = \frac{39}{145} \times 60 = 16$
2.	SLB Autiscare Batusangkar	$n_2 = \frac{9}{145} \times 60 = 4$
3.	SLB Kemala Bhayangkari	$n_4 = \frac{5}{145} \times 60 = 2$
4.	SLB Kasieuh Mande	$n_5 = \frac{18}{145} \times 60 = 7$
5.	SLB Aisiyah Simabur	$n_5 = \frac{18}{145} \times 60 = 7$
6.	SLB PKLK Rambatan	$n_6 = \frac{3}{145} \times 60 = 1$
7.	SLB Az-zahra	$n_7 = \frac{9}{145} \times 60 = 4$
8.	SLB Mutiara Kasih	$n_8 = \frac{9}{145} \times 60 = 4$

9.	SLBN 1 Pagaruyung	$n_9 = \frac{17}{145} \times 60 = 7$
10.	SLB Waraqil Jannah	$n_{10} = \frac{12}{145} \times 60 = 5$
Total		60

D. Definisi Operasional

1. Anger management

Anger management atau pengelolaan kemarahan dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengenali tanda-tanda kemarahan, memahami penyebab munculnya kemarahan, serta mengatur respons emosional dan perilaku secara efektif ketika menghadapi situasi yang memicu emosi marah. Konsep ini tidak mengarah pada penghilangan kemarahan sepenuhnya, melainkan bagaimana seseorang dapat mengekspresikan emosi tersebut secara sehat, adaptif, dan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain (Kassinove & Tafrate, 2002). Dalam penelitian ini, *Anger management* menggunakan skala yang disusun berdasarkan teori Kassinove dan Tafrate (2002), yang mengukur kemampuan individu dalam mengelola kemarahan melalui lima aspek utama, yaitu pengenalan tanda-tanda kemarahan, identifikasi pemicu, pengaturan respons emosional, pengendalian perilaku, dan penggunaan strategi koping.

2. Psychological Well-Being

Psychological well-being atau kesejahteraan psikologis merujuk pada kondisi di mana individu mampu menerima dirinya secara utuh dan positif, termasuk terhadap pengalaman hidup yang kurang menyenangkan, serta menjadikannya sebagai bagian dari proses pertumbuhan dirinya (Ryff, 1995; Wells, 2010). Psychological well-

being diukur berdasarkan enam aspek utama menurut teori Ryff, yaitu penerimaan diri yang mencerminkan sikap positif terhadap diri sendiri, hubungan yang hangat dan suportif dengan orang lain, kemandirian dalam mengambil keputusan tanpa terpengaruh tekanan sosial, kemampuan dalam mengelola lingkungan secara efektif, memiliki tujuan hidup yang jelas dan bermakna, serta dorongan untuk terus tumbuh dan terbuka terhadap pengalaman hidup yang baru (Ryff, 1995; Alandete, 2015; Wells, 2010).

E. Pengembangan Instrumen

Alat ukur skala yang digunakan adalah skala model Likert yang menggunakan respon skala lima. Skala yang disajikan tersebut disusun ke dalam lima jenjang. Skala ini dibuat dengan dua jenis aitem, yaitu aitem *favorable* (mendukung atau memihak pada objek sikap atau perilaku) dan *unfavorable* (tidak mendukung objek sikap atau perilaku), dalam setiap pertanyaan terdiri dari lima pilihan kategori jawaban. Aitem yang mendukung pernyataan atau searah dengan pernyataan (*favourable*) mempunyai sistem penilaian jawaban sebagai berikut: yaitu sangat sesuai (SS) skor 5; sesuai (S) skor 4; agak sesuai (AS) skor 3; tidak sesuai (TS) skor 2; sangat tidak sesuai (STS) skor 1. Aitem yang tidak mendukung pernyataan atau tidak searah dengan pernyataan (*unfavorable*), sistem penilaian jawaban sebagai berikut: sangat sesuai (SS) skor 1; sesuai (S) skor 2; Agak sesuai (AS) skor 3; tidak sesuai (TS) skor 4; sangat tidak sesuai (STS) skor 5. Alternatif pilihan jawaban dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. 3
Tabel Daftar Skor Jawaban Item Skala

Alternatif Jawaban	Sifat	
	Favourable	Unfavourable
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Agak Sesuai (AS)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

1. Skala *Anger management*

Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek Anger Management yang dikemukakan oleh Kassinove dan Tafrate (2002), yaitu: pengenalan tanda-tanda kemarahan, identifikasi pemicu, pengaturan respons emosional, pengendalian perilaku, dan penggunaan strategi koping. Peneliti menjadikan aspek-aspek tersebut sebagai landasan dalam penyusunan instrumen pengumpulan data karena kelima aspek tersebut dianggap mampu mengungkap kemampuan individu dalam mengelola kemarahan secara lebih menyeluruh dan terstruktur. Setiap aspek mencerminkan proses pengenalan dan pengendalian emosi marah dari tahap awal hingga tahapan ekspresi yang lebih adaptif. Berikut ini adalah kisi-kisi instrumen yang disusun oleh peneliti berdasarkan skala Anger Management dari Kassinove dan Tafrate (2002):

Tabel 3. 4
Table Blueprint Skala anger management

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jml
			F	UF	
1	Pengenalannya Tanda-tanda Kemarahan	Mampu mengenali perubahan fisik saat emosi meningkat.	1, 2, 3	4, 5, 6	6
		Menyadari munculnya pikiran negatif saat marah.	7, 8, 9	10, 11, 12	6
2	Identifikasi Pemicu	Mengidentifikasi situasi yang sering memicu kemarahan.	13, 14, 15	16 17, 18	6
		Menyadari tipe orang atau tindakan tertentu sebagai pemicu marah.	19, 20 21	22, 23, 24	6
3	Pengaturan Respon Emosional	Menggunakan teknik relaksasi untuk menenangkan diri.	25, 26, 27	, 28 29, 30	6
		Melakukan reframing terhadap situasi pemicu marah.	31, 32 33	34, 35, 36	6
4	Pengendalian Perilaku (<i>Behavioral Control</i>)	Menyampaikan perasaan marah dengan bahasa yang sopan.	37, 38, 39	40, 41, 42	6
		Mengambil waktu jeda untuk meredakan emosi sebelum	43, 44, 45	46, 47, 48	6

		bereaksi.			
5	Pengendalian Perilaku	Menggunakan dukungan sosial saat menghadapi kemarahan.	49, 50, 51	52, 53, 54	6
		Menggunakan dukungan sosial saat menghadapi kemarahan.	55, 56, 57	58, 59, 60	6
Total			30	30	60

(Kassinove & Tafrate , 2002)

2. Skala *Psychological well-being*

Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek psychological well-being yang dikembangkan oleh Ryff (1995), yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Peneliti menggunakan aspek-aspek ini sebagai dasar dalam pembuatan instrumen pengumpulan data karena keseluruhan dimensi tersebut mampu menggambarkan kesejahteraan psikologis individu secara utuh, baik dari sisi penerimaan terhadap diri sendiri, kemampuan berelasi sosial, hingga motivasi untuk berkembang dan mencapai makna hidup. Aspek-aspek ini juga relevan dalam konteks guru Sekolah Luar Biasa yang membutuhkan ketahanan psikologis dalam menghadapi tantangan pekerjaan. Berikut ini adalah kisi-kisi instrumen yang disusun oleh peneliti berdasarkan skala psychological well-being menurut Ryff (1995):

Tabel 3. 5
Table Blueprint Skala *psychological well-being*

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jml
			F	UF	
1	Penerimaan diri (<i>self acceptance</i>)	Menerima diri sendiri secara positif, termasuk kelebihan dan kekurangan.	1, 2, 3	4, 5, 6	6
		Tidak terus-menerus menyesali masa lalu atau merasa tidak berharga.	7, 8, 9	10, 11, 12	6
2	Otonomi (<i>autonomy</i>)	Mampu membuat keputusan sendiri tanpa bergantung pada orang lain.	13, 14, 15	16 17, 18	6
		Tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial atau ekspektasi orang lain.	19, 20 21	22, 23, 24	6
3	Penguasaan lingkungan (<i>environmental mastery</i>)	Mampu mengatur dan mengendalikan lingkungan hidup secara efektif.	25, 26, 27	28 29, 30	6
		Dapat menyesuaikan diri dengan perubahan dan menghadapi tantangan dengan baik.	31, 32 33	34, 35, 36	6
4	Tujuan hidup	Memiliki tujuan hidup yang jelas dan bermakna.	37, 38, 39	40, 41, 42	6

		Merasa bahwa kehidupan memiliki arti dan kontribusi bagi orang lain.	43, 44, 45	46, 47, 48	6
5	Pertumbuhan pribadi (<i>personal growth</i>)	Selalu berusaha untuk berkembang dan meningkatkan kualitas diri.	49, 50, 51	52, 63, 54	6
		Terbuka terhadap pengalaman baru dan pembelajaran.	55, 56, 57	58, 59, 60	6
6	kualitas relasi yang positif dengan orang lain (<i>positive relationship with others</i>)	Mampu membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat.	61, 62, 63	64, 65, 66	6
		Menunjukkan empati, kepercayaan, dan kasih sayang dalam hubungan interpersonal.	67, 68, 69	70, 71, 72	6
Total			36	36	72

(Ryff, 1995)

F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Istilah *validity* merujuk pada sejauh mana suatu alat ukur memiliki ketepatan dan kecermatan dalam menjalankan fungsinya sebagai alat pengukur (Azwar, 2016). Untuk menguji validitas konstruksi, dapat dilakukan dengan meminta pendapat para ahli (*judgement experts*). Dalam proses ini, setelah instrumen dikembangkan berdasarkan aspek-aspek yang diukur sesuai dengan teori tertentu, selanjutnya instrumen tersebut

dikonsultasikan dengan para ahli. Para ahli diminta memberikan evaluasi terhadap instrumen yang telah disusun. Jumlah ahli yang terlibat dalam proses ini minimal tiga orang, dan umumnya mereka adalah individu yang telah bergelar doktor di bidang yang sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Sugiyono, 2013).

Dalam penelitian ini, proses penilaian dilakukan dengan memberikan skor tertentu pada setiap item. Skor 1 diberikan untuk item yang sangat tidak relevan, skor 2 untuk item yang tidak relevan, skor 3 untuk item yang cukup relevan, skor 4 untuk item yang relevan, dan skor 5 untuk item yang sangat relevan. Hasil dari penilaian oleh para ahli kemudian dianalisis menggunakan formula *Aiken's V*. Nilai *Aiken's V* berada dalam rentang 0 hingga 1, di mana item yang dianggap layak digunakan adalah item dengan nilai *Aiken's V* di atas 0,5. Sebaliknya, item dengan nilai di bawah 0,5 dianggap tidak relevan dan tidak digunakan dalam penelitian.

