

**PERBEDAAN JENIS PENGUNGKAPAN KEMARAHAAN MAHASISWA
DITINJAU DARI ASAL DAERAH (SUMBAR DAN JATENG)**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Psikologi Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi*



Oleh :

ADRIAN MEIRULLAH

NIM/BP : 15011044

Dosen Pembimbing:

Tesi Hermaleni, S.Psi, M.Psi, Psikolog

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

SURAT PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

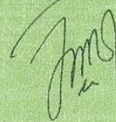
**PERBEDAAN JENIS PENGUNGKAPAN KEMARAHAHAN
MAHASISWA BERDASARKAN ASAL DAERAH (SUMATERA
BARAT DAN JAWA TENGAH)**

Nama : Adrian Meirullah
NIM : 15011044
Jurusan : Psikologi
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Bukittinggi, 01 November 2019

Disetujui Oleh

Pembimbing,



Tesi Hermaleni S.Psi., M.Psi Psikolog

NIP. 198709232014042001

PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi

Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Padang

Judul : Perbedaan Jenis Pengungkapan Kemarahan Mahasiswa Berdasarkan Asal Daerah (Sumatera Barat dan Jawa Tengah)
Nama : Adrian Meirullah
NIM : 15011044
Jurusan : Psikologi
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bukittinggi, 01 November 2019

Tim Penguji

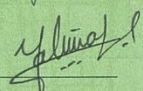
Nama

Tanda Tangan

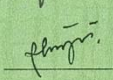
1. Ketua : Tesi Hermaleni S.Psi., M.Psi., Psikolog

1. 

2. Anggota : Yolivia Irna Aviani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

2. 

3. Anggota : Rahayu Hardianti Utami, S.Psi., M.Psi., Psikolog

3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Adrian Meirullah dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini karya saya sendiri. Sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah tertulis/diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini maka saya bersedia gelar keserjanaan saya dicabut.

Bukittinggi, 01 November 2019

Yang menyatakan,



Adrian Meirullah

15011044/2015

ABSTRAK

Judul : Jenis pengungkapan kemarahan mahasiswa berdasarkan asal daerah (Sumatera Barat dan Jawa Tengah).
Nama : Adrian Meirullah
Pembimbing : Tesi Hermaleni

Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan jenis pengungkapan ekspresi kemarahan mahasiswa berdasarkan asal daerah yaitu Jawa Tengah dan Sumatera Barat. Desain penelitian yang digunakan ialah kuantitatif komparatif. Subjek dalam penelitian ini adalah 100 orang mahasiswa yang berasal dari Sumatera Barat dan 100 orang mahasiswa yang berasal dari Jawa Tengah. Sampel terdiri dari 76 orang laki-laki dan 124 orang perempuan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan berupa *purposive sampling*. Berdasarkan hasil perhitungan uji *t-test* diperoleh nilai F sebesar 0.060 dengan nilai signifikansi sebesar 0.951 ($0.951 > 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan jenis pengungkapan kemarahan mahasiswa berdasarkan asal daerah.

Kata kunci: Jenis pengungkapan kemarahan, kebudayaan, mahasiswa.

ABSTRACT

Title : *Anger styles of college student based on place of origin.*
Name : Adrian Meirullah
Advisor : Tesi Hermaleni

This study aims to find out the differences in anger expression styles of college student based on place of origin. The research design is used quantitative comparative. The subjects in this study are 100 college students in West Sumatera and 100 college students in Central Java. They are 76 male and 124 female. Sampling used purposive sampling technique. Based on the result with calculation of t-test, the value of F is 0.060 with significance of 0.951 ($0.951 > 0.05$) is obtained. These result indicate there is no significant differences on anger expression styles of college student based on place of origin.

Keyword: *Anger expression styles, culture, college student.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan pertolongannya peneliti akhirnya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: Jenis Pengungkapan Kemarahan Mahasiswa Berdasarkan Asal Daerah (Sumatera Barat dan Jawa Tengah)”. Skripsi ini merupakan kewajiban yang harus ditempuh untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan program sarjana (S1) pada Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Padang.

