INTISARI

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran ekspresi emosi marah dan pengelolaan emosi marah pada wanita yang ditinggal mati pasangan. Metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Subjek penelitian ini adalah wanita dewasa awal yang di tinggal mati pasangannya. Ada tiga subjek yang dijadikan sumber informasi yang masing-masing memiliki dua *significant other*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa yang terjadi pada ketiga subjek ini bahwa mereka mengalami emosi marah yang menjadi masalah terbesar bagi dirinya. Dengan menghadapi tantangan dalam emosi marah yang tejadi, ketiga subjek mampu mengelola emosi marahnya dengan baik. ketiga subyek dapat mengontrol emosi marahnya dengan cara membuat komitmen, relaksasi untuk mengubahnya dan berusaha mengatasinya sendiri sehingga akan menyadari kemarahannya tersebut. Sehingga dapat disimpulkan bahwa masing-masing individu dapat mengelola emosi dengan baik ketika individu tersebut dapat menjalani beberapa pengelolaan emosi marah dengan baik.

Kata kunci: emosi marah, dewasa awal

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the image of angry emotional expression and management of angry emotions in women who are left behind couples. The method used is qualitative research method with phenomenological approach. The subjects of this study were early adult women who live in their dead partner. There are three subjects that are used as sources of information that each has two significant other. The results of this study indicate that what happened to these three subjects that they experience angry emotion that became the biggest problem for him. By facing the challenges in the angry emotions that occur, the three subjects are able to manage their angry emotions well. The three subjects can control their angry emotions by making commitments, relaxation to change them and try to overcome them on their own so that they will realize their anger. So it can be concluded that each individual can manage emotions well when the individual can undergo some management of angry emotions well.

Keywords: *Angry emotions, Early adulthood*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id