Berdasarkan hasil analisis Aiken' V yang telah dilakukan, dari 60 aitem skala *anger management* yang telah dibuat, sebanyak 4 aitem dinyatakan tidak valid dan digugurkan. Jadi, jumlah aitem untuk skala *anger management* yang siap untuk diujicobakan yaitu berjumlah 56 aitem. Adapun rinciannya yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. 6
Tabel Hasil Analisis *Aiken's V Anger Management*

No Aitem	<i>Aiken's V</i>	Keterangan
1	0.8333333333	Valid
2	0.916666667	Valid
3	0.750000000	Valid
4	0.916666667	Valid

5	0.833333333	Valid
6	0.833333333	Valid
7	0.833333333	Valid
8	0.833333333	Valid
9	0.833333333	Valid
10	0.916666667	Valid
11	0,41667	Tidak Valid
12	0.750000000	Valid
13	0.833333333	Valid
14	0.833333333	Valid
15	0.833333333	Valid
16	0.416666667	Tidak Valid
17	0.916666667	Valid
18	0.750000000	Valid
19	0.833333333	Valid
20	0.833333333	Valid
21	0.750000000	Valid
22	0.833333333	Valid
23	0.916666667	Valid
24	0.750000000	Valid
25	0.916666667	Valid
26	0.916666667	Valid

27	0.833333333	Valid
28	0.833333333	Valid
29	0.833333333	Valid
30	0.416666667	Tidak Valid
31	0.916666667	Valid
32	0.916666667	Valid
33	0.916666667	Valid
34	0.833333333	Valid
35	0.750000000	Valid
36	0.916666667	Valid
37	0.916666667	Valid
38	0.916666667	Valid
39	0.916666667	Valid
40	0.833333333	Valid
41	0.750000000	Valid
42	0.833333333	Valid
43	0.916666667	Valid
44	0.916666667	Valid
45	0.916666667	Valid
46	0.916666667	Valid
47	0.916666667	Valid
48	0.833333333	Valid

49	0.833333333	Valid
50	0.916666667	Valid
51	0.833333333	Valid
52	0.916666667	Valid
53	0.916666667	Valid
54	0.416666667	Tidak Valid
55	0.916666667	Valid
56	0.916666667	Valid
57	0.833333333	Valid
58	0.833333333	Valid
59	0.916666667	Valid
60	0.916666667	Valid

Berdasarkan hasil analisis Aiken' V yang telah dilakukan, dari 72 aitem skala *Psychological well-being* yang telah dibuat, sebanyak 6 aitem dinyatakan tidak valid dan digugurkan. Jadi, jumlah aitem untuk skala anger management yang siap untuk diujicobakan yaitu berjumlah 69 aitem. Adapun rinciannya yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. 7
Tabel Hasil Analisis Aiken's V *Psychological well-being*

No Aitem	Aiken's V	Keterangan
1	0.750000000	Valid
2	0.416666667	Tidak Valid
3	0.916666667	Valid

4	0.833333333	Valid
5	0.833333333	Valid
6	0.833333333	Valid
7	0.916666667	Valid
8	0.916666667	Valid
9	0.916666667	Valid
10	0.916666667	Valid
11	0.416666667	Tidak Valid
12	0.833333333	Valid
13	0.833333333	Valid
14	0.916666667	Valid
15	0.833333333	Valid
16	0.916666667	Valid
17	0.916666667	Valid
18	0.416666667	Tidak Valid
19	0.833333333	Valid
20	0.833333333	Valid
21	0.833333333	Valid
22	0.833333333	Valid
23	0.916666667	Valid
24	0.916666667	Valid
25	0.833333333	Valid

26	0.833333333	Valid
27	0.833333333	Valid
28	0.833333333	Valid
29	0.833333333	Valid
30	0.833333333	Valid
31	0.833333333	Valid
32	0.916666667	Valid
33	0.916666667	Valid
34	0.916666667	Valid
35	0.416666667	Tidak Valid
36	0.916666667	Valid
37	0.916666667	Valid
38	0.916666667	Valid
39	0.750000000	Valid
40	0.416666667	Tidak Valid
41	0.416666667	Tidak Valid
42	0.750000000	Valid
43	0.833333333	Valid
44	0.833333333	Valid
45	0.833333333	Valid
46	0.416666667	Tidak Valid
47	0.750000000	Valid

48	0.833333333	Valid
49	0.916666667	Valid
50	0.916666667	Valid
51	0.416666667	Tidak Valid
52	0.833333333	Valid
53	0.833333333	Valid
54	0.750000000	Valid
55	0.833333333	Valid
56	0.916666667	Valid
57	0.833333333	Valid
58	0.916666667	Valid
59	0.833333333	Valid
60	0.916666667	Valid
61	0.833333333	Valid
62	0.916666667	Valid
63	0.833333333	Valid
64	0.833333333	Valid
65	0.916666667	Valid
66	0.916666667	Valid
67	0.916666667	Valid
68	0.916666667	Valid
69	0.916666667	Valid

70	0.833333333	Valid
71	0.916666667	Valid
72	0.916666667	Valid

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas, yang juga dikenal dengan istilah konsistensi, keterandalan, keterpercayaan, kestabilan, dan keajegan, mengacu pada sejauh mana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2012). Meskipun banyak istilah yang digunakan untuk menggambarkan reliabilitas, inti dari konsep ini adalah keandalan hasil pengukuran. Suatu pengukuran dapat dianggap dapat dipercaya jika hasil yang diperoleh menunjukkan konsistensi atau kesamaan yang relatif stabil dari waktu ke waktu, bahkan ketika pengukuran dilakukan berkali-kali (Setiaji, 2008). Berikut ini adalah tingkatan reliabilitas yang digunakan untuk menilai kualitas reliabilitas instrumen tersebut.

Tabel 3. 8
Interpretasi Koefisien Korelasi Pearson

Cronbach's Alpha (α)	Nilai Reliabilitas
$\alpha > 0,9$	Sangat Bagus
$0,8 < \alpha \leq 0,9$	Bagus
$0,7 < \alpha \leq 0,8$	Cukup Bagus
$0,6 < \alpha \leq 0,7$	Agak Bagus
$0,5 < \alpha \leq 0,6$	Buruk
$\alpha \leq 0,5$	Buruk Sekali

Sumber (Yusup, 2018)

Uji reliabilitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Aplikasi SPSS 26 dengan metode reliabilitas Cronbach's Alpha selanjutnya kriteria pengujian instrument dikatakan reliabel apabila 56 cronbach's alpha 0.70 – 0.90. Secara teoritik reliabilitas mulai dari 0 sampai 1, akan tetapi secara empirik

koefisien reliabilitas tes mencapai angka 1, dan 0 tidak dijumpai (Yusup, 2018).

Tabel 3. 9
Hasil Uji Coba Reliabilitas skala *anger management* dan *psychological well-being* pada guru SLB di Kabupaten Tanah Datar

Variabel	Aitem	Cronbach's Alpha	Keterangan
<i>Anger Management</i>	50	0,941	Reliabel
<i>Psychological Well-Being</i>	51	0.938	Reliabel
Total	101		

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai Cronbach's Alpha pada skala *Anger Management* adalah sebesar 0,941 dan nilai Cronbach's Alpha pada skala *Psychological Well-Being* adalah sebesar 0,938 menghasilkan nilai *Alpa Cornbach's* di atas 0,7. Dapat disimpulkan bahwa skala *Anger Management* dan *Pasychological well-being* ini sudah reliabel. Berikut adalah item-item yang gugur setelah uji reliabilitas yaitu :

Tabel 3. 10
***Blueprint* skala *Anger Management* Setelah *Try Out* (Uji Coba)**

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jml
			F	UF	
1	Pengenalannya Tanda-tanda Kemarahan	Mampu mengenali perubahan fisik saat emosi meningkat.	38, 15, 9	6, 10, 18	5
		Menyadari munculnya pikiran negatif saat marah.	8, 14, 27	24, 42, 60	5
2		Mengidentifikasi situasi yang sering	13, 50, 33	17, 4, 52	6

	Identifikasi Pemicu	memicu kemarahan.			
		Menyadari tipe orang atau tindakan tertentu sebagai pemicu marah.	7, 1, 20	5, 53, 46	6
3	Pengaturan Respon Emosional	Menggunakan teknik relaksasi untuk menenangkan diri.	2, 49, 55	23	4
		Melakukan reframing terhadap situasi pemicu marah.	56, 51, 37	34, 58, 36	6
4	Pengendalian Perilaku (<i>Behavioral Control</i>)	Menyampaikan perasaan marah dengan bahasa yang sopan.	43, 3, 31	29, 40, 59	6
		Mengambil waktu jeda untuk meredakan emosi sebelum bereaksi.	21, 39, 45	48, 35, 12	6
5	Pengendalian Perilaku	Mengalihkan perhatian dengan aktivitas positif saat marah.	44, 32, 25	22, 28, 47	3
		Berbagi perasaan kepada orang yang dipercaya untuk membantu meredakan amarah.	57, 26, 19	41	3
Total			26	24	50

***) : Aitem Gugur**

Setelah uji coba (Tabel 3.10) menunjukkan bahwa instrumen ini terdiri dari lima aspek, yaitu pengenalan tanda-tanda kemarahan, identifikasi pemicu, pengaturan respon emosional, pengendalian perilaku, serta penggunaan strategi

koping. Indikator yang disusun mencakup kemampuan mengenali perubahan fisik maupun pikiran negatif saat marah, menyadari situasi atau orang tertentu sebagai pemicu marah, menggunakan teknik relaksasi atau *reframing* untuk menenangkan diri, menyampaikan kemarahan dengan cara sopan atau mengambil jeda sebelum bereaksi, serta mengalihkan perhatian pada aktivitas positif atau berbagi perasaan dengan orang yang dipercaya. Dari hasil uji coba diperoleh 26 aitem yang valid dan 24 aitem yang gugur, sehingga total butir pernyataan yang digunakan dalam skala anger management adalah 50 aitem.