Peneliti mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak, baik berupa bimbingan, pengarahan dan semangat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati dalam kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. H. Ganefri, Ph. D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Prof. Dr. Farah Aulia, S.Psi., M.Psi dan bapak Rinaldi, S. Psi., M. Si selaku ketua dan sekretaris Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang
4. Ibu Tesi Hermaleni, S. Psi., M. Psi, Psikolog selaku pembimbing yang telah banyak memberikan waktu, petunjuk, saran, dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Yolivia Irna Aviani S. Psi., M. Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan motivasi, saran dan semangat kepada peneliti selama menuntut ilmu di jurusan Psikologi, Universitas Negeri Padang.

6. Ibu Rahayu Hardianti, S. Psi., M. Psi, Psikolog dan Yolivia Inna Aviani S. Psi., M. Psi., Psikolog selaku tim penguji skripsi yang telah memberikan arahan dan bimbingan untuk penyempurnaan skripsi.
7. Bapak dan Ibu dosen psikologi beserta staf administrasi Program Studi Psikologi yang telah memberikan bantuan baik dalam pengajaran, perkuliahan dan ilmu pengetahuan bagi penulis selama dalam perkuliahan.
8. Teristimewa kepada diri peneliti sendiri yang telah luar biasa berjuang dalam banyak rintangan hingga skripsi ini selesai dikerjakan.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu segala kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi ilmu pengetahuan serta dapat memeberikan informasi bagi pembaca.

Bukittinggi, Desember 2019

Peneliti

Adrian Meirullah

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
ABSTRACK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI	9
A. Pengertian Marah	9
B. Pemicu Kemarahan	9

C.	Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Marah	10
1.	Faktor Primer.....	10
2.	Faktor Sekunder	11
D.	Kapan marah menjadi sebuah masalah	14
E.	Ciri-ciri seseorang yang sedang marah	15
F.	Pengungkapan Emosi	17
G.	Jenis-jenis pengungkapan kemarahan	18
a.	<i>Anger Out</i>	18
b.	<i>Anger In</i>	18
c.	<i>Anger Control</i>	18
H.	Mahasiswa	19
I.	Kebudayaan	19
a.	Pengertian Kebudayaan.....	19
b.	Kebudayaan Sumatera Barat	20
c.	Kebudayaan Jawa	23
J.	Mahasiswa yang berasal dari Sumatera Barat.....	25
K.	Mahasiswa yang berasal dari Jawa Tengah.....	25
L.	Dinamika pengungkapan kemarahan dan asal daerah.....	26

M. Kerangka Konseptual	29
N. Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Desain Penelitian.....	33
B. Variabel penelitian	33
C. Definisi Operasional.....	34
1. Pengungkapan kemarahan.....	34
2. Kebudayaan	34
D. Populasi dan Sampel Penelitian	35
b. Populasi	35
c. Sampel.....	35
E. Alat Ukur dan Teknik Pengumpulan Data	36
F. Validitas dan Reliabilitas	37
1. Validitas	37
2. Reliabilitas.....	38
G. Tahap pelaksanaan	39
H. Teknik Analisis Data	40
BAB IV PEMBAHASAN.....	42

A. Hasil Penelitian	42
1. Deskripsi Subjek Penelitian	42
2. Deskripsi Data Penelitian	42
3. Kategorisasi data penelitian.....	46
A. Analisis Data	51
1. Uji normalitas	51
2. Uji Homogenitas	51
3. Uji Hipotesis.....	52
B. Data Tambahan	53
1. Perbedaan berdasarkan jenis kelamin	53
2. Perbedaan berdasarkan jenis kelamin per daerah.....	54
C. Pembahasan	55
BAB V PENUTUP	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka konseptual perbedaan jenis pengungkapan kemarahan mahasiswa berdasarkan asal daerah.....	29