Tabel 3. 11
Blueprint Skala Psychological Well-Being Setelah Try Out (Uji Coba)

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jml
			F	UF	
1	Penerimaan diri (<i>self acceptance</i>)	Menerima diri sendiri secara positif, termasuk kelebihan dan kekurangan.	26, 8, 19	10, 5, 12	5
		Tidak terus-menerus menyesali masa lalu atau merasa tidak berharga.	33, 44, 55	53, 6	2
2	Otonomi (<i>autonomy</i>)	Mampu membuat keputusan sendiri tanpa bergantung pada orang lain.	50, 69	48, 64, 72	5
		Tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial atau ekspektasi orang lain.	3, 31, 62	22, 52, 59	6
3	Penguasaan lingkungan (<i>environmental</i>)	Mampu mengatur dan mengendalikan lingkungan hidup secara efektif.	67, 13, 38	34, 29, 66	5

	mastery)	Dapat menyesuaikan diri dengan perubahan dan menghadapi tantangan dengan baik.	1, 7, 20	70, 23, 16	4
4	Tujuan hidup	Memiliki tujuan hidup yang jelas dan bermakna.	14, 56, 63	36, 60	3
		Merasa bahwa kehidupan memiliki arti dan kontribusi bagi orang lain.	21, 9, 15	30, 65, 71	5
5	Pertumbuhan pribadi (personal growth)	Selalu berusaha untuk berkembang dan meningkatkan kualitas diri.	25, 32, 39	17, 24, 28	4
		Terbuka terhadap pengalaman baru dan pembelajaran.	43, 61, 57	58	4
6	kualitas relasi yang positif dengan orang lain	Mampu membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat.	27, 37, 68	42, 47	4
		Menunjukkan empati, kepercayaan, dan kasih sayang dalam hubungan interpersonal.	49, 45	54, 4	4
Total			28	23	51

***) : Aitem Gugur**

Setelah uji coba (Tabel 3.11) disusun berdasarkan teori Ryff yang mencakup enam dimensi, yaitu penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, serta hubungan positif dengan orang lain. Indikatornya meliputi kemampuan menerima diri sendiri secara positif, membuat keputusan mandiri, mengatur dan menyesuaikan diri dengan

lingkungan, memiliki tujuan hidup yang jelas, mengembangkan potensi diri dan terbuka pada pengalaman baru, serta membangun hubungan sosial yang sehat penuh empati dan kasih sayang. Berdasarkan hasil try out, diperoleh 28 aitem yang valid dan 23 aitem gugur, sehingga jumlah total butir pernyataan yang digunakan dalam skala psychological well-being adalah 51 aitem.

G. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah skala. Skala merupakan suatu ukuran kuantitatif yang disusun berdasarkan nilai atau besarnya dengan tujuan merepresentasikan objek, individu, atau suatu kontinuitas (Hardani et al., 2020). Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala sikap atau skala *noncognitive*. Skala sikap adalah salah satu jenis skala psikologis yang digunakan untuk mengungkap penilaian individu terhadap suatu situasi atau objek tertentu (Saifuddin, 2020:21). Dalam penelitian ini, skala sikap yang digunakan mencakup skala *anger management* dan skala *psychological well-being*.

Untuk pengumpulan data, daftar pernyataan dalam penelitian ini disusun dalam bentuk skala *Likert*. Skala *Likert* merupakan metode yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena sosial tertentu (Sugiyono, 2012). Dalam prosedurnya, skala *Likert* menyusun serangkaian pernyataan, di mana responden diminta memberikan jawaban yang diberi bobot sesuai dengan item yang ada. Jawaban pada setiap item instrumen dalam skala *Likert* memiliki gradasi dari sangat positif hingga sangat negatif, yang biasanya disajikan dalam bentuk tabel.

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan tahapan dalam mengolah data yang telah diperoleh. Menurut Sugiyono (2012), teknik analisis data adalah proses dalam mengorganisir data ke dalam kategori, melakukan sintesis,

menyusunnya dalam pola tertentu, serta menarik kesimpulan agar lebih mudah dipahami. Dalam penelitian ini, metode statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah korelasi *product moment*. Namun, sebelum itu dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Pengolahan data ini dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *SPSS (Statistical Package for Social Science)* versi 20.0 untuk *Windows*.

1. Deskriptif Data

Pada tahap ini, data yang telah diperoleh dari penelitian dideskripsikan menurut masing-masing variabel dengan menggunakan bantuan SPSS 20 untuk mendapatkan mean/rerata (M), standar deviasi (SD), modus (Md), dan median (Me).

2. Persyaratan Analisis

Tujuan dari pengujian persyaratan analisis adalah untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan memenuhi persyaratan untuk dianalisis dengan teknik analisis yang direncanakan. Hal tersebut dapat dilakukan melalui uji normalitas dan linearitas

a. Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan dan dianalisis memiliki distribusi yang normal. Jika data berdistribusi normal, maka hasil analisis statistik dapat digeneralisasikan terhadap populasi penelitian. Oleh karena itu, sebelum melakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data (Sugiyono, 2012). Dalam penelitian ini, analisis normalitas data dilakukan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan perangkat lunak *SPSS 20 for Windows*.

b. Linearitas

Penelitian ini menerapkan dua metode untuk memperoleh hasil uji linearitas, yaitu dengan mengamati nilai *linearity* dan *deviation from linearity* yang terdapat dalam tabel hasil pengujian. Pada uji linearitas berdasarkan nilai *linearity*, data dikatakan memiliki hubungan linier apabila nilai signifikansinya kurang dari 0,05 ($p < 0,05$).

c. Uji hipotesis

Uji korelasi merupakan pengujian signifikansi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel X dan variabel Y. Sebelum melakukan uji t, terlebih dahulu dilakukan analisis dengan menggunakan metode *Pearson Product Moment (PPM)* guna mengidentifikasi hubungan antara kedua variabel (Hartono, 2015). Berikut adalah rumus *korelasi Pearson Product Moment*.

Berikut rumus korelasi product moment (Pearson):

$$r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \cdot \{n \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

Dimana:

r_{xy} : Koefisien korelasi X dan Y

X: Variabel *social comparison*

Y: Variabel *body dissatisfaction*

$\sum XY$: Product Moment dari X dan Y

$\sum X$: Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum X^2$: Jumlah seluruh skor X

$\sum Y^2$: Jumlah seluruh skor Y

Koefisien korelasi adalah hasil dari analisis korelasi. Nilai korelasi berkisar antara 1 dan -1, dan semakin tinggi nilainya berarti hubungan antara dua variabel semakin kuat. Sebaliknya, semakin rendah nilainya berarti hubungan antara dua variabel tergolong lemah.

Tabel 3. 12
Interpretasi korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,90 – 1,00	Sangat Kuat
0,70 – 0,90	Kuat
0,40 – 0,70	Cukup Kuat
0,20 – 0,40	Rendah
0,00 – 0,20	Sangat Rendah

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek

Total responden yang memenuhi syarat untuk penelitian ini yaitu 60 subjek yang merupakan Guru SLB di Kabupaten Tanah Datar. Gambaran umum subjek dapat dilihat pada tabel berikut ini:

1. Data Responden

Tabel 4. 1
Deskripsi Subjek Penelitian

	Keterangan	N	Persentase
Jenis Kelamin	Perempuan	47	78,3%
	Laki-laki	13	21,7%
Kelompok Usia	20–29 tahun	30	50%
	30–39 tahun	19	31,7%
	40–49 tahun	6	10%
	50 tahun ke atas	5	8,3%
Pendidikan Terakhir	SMA/D1/D3	6	10%
	S1	53	86,7%
	S2	1	1,7%

Tabel tersebut menunjukkan bahwa terdapat 60 subjek yang menjadi responden dalam penelitian ini. Berdasarkan data tersebut, mayoritas responden penelitian ini berjenis kelamin perempuan (78,3%), dengan laki-laki hanya 21,7%. Dari segi usia, separuh responden berusia 20–29 tahun (50%), diikuti usia 30–39 tahun (31,7%), 40–49 tahun (10%), dan 50 tahun ke atas (8,3%), menunjukkan dominasi kelompok usia produktif muda. Berdasarkan pendidikan terakhir, sebagian besar responden berpendidikan S1 (86,7%), sementara 10% berpendidikan SMA/D1/D3, dan hanya 1,7% yang berpendidikan S2, yang menandakan tingkat pendidikan responden tergolong tinggi.

B. Deskripsi Data

Penelitian ini dilakukan pada Guru SLB di Kabupaten Tanah Datar, Sumatera Barat, dengan tujuan mengetahui hubungan antara *Anger Management* dan *Psychological Well-Being*. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa skala likert yang terdiri dari 50 item untuk mengukur *Anger Management* dan 51 item untuk mengukur *Psychological Well-Being*. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 60 orang. Data yang terkumpul kemudian diolah dengan cara menghitung skor total masing-masing skala yang telah diisi responden. Berdasarkan hasil pengolahan data, rata-rata skor *Anger Management* menunjukkan kategori sedang, begitu pula rata-rata skor *Psychological Well-Being* yang juga berada pada kategori sedang. Analisis korelasi yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *Anger Management* dan *Psychological Well-Being* dengan derajat hubungan sedang dan arah hubungan positif. Artinya, semakin baik kemampuan *Anger Management* pada guru SLB di Kabupaten Tanah Datar, maka tingkat *Psychological Well-Being* mereka cenderung lebih tinggi. Sebaliknya, semakin buruk kemampuan *Anger Management*, maka *Psychological Well-Being* juga cenderung lebih rendah. Hasil ini menegaskan pentingnya kemampuan *Anger Management* untuk mendukung *Psychological Well-Being* guru. Hasil perhitungan masing – masing variabel penelitian adalah sebagai berikut :

1. Data Variabel

Untuk mengetahui hubungan antara *Anger Management* dengan *Psychological well-being* penulis menggunakan teknik pengumpulan data berupa skala yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel tersebut pada Guru SLB di Kabupaten Tanah Datar. Pada penelitian ini skala yang dibagikan untuk *Anger Management* sebanyak 50 aitem dan skaal yang

dibagikan untuk *Psychological well-being* sebanyak 51 aitem. Variabel X dalam penelitian ini adalah *Anger Management* dan variable Y dalam penlitian ini adalah *Psychological well-being*.

2. Data Empirik dan Hipotetik

Data hipotetik merupakan hasil pengkategorisasian sesuai dengan skor hipotetik dari skala. Sedangkan skor empiric didapatkan dari data penelitian sesungguhnya yang digunakan dalam penelitian ini dengan bantuan SPSS 20.

Tabel 4. 2
Skor Empirik dan Hipotetik

	Variabel	N	Min	Max	Range	Mean	SD
Skor Empirik	<i>Anger Management</i>	60	125	225	100	172,68	23,02
	<i>Psychological Well-Being</i>	60	105	240	135	172,00	24,53
Skor Hipotetik	<i>Anger Management</i>	60	50	250	200	150	33,33
	<i>Psychological Well-Being</i>	60	51	255	204	153	34,00

Berdasarkan table di atas setelah melakukan analisis SPSS versi 20 dapat dilihat perbandingan data empiric dengan data hipotetik. Mean data empiric variable *Anger Management* sebesar 172,68 sedangkan mean data hipotetik *Anger Management* sebesar 150 Hasil tersebut menunjukkan bahwa mean data empiric lebih besar dari data hipotetik, sehingga dapat disimpulkan kecenderungan *Anger Management* tinggi daripada perkiraan.