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Table 1. Blueprint Skala Pengungkapan Kemarahan.....	36
Table 2. Validitas Aitem	38
Table 3. Uji Reliabilitas	39
Table 4. Rerata Hipotetik dan Rerata Empiris Skala Jenis Pengungkapan Kemarahan	43
Table 5. Rerata Hipotetik dan Rerata Empiris Skala Jenis Pengungkapan Kemarahan Berdasarkan Asal Daerah Subjek (N=200).....	43
Table 6. Rerata Hipotetik dan Rerata Empiris Jenis Pengungkapan Kemarahan Per Aspek Pada Keseluruhan Sampel (N=200).....	44
Table 7. Rerata Hipotetik dan Rerata Empiris Skala Jenis Pengungkapan Kemarahan Per Aspek Berdasarkan Asal Daerah Sumbar dan Jateng.....	44
Table 8. Rumus Penghitungan Pengkategorian	46
Table 9. Kriteria Kategori Skala Jenis Pengungkapan Kemarahan dan Distribusi Skor Subjek Sumbar dan Jateng (N= 200)	46
Table 10. Kriteria Kategori Skala Jenis Pengungkapan Kemarahan Berdasarkan per Aspek (N= 200).....	47
Table 11. Kriteria Kategori Skala Jenis Pengungkapan Kemarahan Berdasarkan Asal Daerah Sumbar (N= 100).....	48
Table 12. Kriteria Kategori Skala Jenis Pengungkapan Kemarahan Berdasarkan per Aspek dengan Kategori Subjek Daerah Sumbar (N= 100).....	48

Table 13. Kriteria Kategori Skala Jenis Pengungkapan Kemarahan Berdasarkan Asal Daerah Jateng (N= 100)	49
Table 14. Kriteria Kategori Skala Jenis Pengungkapan Kemarahan Berdasarkan per Aspek dengan Kategori Subjek Daerah Jateng (N= 100)	50
Table 15. Hasil Uji Normalitas	51
Table 16. Hasil Uji Homogenitas.....	52
Table 17. Rangkuman T-Test pada Jenis Pengungkapan Kemarahan Mahasiswa Berdasarkan Asal Daerah (Sumbar dan Jateng).....	52
Table 18. Hasil Uji Perbedaan Jenis Pengungkapan Kemarahan Mahasiswa ditinjau dari Jenis Kelamin.....	53
Table 19. Hasil Uji Perbedaan Jenis Pengungkapan Kemarahan Mahasiswa Asal Sumbar Berdasarkan Jenis Kelamin.....	54
Table 20. Hasil Uji Perbedaan Jenis Pengungkapan Kemarahan Mahasiswa Asal Jateng Berdasarkan Jenis Kelamin	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Angket Penelitian	69
Lampiran 2. Blueprint angket pengungkapan kemarahan.....	72
Lampiran 3. Izin Pemakaian angket.....	74
Lampiran 4. Data Subjek Uji Coba Skala	75
Lampiran 5. Data Uji Reliabilitas dan Validitas Skala	78
Lampiran 6. Data Subjek Keseluruhan	80
Lampiran 7. Data Aspek Anger Control Keseluruhan.....	94
Lampiran 8. Data Aspek Anger In Keseluruhan.....	99
Lampiran 9. Data Aspek Anger Out Keseluruhan	104
Lampiran 10. Data Sumbar Keseluruhan.....	109
Lampiran 11. Data Aspek Anger Control Sumbar (Total Nilai 2255).....	117
Lampiran 12. Data Aspek Anger In Sumbar (Total Nilai 1876).....	119
Lampiran 13. Data Aspek Anger Out Sumbar (Total Nilai 1852).....	122
Lampiran 14. Data Sumbar Laki-laki.....	125
Lampiran 15. Data Aspek Anger Control Sumbar Laki-laki (Total Nilai 933).....	129
Lampiran 16. Data Aspek Anger Out Sumbar Laki-laki (Total Nilai 817)	130
Lampiran 17. Data Aspek Anger In Sumbar Laki-laki (Total Nilai 750).....	131
Lampiran 18. Data Sumbar Perempuan	132
Lampiran 19. Data Aspek Anger Control Perempuan Sumbar (Total Nilai 1322)...	137
Lampiran 20. Data Aspek Anger In Perempuan Sumbar (Total Nilai 1126).....	138