Selanjutnya, mean data empiric variable *Psychological well-being* sebesar 172, sedangkan mean data hipotetik *Psychological well-being*

sebesar 153. Hal tersebut menunjukkan bahwa mean data empiric lebih besar dari pada data hipotetik, sehingga dapat disimpulkan kecenderungan *Psychological well-being* tinggi dari pada perkiraan.

3. Hasil Kategorisasi

a. *Anger Management*

Kategorisasi penilaian variable *Anger Management* dapat dibagi menjadi 3 kategori yang dibuat dari hasil rata-rata dan standar devisiasi.

Tabel 4. 1
Kategorisasi Penilaian

Norma Penilaian	Rentang Skor	Interpretasi
$X < M - 1 \text{ SD}$	$X < 116,7$	Rendah
$M + 1 \text{ SD} \leq X$	$183,3 \leq X$	Tinggi
$M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$	$116,7 \leq X < 183,3$	Sedang

Berdasarkan table di atas dapat dilihat bahwa penilaian kategori rendah pada variable *Anger Management* yaitu mendapat skor kurang dari 116,7, kategori sedang yaitu mendapatkan skor berkisar antara 116,7 hingga 183,3, kategori tinggi yaitu mendapat skor lebih dari 183,3.

Selanjutnya kategori penilaian diolah dengan menggunakan SPSS versi 20 untuk melihat frekuensinya. Frekuensinya dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 4. 2
kategori *anger management*
kategori_anger_management

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sedang	40	66.7	66.7	66.7
Valid Tinggi	20	33.3	33.3	100.0
Total	60	100.0	100.0	

Berdasarkan table di atas dapat dilihat bahwa distribusi pada variable *Anger Management* terdapat 40 responden pada kategori sedang dan 20 responden pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Anger Management* pada Guru SLB di Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori tinggi sebesar 33,3%. Hasil kategori keseluruhan responden dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 4. 3
Hasil Kategorisasi *Anger Management*

No	Nama	Kategori AM	No	Nama	Kategori AM
1	D	Tinggi	31	MR	Sedang
2	YS	Sedang	32	TS	Tinggi
3	N	Tinggi	33	MH	Sedang
4	N	Tinggi	34	D	Sedang
5	N	Sedang	35	ES	Tinggi
6	D	Sedang	36	S	Sedang
7	I	Tinggi	37	FW	Tinggi
8	NO	Sedang	38	A	Sedang
9	Y	Sedang	39	NA	Sedang
10	R	Tinggi	40	LA	Sedang
11	D	Sedang	41	VV	Tinggi
12	A	Sedang	42	D	Sedang
13	W	Tinggi	43	E	Sedang
14	JR	Sedang	44	A	Sedang
15	G	Sedang	45	EA	Sedang
16	R	Sedang	46	W	Sedang
17	Y	Sedang	47	SJ	Sedang

18	A	Sedang	48	M	Tinggi
19	B	Sedang	49	A	Tinggi
20	K	Sedang	50	Y	Sedang
21	Z	Tinggi	51	M	Tinggi
22	L	Sedang	52	YN	Sedang
23	EA	Sedang	53	T	Sedang
24	I	Sedang	54	HF	Tinggi
25	Z	Sedang	55	HA	Tinggi
26	I	Tinggi	56	NY	Tinggi
27	A	Sedang	57	P	Sedang
28	FH	Tinggi	58	SH	Sedang
29	W	Sedang	59	IF	Sedang
30	G	Sedang	60	L	Tinggi

Untuk mengetahui distribusi tingkat kemampuan *anger management* pada guru SLB di Tanah Datar, dilakukan kategorisasi terhadap setiap aspek *anger management*, yaitu pengenalan tanda kemarahan, identifikasi pemicu, pengaturan respon emosional, pengendalian perilaku, dan penggunaan strategi koping. Hasil kategorisasi masing-masing aspek ditampilkan pada Tabel berikut:

Tabel 4. 4
Kategorisasi Berdasarkan Aspek Anger Management

Aspek Anger Management	Kategori	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Pengenalan Tanda Kemarahan	Sedang	43	71.7%
	Tinggi	17	28.3%
Identifikasi Pemicu	Sedang	39	65.0%
	Tinggi	21	35.0%
Pengaturan Respon Emosional	Rendah	1	1.7%
	Sedang	35	58.3%
	Tinggi	24	40.0%
Pengendalian Perilaku	Rendah	1	1.7%
	Sedang	36	60.0%
	Tinggi	23	38.3%
Penggunaan	Rendah	3	5.0%

Strategi Koping	Sedang	34	56.7%
	Tinggi	23	38.3%

Berdasarkan Tabel Rekapitulasi Kategorisasi Aspek *Anger Management*, terlihat bahwa sebagian besar guru SLB di Tanah Datar berada pada kategori sedang di hampir semua aspek. Pada aspek Pengenalan Tanda Kemarahan, sebanyak 71,7% responden berada pada kategori sedang, sementara 28,3% berada pada kategori tinggi. Hal serupa juga terlihat pada aspek Identifikasi Pemicu, dengan 65% responden berada pada kategori sedang. Untuk aspek Pengaturan Respon Emosional, mayoritas responden berada pada kategori sedang (58,3%), diikuti oleh kategori tinggi (40,0%). Pada aspek Pengendalian Perilaku, 60,0% responden berada pada kategori sedang, dan 38,3% pada kategori tinggi. Terakhir, pada aspek Penggunaan Strategi Koping, sebanyak 56,7% responden berada pada kategori sedang dan 38,3% pada kategori tinggi. Secara umum, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar guru SLB memiliki kemampuan *anger management* pada tingkat sedang, dengan proporsi yang cukup besar juga berada pada kategori tinggi, khususnya dalam aspek pengaturan emosi dan penggunaan strategi koping.

b. *Psychological well-being*

Kategori penilaian variable *Psychological well-being* dapat dibagi menjadi 3 kategori yang dibuat dari hasil rata-rata dan standar deviasi.

Tabel 4. 5
Kategorisasi Penilaian

Norma Penilaian	Rentang Skor	Interpretasi
X < M – 1 SD	X < 119	Rendah

$M + 1 \text{ SD} \leq X$	$187 \leq X$	Tinggi
$M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$	$119 \leq X < 187$	Sedang

Berdasarkan table di atas dapat dilihat bahwa penilaian kategori rendah pada variable *Psychological well-being* yaitu mendapat skor kurang dari 119, kategori sedang yaitu mendapatkan skor berkisar antara 119 hingga 187 kategori tinggi yaitu mendapat skor lebih dari 187

Selanjutnya kategori penilaian diolah dengan menggunakan SPSS versi 20 untuk melihat frekuensinya. Frekuensinya dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 4. 6
Frekuensi Kategorisasi *Psychological well-being*

kategori_Psychological_well_being				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	1	1.7	1.7	1.7
Sedang	36	60.0	60.0	61.7
Tinggi	23	38.3	38.3	100.0
Total	60	100.0	100.0	

Berdasarkan table di atas dapat dilihat bahwa distribusi pada variable *Psychological well-being* terdapat 23 responden pada kategori sedang, 36 responden pada kategori tinggi dan 1 responden pada kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Psychological well-being* pada Guru SLB di Kabupaten Tanah

Datar berada pada kategori tinggi sebesar 38,3%. Hasil kategori keseluruhan responden dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 4. 7
Hasil Kategorisasi *Psycological well being*

No	Nama	Kategorisasi <i>Psycological well being</i>	No	Nama	Kategorisasi <i>Psycological well being</i>
1.	D	Sedang	31	MR	Sedang
2.	YS	Sedang	32	TS	Tinggi
3.	N	Tinggi	33	MH	Sedang
4.	N	Tinggi	34	D	Sedang
5.	N	Sedang	35	ES	Tinggi
6.	D	Tinggi	36	S	Sedang
7.	I	Tinggi	37	FW	Tinggi
8.	NO	Tinggi	38	A	Sedang
9.	Y	Sedang	39	NA	Sedang
10.	R	Tinggi	40	LA	Sedang
11.	D	Sedang	41	VV	Sedang
12.	A	Sedang	42	D	Sedang
13.	W	Sedang	43	E	Sedang
14.	JR	Sedang	44	A	Sedang
15.	G	Rendah	45	EA	Sedang
16.	R	Sedang	46	W	Sedang
17.	Y	Sedang	47	SJ	Tinggi
18.	A	Sedang	48	M	Tinggi
19.	B	Tinggi	49	A	Tinggi
20.	K	Sedang	50	Y	Sedang
21.	Z	Tinggi	51	M	Sedang
22.	L	Tinggi	52	YN	Sedang
23.	EA	Tinggi	53	T	Tinggi
24.	I	Sedang	54	HF	Tinggi
25.	Z	Sedang	55	HA	Tinggi
26.	I	Sedang	56	NY	Tinggi
27.	A	Sedang	57	P	Sedang
28.	FH	Tinggi	58	SH	Sedang
29.	W	Sedang	59	IF	Tinggi
30.	G	Sedang	60	L	Tinggi

Berdasarkan deskripsi data yang telah penulis jelaskan terkait *anger management* dan *psychological well-being* dapat dijelaskan dari hasil interpretasi datanya yaitu kedua variable tersebut memiliki tingkatan yang tinggi yaitu untuk *anger management* sebanyak 20 orang dan *psychological well-being* sebanyak 23 orang.

Untuk mendapatkan gambaran yang lebih mendetail mengenai kondisi *psychological well-being* responden, dilakukan kategorisasi pada enam aspek utama, yaitu penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, dan kualitas relasi positif dengan orang lain.

Tabel 4. 8
Kategorisasi Berdasarkan Aspek *Psychological well-being*

Aspek PWB	Kategori	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Penerimaan Diri	Rendah	1	1.7%
	Sedang	34	56.7%
	Tinggi	25	41.7%
Otonomi	Rendah	8	13.3%
	Sedang	39	65.0%
	Tinggi	13	21.7%
Penguasaan Lingkungan	Rendah	2	3.3%
	Sedang	28	46.7%
	Tinggi	30	50.0%
Tujuan Hidup	Rendah	2	3.3%
	Sedang	23	38.3%
	Tinggi	35	58.3%
Pertumbuhan Pribadi	Rendah	7	11.7%
	Sedang	28	46.7%
	Tinggi	25	41.7%
Kualitas Relasi Positif	Rendah	2	3.3%
	Sedang	40	66.7%
	Tinggi	18	30.0%

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang di hampir semua aspek *psychological well-being*. Pada aspek Penerimaan Diri, 56,7% responden berada di kategori sedang, begitu pula aspek Otonomi dengan 65,0% di kategori sedang. Pada aspek Penguasaan Lingkungan, sebagian besar responden (50,0%) berada pada kategori tinggi, menunjukkan kemampuan adaptasi yang relatif baik. Sementara pada Tujuan Hidup, mayoritas responden (58,3%) juga termasuk kategori tinggi, menandakan adanya arah dan tujuan hidup yang jelas. Di aspek Pertumbuhan Pribadi dan Kualitas Relasi Positif, responden cenderung mendominasi kategori sedang, masing-masing sebesar 46,7% dan 66,7%. Secara keseluruhan, data ini mengindikasikan bahwa meski sebagian besar responden memiliki tingkat *psychological well-being* yang cukup baik, masih ada ruang pengembangan terutama pada aspek otonomi dan kualitas relasi dengan orang lain pada guru SLB di Kabupaten Tanah Datar.

C. Pengujian Persyaratan Analisis

Analisis data dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis dan menjawab rumusan masalah yang telah diajukan, Adapun dalam melakukan analisis regresi linier, terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis terhadap variable kebersyukuran dan resiliensi. Uji persyaratan yang dimaksud sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data dari masing-masing variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah Kolmogorov Smirnov karena jumlah sampel yang digunakan sebanyak 60 sampel. Untuk mengetahui apakah distribusi frekuensi

masing-masing variabel normal atau dapat dilihat dari nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tersebut tidak berdistribusi normal, sebaliknya jika nilai signifikansi $\geq 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal. Dengan bantuan perangkat lunak pengolahan data statistic SPSS for windows. Hasil uji normalitas ditunjukkan tabel berikut:

Tabel 4. 9
Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	Df	Sig.
Anger_Management	.059	60	.200*
Psychological_well_being	.069	60	.200*

Berdasarkan table di atas, nilai signifikansi (Sig.) untuk variabel *Anger Management* dan *Psychological Well-Being* adalah 0.200 (> 0.05). Hal ini menunjukkan bahwa data kedua variabel berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan linear variabel. Uji ini merupakan langkah penting yang dilakukan sebelum melakukan analisis korelasi Rank Spearman. Uji linearitas pada SPSS dipakai untuk *test for linearity* dengan taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila nilai signifikansi ($p < 0,05$) pada *F linearity* (Priyatno, 2011). Dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 4. 10
Uji Linearitas Anger management dan Psychological well-being

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Psychological_well_being * Anger_Management	Between Groups	(Combined)	39293.267	45	873.184	3.145	.011
		Linearity	22473.770	1	22473.770	80.952	.000
		Deviation from Linearity	16819.497	44	382.261	1.377	.263
	Within Groups		3886.667	14	277.619		
	Total		43179.933	59			

Berdasarkan table di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi pada *linearity* sebesar 0,000. Dengan demikian nilai signifikansi dari penelitian ini $0,000 < 0,05$, yang menunjukkan bahwa variable *Anger management* memiliki pola hubungan yang linear dengan variable *Psychological well-being*.

D. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis berguna untuk melihat dan mengetahui apakah hipotesis diterima atau ditolak, hasil tersebut dapat diketahui jika asumsi yang dilakukan sebelumnya memenuhi syarat semua analisis. Dalam penelitian ini uji asumsi yang telah dilakukan sebelumnya dinyatakan memenuhi syarat sehingga dapat dilanjutkan untuk menguji hipotesis. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara *Anger management* dengan *Psychological well-being* pada Guru SLB di Kabupaten Tanah Datar. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis Pearson untuk menguji hubungan antara kedua variabel.

Tabel 4. 11
Uji Korelasi *Anger Management* dan *Psychological Well-Being*

Correlations		Anger_Management	Psychological_well_being
Anger_Management	Pearson Correlation	1	.721**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	60	60
Psychological_well_being	Pearson Correlation	.721**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	60	60

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari table di atas dapat diketahui bahwa nilai *correlation coefficient* 0,721 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan $< 0,01$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *Anger management* dengan *Psychological well-being*. Berdasarkan hasil analisis korelasi *Pearson*, diketahui bahwa nilai signifikansi antara *anger management* dan *psychological well-being* adalah sebesar 0.000. Karena nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) lebih kecil dari 0.01 ($p < 0.01$), maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan pada taraf signifikansi 1%. Nilai koefisien korelasi *Pearson* sebesar 0.721 menunjukkan bahwa derajat hubungan antara *anger management* dengan *psychological well-being* berada pada kategori kuat dan arah hubungannya positif. Artinya, semakin tinggi kemampuan *anger management* yang dimiliki oleh guru SLB di Kabupaten Tanah Datar, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang mereka rasakan. Hasil dari analisis ini menunjukkan bahwa H_a yang menyatakan adanya hubungan yang signifikan

antara *anger management* dengan *psychological well-being* pada guru SLB di Kabupaten Tanah Datar, diterima. Sedangkan H_0 yang menyatakan tidak adanya hubungan antara *anger management* dengan *psychological well-being* pada guru SLB di Kabupaten Tanah Datar, ditolak.

E. Analisis Tambahan

Analisis tambahan dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat korelasi antara variabel *anger management* (X) terhadap aspek-aspek variabel *psychological well-being* (Y). Selanjutnya, analisis tambahan dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan temuan penelitian dan membantu peneliti selanjutnya dalam memilih fokus penelitian yang lebih sesuai dengan penelitian yang sedang dilakukan. Analisis tambahan yang dilakukan adalah uji hipotesis untuk mengetahui hubungan variabel *anger management* dengan aspek-aspek *psychological well-being*. Uji hipotesis tambahan juga menggunakan bantuan aplikasi SPSS dengan korelasi product moment dari person dan diuji dengan menggunakan two-tailed test.

1. Korelasi Antara Variabel

- a. Hubungan antara *anger management* dengan penerimaan diri

Uji korelasi ini dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel *anger management* dengan aspek dari variabel *psychological well-being*, yaitu penerimaan diri (*Self-acceptance*). Untuk hasil analisis korelasinya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 12
Hubungan Anger Management dengan aspek Penerimaan Diri

Correlations		Anger_Management	Penerimaan_diri
Anger_Management	Pearson Correlation	1	.507**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	60	60
Penerimaan_diri	Pearson Correlation	.507**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	60	60

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 (< 0.01) dan koefisien korelasi sebesar 0.507. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada taraf 1% antara *anger management* dan aspek *self-acceptance* (penerimaan diri) pada guru SLB. Nilai korelasi 0.507 termasuk dalam kategori sedang, dengan arah hubungan positif. Artinya, semakin baik kemampuan *anger management* yang dimiliki guru, maka semakin tinggi pula tingkat penerimaan dirinya.

b. Hubungan antara *anger management* dengan otonomi (*autonomy*)

Uji korelasi ini dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel *anger management* dengan aspek dari variabel *psychological well-being*, yaitu otonomi (*autonomy*). Untuk hasil analisis korelasinya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 13
Hubungan antara *anger management* dengan otonomi (*autonomy*)

Correlations		Anger_Management	Otonomi
Anger_Management	Pearson Correlation	1	.372**
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	60	60
Otonomi	Pearson Correlation	.372**	1
	Sig. (2-tailed)	.003	
	N	60	60

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.003 (< 0.01) dan koefisien korelasi sebesar 0.372. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada taraf 1% antara *anger management* dan aspek *autonomy* (kemandirian) pada guru SLB. Nilai korelasi sebesar 0.372 berada dalam kategori hubungan sedang dan positif, yang berarti semakin tinggi kemampuan guru dalam *anger management*, maka semakin tinggi pula tingkat kemandirian yang dimilikinya.

c. Hubungan antara *anger management* dengan penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Uji korelasi ini dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel *anger management* dengan aspek dari variabel *psychological well-being*, yaitu penguasaan lingkungan (*environmental mastery*). Untuk hasil analisis korelasinya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 14
Hubungan antara *anger management* dengan penguasaan lingkungan
(*environmental mastery*)

Correlations		Anger_Management	Penguasaan_lingkungan
Anger_Management	Pearson Correlation	1	.650**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	60	60
Penguasaan_lingkungan	Pearson Correlation	.650**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	60	60

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 (< 0.01) dan koefisien korelasi sebesar 0.650. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada taraf 1% antara *anger management* dan aspek penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) pada guru SLB. Nilai korelasi 0.650 berada dalam kategori kuat dan arah hubungan positif, yang berarti semakin tinggi kemampuan guru dalam *anger management*, maka semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam mengelola dan menyesuaikan diri dengan lingkungan secara efektif.

- d. Hubungan antara *anger management* dengan Tujuan hidup (*purpose in life*)

Uji korelasi ini dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel *anger management* dengan aspek dari variabel *psychological well-being*, yaitu Tujuan hidup (*purpose in life*). Untuk hasil analisis korelasinya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 15
Hubungan antara *anger management* dengan Tujuan hidup (*purpose in life*)

Correlations		Anger_Management	Tujuan_Hidup
Anger_Management	Pearson Correlation	1	.657**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	60	60
Tujuan_Hidup	Pearson Correlation	.657**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	60	60

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 (< 0.01) dan koefisien korelasi sebesar 0.657. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada taraf 1% antara *anger management* dan aspek tujuan hidup (*purpose in life*) pada guru SLB. Nilai korelasi 0.657 termasuk dalam kategori kuat dan menunjukkan arah hubungan yang positif. Artinya, semakin baik kemampuan *anger management* yang dimiliki guru, maka semakin tinggi pula rasa memiliki tujuan hidup yang jelas dan bermakna.

- e. Hubungan antara *anger management* dengan pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Uji korelasi ini dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel *anger management* dengan aspek dari variabel *psychological well-being*, yaitu pertumbuhan pribadi

(*personal growth*) Untuk hasil analisis korelasinya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 16
Hubungan antara *anger management* dengan pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Correlations			
		Anger_Management	Pertumbuhan_Pribadi
Anger_Management	Pearson Correlation	1	.667**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	60	60
Pertumbuhan_Pribadi	Pearson Correlation	.667**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	60	60

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 (< 0.01) dan koefisien korelasi sebesar 0.667. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada taraf 1% antara *anger management* dan aspek pertumbuhan pribadi (*personal growth*) pada guru SLB. Nilai korelasi 0.667 berada dalam kategori kuat dan positif, yang berarti semakin tinggi kemampuan guru dalam *anger management*, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk terus berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, dan berupaya meningkatkan potensi diri.

- f. Hubungan antara *anger management* dengan kualitas relasi yang positif (*positive relationship with others*)

Uji korelasi ini dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel *anger management* dengan aspek dari

variabel *psychological well-being*, yaitu *positive relationship with others* (kualitas relasi yang positif). Untuk hasil analisis korelasinya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 17
Hubungan antara *anger management* dengan kualitas relasi yang positif
(*positive relationship with others*)

Correlations		Anger_Management	Kualitas_Relasi_Yang_Positif
Anger_Management	Pearson Correlation	1	.691**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	60	60
Kualitas_Relasi_Yang_Positif	Pearson Correlation	.691**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	60	60

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 (< 0.01) dan koefisien korelasi sebesar 0.691. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada taraf 1% antara *anger management* dan aspek *positive relationship with others* (kualitas relasi yang positif) pada guru SLB. Nilai korelasi 0.691 termasuk dalam kategori kuat dan positif, yang berarti semakin tinggi kemampuan guru dalam *anger management*, maka semakin baik pula kualitas hubungan interpersonal yang mereka miliki.