Lampiran 21. Data Aspek Anger Out Perempuan Sumbar (Total Nilai 1035).....	140
Lampiran 22. Data Jateng Keseluruhan	141
Lampiran 23. Data Aspek Anger Control Jateng (Total Nilai 2366).....	150
Lampiran 24. Data Aspek Anger In Jateng (Total Nilai 1930).....	153
Lampiran 25. Data Aspek Anger Out Jateng (Total Nilai 1680)	156
Lampiran 26. Data Jateng Laki-laki.....	159
Lampiran 27. Data Aspek Anger Control Laki-laki Jateng (Total Nilai 819)	162
Lampiran 28. Data Aspek Anger In Laki-laki Jateng (Total Nilai 622)	163
Lampiran 29. Data Aspek Anger Out Laki-laki Jateng (Total Nilai 613)	164
Lampiran 30. Data Jateng Perempuan	165
Lampiran 31. Data Aspek Anger Control Perempuan Jateng (Total Nilai 1547).....	170
Lampiran 32. Data Aspek Anger In Perempuan Jateng (Total Nilai 1308).....	172
Lampiran 33. Data Aspek Anger Out Perempuan Jateng (Total Nilai 1067)	174
Lampiran 34. Rerata Empiris Keseluruhan.....	176
Lampiran 35. Rerata Empiris Anger Control Keseluruhan.....	176
Lampiran 36. Rerata Empiris Anger In Keseluruhan.....	176
Lampiran 37. Rerata Empiris Anger Out Keseluruhan.....	176
Lampiran 38. Rerata Empiris Sumbar Keseluruhan	177
Lampiran 39. Rerata Empiris Sumbar Anger Control	177
Lampiran 40. Rerata Empiris Sumbar Anger In	177
Lampiran 41. Rerata Empiris Sumbar Anger Out.....	177
Lampiran 42. Rerata Empiris Jateng Keseluruhan.....	178

Lampiran 43. Rerata Empiris Jateng Anger Control.....	178
Lampiran 44. Rerata Empiris Jateng Anger In	178
Lampiran 45. Rerata Empiris Jateng Anger Out	178
Lampiran 46. Kategorisasi Subjek Total.....	179
Lampiran 47. Kategorisasi Anger Control Total.....	180
Lampiran 48. Kategorisasi Anger In Total	181
Lampiran 49. Kategorisasi Anger Out Total.....	182
Lampiran 50. Kategorisasi Sumbar Total	183
Lampiran 51. Kategorisasi Sumbar Anger Control.....	184
Lampiran 52. Kategorisasi Sumbar Anger In	185
Lampiran 53. Kategorisasi Sumbar Anger Out.....	186
Lampiran 54. Kategorisasi Jateng Total.....	187
Lampiran 55. Kategorisasi Jateng Anger Control.....	188
Lampiran 56. Kategorisasi Jateng Anger In.....	189
Lampiran 57. Kategorisasi Jateng Anger Out	190
Lampiran 58. Uji Normalitas	191
Lampiran 59. Uji Homogenitas.....	192
Lampiran 60. Uji Beda Keseluruhan.....	194
Lampiran 61. Uji Beda berdasarkan Jenis Kelamin.....	195
Lampiran 62. Uji Beda Sumbar berdasarkan Jenis Kelamin	196
Lampiran 63. Uji Beda Jateng Berdasarkan Jenis Kelamin.....	197

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia secara kodrat merupakan makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri tanpa bantuan orang lain (Sumedi, 2011). Mereka lahir, tumbuh, dan berkembang menjadi dewasa bersama dengan individu lainnya (Sumedi, 2011). Mereka memiliki keberagaman mulai dari ras, etnis, agama, dan status sosial (Waluya, 2009). Saling berinteraksi dengan yang lainnya. Begitu pula dengan mahasiswa. Mahasiswa adalah siswa di perguruan tinggi (Noor Wulan & Muliati Abdullah, 2014). Mahasiswa memiliki keberagaman dan juga saling berinteraksi satu dengan lainnya. Dan setiap interaksi yang dilakukan oleh mahasiswa memunculkan sebuah emosi dalam diri individu tersebut (Baqi, 2015).