2. Analisis Deskriptif

Analisis ini bertujuan untuk memahami tingkat *anger management* dan *psychological well-being* pada guru SLB di Kabupaten Tanah Datar dengan mempertimbangkan jenis kelamin, usia, dan pendidikan terakhir. Data ini menggambarkan bagaimana kontribusi faktor-faktor tersebut terhadap kemampuan guru dalam *anger management* serta mencapai *psychological well-being* yang optimal. Analisis ini diharapkan dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai sejauh mana guru SLB mampu mengendalikan emosi mereka dalam menghadapi tekanan pekerjaan, serta bagaimana hal tersebut berkaitan dengan tingkat kesejahteraan psikologis mereka dalam menjalankan tugas sehari-hari.

a. Analisis deskriptif *Anger Management*

1) Usia

Tabel 4. 18
Analisis Usia

Usia	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Min	Max
					Lower Bound	Upper Bound		
1 (<30 Thn)	29	173.34	21.820	4.052	165.05	181.64	130	219
2 (30-49 Thn)	23	171.78	26.136	5.450	160.48	183.08	125	225
3 (>50 thn)	8	167.38	19.537	6.907	151.04	183.71	137	202
Total	60	171.08	23.421	3.024	165.02	177.15	125	225

Jika dilihat dari tabel usia Guru SLB di Kabupaten Tanah Datar, diketahui bahwa kelompok usia 1 memperoleh

nilai rata-rata *Anger Management* ($M = 173.34$) yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia 2 ($M = 171.78$) dan kelompok usia 3 ($M = 167.38$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin muda usia responden, maka cenderung semakin tinggi nilai *Anger Management* yang dimiliki. Kelompok usia muda cenderung memiliki *Anger Management* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia yang lebih tua. Ini dapat menunjukkan bahwa Guru SLB di Kabupaten Tanah Datar di usia yang lebih muda memiliki tingkat adaptasi mental atau ketahanan psikologis yang lebih baik dibandingkan mereka yang lebih tua.

Tabel 4. 19
Analisis Anova Jenis usia

ANOVA					
AM_Skor	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	224.510	2	112.255	.206	.814
Within Groups	31030.340	57	544.392		
Total	31254.850	59			

Hasil analisis *Anger Management* Guru SLB di Tanah Datar ditinjau dari kelompok usia menunjukkan bahwa pada tabel ANOVA diperoleh nilai sig. 0.814 ($p > 0.05$); dengan ini dinyatakan bahwa tidak ada perbedaan *Anger Management* ditinjau dari kelompok usia Guru SLB di Tanah Datar.

2) Jenis Kelamin

Tabel 4. 20
Analisis Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Min	Max
					Lower Bound	Upper Bound		
1	11	169.27	25.873	7.801	151.89	186.65	133	225
2	49	172.55	22.576	3.225	166.07	179.04	125	219
Total	60	171.95	23.180	2.993	166.08	177.82	125	225

Jika dilihat dari tabel Descriptives, kelompok Jenis Kelamin 2 (N = 49) memperoleh nilai rata-rata *Anger Management* (M = 172.55) yang sedikit lebih tinggi dibandingkan kelompok Jenis Kelamin 1 (N = 11; M = 169.27). Kelompok Jenis Kelamin 2 cenderung memiliki tingkat *Anger Management* yang lebih baik daripada kelompok Jenis Kelamin 1 pada Guru SLB di Tanah Datar, meski perbedaannya relatif kecil.

Tabel 4. 21
Analisis Anova Jenis Kelamin

ANOVA

AM_Skor

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	96.546	1	96.546	.180	.673

Within Groups	31158.304	58	537.212		
Total	31254.850	59			

Hasil analisis *Anger Management* guru SLB di Tanah Datar ditinjau dari jenis kelamin menunjukkan bahwa pada tabel ANOVA diperoleh nilai sig. 0,673 ($p > 0,05$); dengan ini dinyatakan bahwa tidak ada perbedaan *Anger Management* ditinjau dari jenis kelamin guru SLB di Tanah Datar.

3) Pendidikan terakhir

Tabel 4. 22
Analisis Pendidikan Terakhir

Pendidikan Terakhir	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1 (SMA/D1/D3)	5	180.00	28.275	12.645	144.89	215.11	150	218
2 (S1)	54	171.85	22.365	3.044	165.75	177.96	125	225
Total	59	172.54	22.841	2.974	166.71	178.37	125	225

Jika dilihat dari tabel Descriptives *Anger Management* berdasarkan pendidikan terakhir guru SLB di Tanah Datar, diketahui bahwa guru dengan pendidikan terakhir kode 1 memperoleh rata-rata *Anger Management* tertinggi ($M = 180.00$), yakni lebih tinggi daripada guru dengan pendidikan terakhir kode 2 ($M = 171.85$).

Tabel 4. 23
Analisis Anova Pendidikan Terakhir

ANOVA

AM_Skor

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1546.035	2	773.018	1.483	.236
Within Groups	29708.815	57	521.207		
Total	31254.850	59			

Hasil analisis Anger Management pada responden penelitian menunjukkan bahwa pada tabel ANOVA diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,236 ($p > 0,05$); dengan ini dinyatakan bahwa tidak ada perbedaan *Anger Management* ditinjau dari Pendidikan Terakhir guru SLB di Tanah Datar.

b. Analisis Deskriptif *Psychological Well-Being*

1) Usia

Tabel 4. 24 Analisisi Usia

Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1	29	177.17	26.894	4.994	166.94	187.40	105	219
2	23	176.78	28.813	6.008	164.32	189.24	133	240
3	8	169.75	24.778	8.760	149.04	190.46	133	209
Total	60	175.99	27.377	3.532	168.93	183.05	105	240

Jika dilihat dari tabel Descriptive *Psychological well-being* berdasarkan kelompok usia responden, diketahui

bahwa kelompok usia 20–29 tahun (kode 1) memiliki rata-rata skor *Psychological well-being* tertinggi ($M = 177.17$), sedikit lebih tinggi dibandingkan kelompok usia 30–39 tahun (kode 2) dengan rata-rata skor *Psychological well-being* 176.78. Sementara itu, kelompok usia 40 tahun ke atas (kode 3) memiliki rata-rata skor *Psychological well-being* terendah ($M = 169.75$). Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum, semakin muda usia responden, semakin tinggi kecenderungan mereka untuk memiliki *Psychological well-being* yang lebih baik, meskipun perbedaan rata-rata antar kelompok usia tidak terlalu besar.

Tabel 4. 25
Analisis Anova Usia

ANOVA					
PWB_Skor					
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	366.382	2	183.191	.244	.784
Within Groups	42813.551	57	751.115		
Total	43179.933	59			

Hasil analisis *Psychological Well-Being* pada responden penelitian menunjukkan bahwa pada tabel ANOVA diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,784 ($p > 0,05$); dengan ini dinyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan skor *Psychological Well-Being* yang signifikan di tinjau dari Usia Guru SLB di Kabupaten Tanah Datar.

2) Jenis Kelamin

Tabel 4. 26
Analisis Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1	11	170.09	34.474	10.394	146.93	193.25	122	240
2	49	177.37	25.339	3.620	170.09	184.65	105	219
Total	60	176.02	27.14	3.50	169.15	182.89	105	240

Jika dilihat dari tabel Descriptives *Psychological Well-Being* berdasarkan jenis kelamin responden, diketahui bahwa responden dengan jenis kelamin kode 2 (perempuan) memperoleh rata-rata *Psychological Well-Being* lebih tinggi ($M = 177.37$) dibandingkan responden dengan jenis kelamin kode 1 (laki-laki) yang memiliki rata-rata *Psychological Well-Being* or lebih rendah ($M = 170.09$). Secara keseluruhan, nilai rata-rata *Psychological Well-Being* total responden adalah 176.02.

Tabel 4. 27
Analisis Anova Jenis Kelamin

ANOVA

PWB_Skor

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	475.636	1	475.636	.646	.425
Within Groups	42704.297	58	736.281		
Total	43179.933	59			

Hasil analisis ANOVA *Psychological Well-Being* berdasarkan jenis kelamin guru SLB di Tanah Datar menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,425 ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada rata-rata skor *Psychological Well-Being* antara guru SLB laki-laki dan perempuan di Tanah Datar.

3) Pendidikan Terakhir

Tabel 4. 28
Analisis Pendidikan Terakhir

Pendidikan Terakhir	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1 (SMA/D1/D3)	5	185.00	23.633	10.569	155.66	214.34	156	209
2 (S1)	54	176.00	27.019	3.677	168.63	183.37	105	240
Total	59	176.71	27.389	3.565	169.61	183.81	105	240

Jika dilihat dari tabel di atas yaitu pendidikan terakhir guru SLB di Tanah Datar, diketahui bahwa guru dengan pendidikan terakhir kategori 1 (SMA/D1/D3) memiliki rata-rata *Psychological Well-Being* ($M = 185,00$) yang lebih tinggi dibandingkan guru dengan pendidikan terakhir kategori 2 (S1) yang memiliki rata-rata *Psychological Well-Being* ($M = 176,00$). Hal ini menunjukkan bahwa secara deskriptif, guru dengan tingkat pendidikan SMA/D1/D3 cenderung memiliki tingkat

kesejahteraan psikologis lebih tinggi dibandingkan dengan guru berpendidikan S1.

Tabel 4. 29
Analisis Anova Pendidikan Terakhir

ANOVA					
PWB_Skor	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2253.933	2	1126.967	1.570	.217
Within Groups	40926.000	57	718.000		
Total	43179.933	59			

Hasil analisis ANOVA *Psychological Well-Being* (PWB) berdasarkan pendidikan terakhir guru SLB di Tanah Datar menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,217 ($p > 0,05$). Ini berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada rata-rata skor *Psychological Well-Being* jika ditinjau dari pendidikan terakhir guru SLB di Tanah Datar.

3. Ukuran sumbangan atau pengaruh *Anger management* terhadap *Psychological well-being*

Tabel 4. 30
Measures of Association

	R	R Square	Eta	Eta Squared
Psychological_WellBeing * Anger_Management	.721 ^a	.520	.954	.910

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa *anger management* memberikan sumbangan sebesar 52% terhadap *psychological well-being*, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0.520$). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengelola kemarahan secara adaptif memiliki pengaruh yang kuat terhadap *psychological well-being* seseorang. Temuan ini sejalan dengan pandangan Kassinove dan Tafrate (2002) yang menyatakan bahwa individu yang mampu mengelola kemarahan secara efektif cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, relasi sosial yang lebih sehat, serta peningkatan dalam aspek kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Sementara itu, masih terdapat 48% variabel lain yang turut memengaruhi *psychological well-being* namun tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini mengindikasikan bahwa *psychological well-being* bersifat multidimensional dan tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor. Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* terdiri dari enam dimensi utama yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*, yang masing-masing dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal maupun internal.

Faktor lain yang turut memengaruhi *psychological well-being* adalah dukungan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Cohen dan Wills (1985) menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai penyangga terhadap stres (*buffering hypothesis*), di mana individu yang mendapatkan dukungan emosional dari lingkungan sosialnya, seperti keluarga, pasangan, maupun teman dekat, cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi. Dukungan tersebut membantu seseorang menghadapi tekanan hidup, membangun rasa memiliki, dan meningkatkan perasaan aman secara emosional.

Selain itu, spiritualitas juga memiliki kontribusi dalam meningkatkan *psychological well-being*. Pargament (1997) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki keterlibatan spiritual atau religiusitas cenderung memiliki rasa makna hidup, harapan, dan kemampuan dalam mengatasi kesulitan. Spiritualitas memberikan arah dan tujuan hidup, serta menjadi sumber kekuatan batin yang memperkuat resiliensi individu dalam menghadapi tantangan.

Selanjutnya, faktor kepribadian juga terbukti memberikan pengaruh terhadap *psychological well-being*. Menurut Keyes, Shmotkin, dan Ryff (2002), individu dengan ciri kepribadian positif seperti optimisme, keterbukaan terhadap pengalaman, serta stabilitas emosi lebih mampu menilai hidup mereka secara positif dan mengalami pertumbuhan pribadi yang bermakna. Ciri-ciri ini memengaruhi cara individu merespons tekanan, membentuk relasi interpersonal, dan memaknai tujuan hidupnya.

Kemampuan regulasi emosi, khususnya dalam konteks anger management, juga merupakan bagian penting dari strategi koping yang adaptif. Gross (2002) menyatakan bahwa regulasi emosi berperan dalam mengelola respons afektif terhadap situasi yang menimbulkan tekanan. Individu yang mampu mengatur emosinya secara efektif, termasuk kemarahan, cenderung lebih sehat secara mental dan memiliki kontrol diri yang lebih baik dalam menghadapi berbagai situasi hidup.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* dipengaruhi oleh berbagai faktor psikososial, dan anger management merupakan salah satu faktor yang memberikan kontribusi signifikan. Namun, *psychological well-being* seseorang tidak hanya ditentukan oleh satu aspek saja, melainkan oleh kombinasi berbagai faktor seperti dukungan sosial, spiritualitas, kepribadian, dan

kemampuan regulasi emosi yang saling berinteraksi dan membentuk keseimbangan dalam diri individu.

F. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Anger management* dengan *Psychological well-being* pada Guru SLB di Kabupaten Tanah Datar. Dimana untuk variable x atau *independent* adalah *Anger management* dan variable y atau *dependent* adalah *Psychological well-being*. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah Guru SLB di Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 60 orang sebagai responden.

Setelah dilakukan analisis menggunakan SPSS, dapat dilihat perbandingan antara data hipotetik dan data empirik. Nilai *mean* data hipotetik pada variabel *anger management* adalah 150, sedangkan nilai *mean* data empirik sebesar 172,68. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata empirik lebih tinggi dari rata-rata hipotetik, sehingga dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *anger management* para guru SLB berada pada kategori tinggi. Sementara itu, untuk variabel *psychological well-being*, nilai *mean* data hipotetik sebesar 153 dan *mean* data empirik sebesar 172,00. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai rata-rata empirik juga lebih tinggi dari nilai hipotetik, sehingga dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* para guru SLB juga berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan hasil kategorisasi, variabel *anger management* sebagian besar responden berada pada kategori sedang sebanyak 40 orang (66,7%), dan 20 orang (33,3%) berada pada kategori tinggi. Tidak terdapat responden yang berada dalam kategori rendah. Sementara itu, pada variabel *psychological well-being*, sebanyak 36 responden (60,0%) berada pada kategori sedang, 23 orang (38,3%) dalam kategori tinggi, dan hanya 1 orang (1,7%) yang

termasuk dalam kategori rendah. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas guru SLB memiliki tingkat *anger management* dan *psychological well-being* yang cukup baik, meskipun sebagian besar masih berada pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan metode Kolmogorov-smirnov. Hasil uji ini menunjukkan bahwa normalitas variable *Psychological well-being* sebesar 0,200 dan signifikansi *anger management* sebesar 0,200. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variable tersebut berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan, uji linearitas dilakukan dengan menggunakan metode korelasi Rank Spearman. Hasil uji ini menunjukkan bahwa variable *Anger management* memiliki pola hubungan yang linear dengan variable *Psychological well-being* dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

Berdasarkan hasil analisis korelasi Rank Spearman, didapatkan nilai korelasi sebesar 0,721 dengan taraf signifikan $0,000 < 0,01$ dengan tingkat korelasi tinggi yang menunjukkan arah hubungan positif antara variable *Anger Management* dengan *Psychological well-being* Guru SLB. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara *Anger Management* dengan *Psychological well-being* Guru SLB. Secara spesifik, hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Anger Management* Guru SLB maka akan semakin tinggi juga tingkat *Psychological well-being* Guru SLB. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat *Anger Management* Guru SLB maka semakin rendah juga tingkat *Psychological well-being* Guru SLB.

Temuan ini konsisten dengan penelitian. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kassinove dan Tafrate (2002) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki kemampuan untuk mengelola amarah secara adaptif cenderung mengalami peningkatan dalam kesejahteraan psikologisnya. Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh teori dari

Ryff (1989) yang menjelaskan bahwa *psychological well-being* merupakan kondisi psikologis yang melibatkan berbagai aspek seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi, yang mana semua aspek tersebut dapat terbentuk dan berkembang melalui kemampuan regulasi emosi seperti *anger management*.

Pada penelitian Besharat & Pourbohloul (2012), yang menunjukkan bahwa tingkat kemarahan yang lebih tinggi berkaitan dengan *psychological well-being* yang lebih rendah, serta dengan studi Dhasmana, Singh, & Tiwari (2018) yang juga menemukan korelasi negatif antara kemarahan yang tidak terkontrol dan kesehatan psikologis, di mana peningkatan kemarahan yang tidak terkelola berhubungan dengan penurunan *psychological well-being*. Dalam konteks guru Sekolah Luar Biasa (SLB), hasil ini memperkuat pemahaman bahwa keterampilan *anger management* merupakan salah satu faktor yang dapat mendukung *psychological well-being*. Guru SLB yang memiliki kemampuan mengelola amarah secara adaptif berpotensi mempertahankan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, sehingga dapat mendukung interaksi positif dengan siswa berkebutuhan khusus dan mendukung proses belajar-mengajar.

Konsep ini juga selaras dengan ajaran Islam yang menganjurkan umatnya untuk menahan amarah dan memaafkan, karena perilaku ini mendatangkan ketenangan batin dan menjaga keharmonisan sosial, yang pada akhirnya mendukung kesejahteraan psikologis seseorang. Allah SWT berfirman dalam surah Surah Ali 'Imran ayat 134 yang berbunyi:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينِ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya

serta memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.”
(QS. Ali ‘Imran ayat 134)

Menurut sejumlah tafsir ulama, sifat *menahan marah* (*al-kādhimīn al-ghayz*) digambarkan sebagai upaya menutup kemarahan rapat-rapat, seperti wadah penuh air yang tidak tumpah sedikit pun—menekankan kedewasaan emosional dan kontrol diri (Al-Muqbil, 2017). Sementara itu, tindakan *memaafkan* (*al-‘āfin ‘an an-nās*) dijelaskan sebagai sikap melepaskan bekas luka hati akibat kesalahan orang lain, seakan-akan kesalahan itu tidak pernah terjadi. Tafsir para ulama menekankan bahwa karakter ini merupakan ciri orang yang berbuat kebaikan dan dicintai Allah, yaitu mereka yang mampu menahan amarah meskipun punya kesempatan untuk melampiaskannya, serta lebih memilih memaafkan daripada membalas (Ibn Katsir, 2015). Islam secara eksplisit mendorong kontrol emosi dan rekonsiliasi sosial, sebagaimana ditegaskan dalam Surah Ali ‘Imran ayat 134 bahwa orang bertakwa adalah mereka yang “menahan marah dan memaafkan kesalahan orang lain.” Dari perspektif psikologi modern, kemampuan menahan marah membantu menjaga ketenangan batin dan menghindarkan stres destruktif, sementara memaafkan memperkuat hubungan sosial serta menumbuhkan kedamaian batin, sehingga secara keseluruhan mendukung *psychological well-being* seseorang. Selanjutnya Allah SWT juga berfirman dalam surah Surat Yunus ayat 57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى
وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya: " Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit-penyakit dalam dada, dan

petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman." (QS. Yunus ayat 57)

Surah Yunus ayat 57 menyatakan bahwa Al-Qur'an adalah pelajaran dari Tuhan, penawar batin, serta petunjuk dan rahmat bagi orang beriman. Tafsir menjelaskan bahwa Al-Qur'an menasihati manusia, menyembuhkan hati dari keraguan atau perasaan tidak tenang, dan memberikan arah hidup serta kasih sayang ilahi bagi yang beriman (Ibn Kathir, 2015). Dari sisi psikologis, fungsi ini sangat erat dengan konsep *psychological well-being* yang mencakup pengelolaan emosi, merasa aman secara batin, memiliki tujuan, serta menjaga keharmonisan internal dan sosial.

Surah Yunus ayat 57 mengandung pesan mendalam bahwa Al-Qur'an adalah nasihat Tuhan (*maw'iza*), penyembuh batin (*syifā'*), petunjuk hidup (*hudā*), dan rahmat bagi orang beriman. Tafsir al-Misbah oleh Quraish Shihab (2001) menjelaskan bahwa Al-Qur'an menyembuhkan penyakit hati—seperti kecemasan, keraguan, dan stres—mengandung manfaat terapeutik yang mirip psikoterapi yang menenangkan batin dan mendukung kesehatan mental. Sementara itu, Tafsir Maarif (Qutb, 2003) dan penjelasan Ibn Kathir (2015) menekankan sifat Al-Qur'an sebagai pemberi nasihat yang menenangkan jiwa dan membimbing manusia ke dalam kesejahteraan emosional. Secara psikologis, fungsi ini selaras dengan elemen *psychological well-being* seperti emosi positif, penguasaan diri, ketenangan batin, dan rasa bermakna dalam hidup.

Kemarahan merupakan salah satu permasalahan emosional utama yang muncul sebagai dampak dari stres. Kemarahan sendiri melibatkan interaksi antara aspek kognitif, afektif, dan perilaku seseorang (Moustafa et al., 2022). Setiap individu memiliki cara berbeda dalam mengekspresikan amarahnya, ada yang tetap tenang dan mampu mengendalikannya, ada yang memilih

untuk memendamnya, serta ada pula yang melampiaskannya, bahkan secara agresif. Menurut Sabu dan Majeed (2022), individu yang mampu mengendalikan emosinya cenderung memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik, *psychological well-being* yang lebih tinggi, serta pola pikir yang lebih positif. Selain itu, kematangan emosi, sikap memaafkan, serta adanya kepercayaan menjadi faktor penting dalam membangun *psychological well-being*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan mengenai *Hubungan Anger Management dengan Psychological Well-being* pada Guru SLB di Kabupaten Tanah Datar, dapat penulis simpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan *anger management* dengan tingkat *psychological well-being* pada guru SLB. Sementara itu, hipotesis nol (H_o) yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara *anger management* dengan *psychological well-being* pada guru SLB ditolak.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 60 Guru SLB di Kabupaten Tanah Datar, diperoleh bahwa rata-rata empirik variable *Anger Management* (172,68) dan *Psychological Well-being* (172,00) lebih tinggi dari nilai mean hipotetiknya. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, guru-guru SLB memiliki kemampuan *Anger Management* yang baik dan tingkat *psychological well-being* yang cenderung lebih tinggi daripada yang diperkirakan. Hasil kategorisasi menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori sedang, baik untuk kemampuan *anger management* (66,7%) maupun *psychological well-being* (60%), dengan proporsi kategori tinggi pada *psychological well-being* sebesar 38,3%. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar guru berada pada tingkat sedang, terdapat sejumlah guru yang sudah menunjukkan kemampuan *Anger Management* dan *psychological well-being* yang optimal.

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara kemampuan *anger management* dengan *psychological well-being*, dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,721$ pada taraf signifikansi $p = 0,000 (<0,01)$. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan *anger management* dengan *psychological well-being* pada Guru SLB di Kabupaten Tanah Datar. Sementara itu, hipotesis nol (H_0) ditolak karena tidak terbukti tidak adanya hubungan di antara kedua variabel tersebut. Semakin baik kemampuan guru dalam *Anger Management*, semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang mereka rasakan.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka penelitian ini dapat menjadi sumber informasi terkait gambaran *anger management* dan *psychological well-being* pada guru SLB di Kabupaten Tanah Datar. Penelitian ini juga dapat dikembangkan lebih lanjut untuk kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi pendidikan dan psikologi positif. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan atau referensi bagi pembaca yang ingin memahami pentingnya keterampilan mengelola emosi dalam mendukung kesejahteraan psikologis, terutama pada profesi guru yang menghadapi berbagai tantangan dalam dunia pendidikan.

C. Saran

1. Bagi Guru SLB

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan kepada para guru SLB untuk terus meningkatkan keterampilan dalam mengelola emosi, khususnya dalam menghadapi situasi yang penuh tantangan saat berinteraksi dengan anak berkebutuhan khusus. Guru diharapkan dapat lebih sering mempraktikkan teknik-teknik sederhana seperti relaksasi, mengambil jeda sebelum bereaksi, atau mengalihkan perhatian ke aktivitas positif ketika marah, sehingga emosi dapat terkendali dengan baik. Selain itu, guru juga dianjurkan menjaga kesejahteraan psikologisnya dengan cara membangun dukungan sosial, berbagi pengalaman dengan rekan sejawat, serta meluangkan waktu untuk kegiatan yang menyenangkan di luar pekerjaan. Dengan kesehatan mental yang terjaga, guru akan lebih mampu menciptakan suasana belajar yang positif dan mendukung perkembangan optimal bagi peserta didik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah responden yang lebih banyak dan beragam, serta

mempertimbangkan variabel lain yang mungkin berpengaruh, seperti dukungan sosial, stres kerja, atau kecerdasan emosional. Selain itu, dapat dilakukan pendekatan *mixed methods* untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara *anger management* dan *psychological well-being*. Peneliti juga dapat mengkaji subjek pada konteks atau profesi yang berbeda untuk memperluas generalisasi hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Alandete, J. G. (2015). Does meaning in life predict psychological well-being? An analysis using the Spanish versions of the purpose-in-life test and the Ryff's scales. *The European Journal of Counseling Psychology*, 3(2), 89-98. doi:10.5964/ejcop.v3i2.27
- Al-Muqbil, A. A. (2017). *Tafsir Tematik al-Qur'an tentang Akhlak*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Azizah, N. (2022). *Pelatihan regulasi emosi sebagai upaya meningkatkan kompetensi guru SLB*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barkhuizen, N., Rothmann, S., & Van De Vijver, F. J. (2014). Burnout and work engagement of academics in higher education institutions: Effects of dispositional optimism. *Stress and Health*, 30(4), 322-332.
- Besharat, M. A., & Pourbohloul, S. (2012). Mediation effect of anger rumination on the relationship between dimensions of anger and anger control with mental health. *International Journal of Psychological Research*, 5(2), 8-17.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Departemen Agama RI. (2010). *Al-Qur'an dan Tafsirnya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Dhasmana, R., Singh, A., & Tiwari, S. (2018). *Anger and Psychological Well-being: A Correlational Study among Working Adults in Uttarakhand, India*
- Dianah, L., & Oktariza, S. (2024). The Effect Of Emotional Intelligence On Student Self Regulated Learning. *Journal Civics And Social Studies*, 8(1), 14-24.
- Dodge, Daly P., Huyton, Sanders D. (2012): The Challenge of Defining Wellbeing, *International Journal of Wellbeing*. Vol.2 (3):222-235.

- Emzir, E. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Press.
- Goleman, D. (1997). *Sosial Intelligence: The New Science of Human Relationship*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291
- Hardani, H, et al. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Hartono. (2015). *Statistik untuk Penelitian* (Edisi revisi, cetakan ke-7). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hikmah, N. (2010). *Syifa dalam Perspektif Al-Qur'an: Kajian QS. al-Isra (17):82, Yunus (10):57, dan an-Nahl (16):69 dalam Tafsir al-Misbah* (Skripsi sarjana). UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Hudaya, N. F. (2015). *Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Anger Management Pada Siswa Kelas X Teknik Komputr Dan Jaringan SMK Muhammadiyah 1 Moyudan*. Skripsi. Program Studi Bimbingan Dan Konseling Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Ibn Katsir. (2015). *Tafsir Ibn Katsir*. (Terj. M. Abdul Ghoffar). Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Kassinove, H., & Tafrate, R. C. (2002). *Anger Management: The Complete Treatment Guidebook for Practitioners*. Atascadero, CA: Impact Publishers.
- Katana, M., Röcke, C., Spain, S. M., & Allemand, M. (2019). Emotion Regulation, Subjective Well-Being, and Perceived Stress in Daily Life of Geriatric Nurses. *Frontiers in Psychology*, 10.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.

- Kim, S. Y., & Lim, Y. J. (2016). Virtues and well-being of Korean special education teachers. *International Journal of Special Education*, 31(1), 114–118.
- Kothari, C. R. (2004). *Research Methodology: Methods and Techniques*. New Age International.
- Lench, H. C. (2004). Anger management: Diagnostic differences and treatment implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(4), 512-531.
- Mosayebi, Z., & Amooei, M. (2024). Promoting Teachers' Health and Emotional Balance; An Intervention Study on Positive Emotions and Anger Management. *Health Education and Health Promotion*, 12(1), 165–171.
- Moustafa, A. A., Ahmed, M. A., & Ali, S. M. (2022). The role of emotional intelligence and self-compassion in predicting psychological well-being among university students. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 6(2), 123–137.
- Mumpuniarti, M. (2007). *Pendidikan Luar Biasa*. Yogyakarta: UNY Press
- Olsson, P., Folke, C., Galaz, V., Hahn, T., & Schultz, L. (2007). Enhancing the fit through adaptive co-management: creating and maintaining bridging functions for matching scales in the Kristianstads Vattenrike Biosphere Reserve, Sweden. *Ecology and society*, 12(1).
- Özü, Ö., Zepeda, S., Ilgan, A., Jimenez, A. M., Ata, A., & Akram, M. (2017). Teachers' psychological well-being: a comparison among teachers in USA, Turkey and Pakistan. *International journal of mental health promotion*, 19(3), 144-158.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Platsidou, M. (2010). Trait emotional intelligence of Greek special education teachers in relation to burnout and job satisfaction. *School psychology international*, 31(1), 60-76.

- Priyatno, D. (2011). *Buku Saku SPSS: Analisis Statistik Data Lebih Cepat, Efisien, dan Akurat*. Yogyakarta: MediaKom.
- Putri, S. D. A. (2022). *Gambaran Anger Management (Pengelolaan Emosi Marah) Dalam Regulasi Emosi User Experience Mahasiswa Jurusan Teknik Informatika UIN SUSKA Riau*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru.
- Qutb, S. (2003). *Fi Zhilalil Qur'an (Tafsir Maarif Qur'an)*. Jakarta: Gema Insani.
- Rivana, A. (2019). Pentingnya Kecerdasan Emosional Pendidik Dalam Meningkatkan Pendidikan Karakter. *Jurnal Asy-Syukriyyah*, 20(2), 70-84.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Sabu, S., & Majeed, J. (2022). Emotional maturity, trust and forgiveness in relation to psychological well-being among adults. *International Journal of Health Sciences*, 6(S2), 6661–6676.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan skala psikologi*. Prenada Media.
- Saondi, O., & Suherman, A. (2012). Etika profesi keguruan.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Setiaji, Noor. (2008). *Pembelajaran Statistik dalam Penelitian*. Yogyakarta: Media Akbar.
- Shabani, S., Saraee, S., & Reshetnikov, M. (2021). The mediating role of resilience in psychological well-being and social capital with anger. *International journal of psychiatry research*, 4(4), e1106-e1106.
- Shihab, M. Q. (2001). *Tafsir al-Mishbah*. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-Mishbah*. Jakarta: Lentera Hati.
- Shisilia, S. G., & Oktaviana, M. (2024). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Subjective Well-Being pada Guru SLB. *Journal on Education*, 6(4), 21576-21588.

- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabet
- Suwarni. (2023). "*Guru Pembimbing Khusus Bantu Pendidikan Inklusif Tanah Datar*". Diakses dari rri.co.id
- Wells, I. E. (2010). *Psychological well-being*. New York: Nova Science.
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23
- Zahara, D., & Harsono, Y. T. (2023). Hubungan antara Ketangguhan dan Kesejahteraan Psikologis pada Guru Sekolah Luar Biasa di Kota Malang. *Flourishing Journal*, 3(5), 195-204.