Menurut Goleman (Safaria & Saputra, 2009) emosi merupakan sebuah perasaan serta pikiran-pikiran yang memiliki ciri khas, dan juga merupakan suatu keadaan fisiologis dan psikologis yang memunculkan serangkaian kecenderungan perilaku. Dengan adanya emosi tersebut setiap individu dapat menentukan sikap serta pikirannya untuk bertindak sesuai dengan dirinya (Lewis & Jones, 2000 dalam Baqi, 2015).

Emosi ini dipengaruhi oleh budaya. Setiap budaya mempunyai caranya tersendiri dalam mengatur pengungkapan setiap emosi (*display rule*). Aturan-aturan ini mengatur kapan, bagaimana, serta kepada siapa emosi ini ditunjukkan

(Ekman, 2007). Contohnya ialah ungkapan ekspresi marah pada suku Jawa, di mana mereka akan tersenyum ketika sedang marah (Baqi, 2015). Hal ini dikarenakan pada masyarakat suku Jawa mempunyai suatu aturan yang menjunjung tinggi keharmonisan antar sesama. Dalam budaya Jawa, setiap orang harus berbicara perlahan-lahan dan halus sebisa mungkin untuk “menyembunyikan” perasaan yang dirasakan sebagai cerminan dari prinsip *isin* dan *sungkan*. Kedua prinsip merupakan sebuah pedoman bagi kehidupan masyarakat Jawa di dalam pergaulan sehari-hari. Dan juga terdapat keyakinan pada suku Jawa bahwa memperlihatkan perasaan-perasaan secara terus terang dianggap kurang pantas, seperti gembira, sedih, kecewa, marah, putus asa, harapan-harapan, atau rasa belas kasihan yang harus disembunyikan untuk tidak diperlihatkan pada orang banyak. Oleh karena itu, pada umumnya masyarakat Jawa memperlihatkan senyuman sebagai ekspresi marah, demi menjunjung tinggi prinsip-prinsip budaya masyarakat (*display rule* mempengaruhi bentuk pengungkapan emosi seseorang).

Bahkan ketika si individu pindah dari suatu daerah ke daerah lain, aturan budaya tersebut akan tetap terbawa pada diri individu tersebut. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Agung dan Suciati (2016) di mana mereka meneliti ekspresi emosi dari suku Batak, Jawa, Melayu, dan Minangkabau di Pekanbaru. Hasilnya didapatkan bahwa suku Minangkabau dan Batak menjadi suku yang paling ekspresif di antara suku lainnya. Hal ini dikarenakan suku Minangkabau dan Batak menganut aturan

kebudayaan dari daerah asal mereka masing-masing dan menerapkannya meskipun mereka telah tinggal di daerah lain.

Berkaitan dengan hal tersebut, marah merupakan salah satu emosi negatif yang sulit untuk diatasi. Seringkali yang terjadi ketika rasa marah menguasai perasaan seseorang, kemampuan untuk berpikir jernih tidak dapat berjalan dengan baik sehingga memunculkan perilaku marah yang tidak dapat diterima secara sosial. Terkadang rasa marah yang dipendam menimbulkan tekanan emosional yang berat. Rasa marah yang terus menerus akan menimbulkan suasana hati yang tidak menyenangkan, mudah tersinggung, dan tidak nyaman (Safaria & Saputra, 2009). Untuk mengekspresikan marah, bukan berarti seseorang harus menjadi agresif. Karena dalam hal ini, marah dan agresivitas itu jelas berbeda. Dimana marah merupakan sebuah emosi yang pasti dimiliki oleh setiap manusia, sedangkan agresivitas adalah bentuk perilaku dari rasa marah yang bersifat destruktif dan dapat menyebabkan kerugian bagi diri sendiri, dan orang lain (Siregar, 2017). Idealnya kemarahan atau rasa ketidaksetujuan harus diungkapkan dan tanpa ada unsur untuk menyakiti orang lain. Hal ini akan memberikan sebuah perasaan lega pada diri sendiri dan tidak akan menimbulkan kerugian bagi orang lain (Purwanto & Mulyono, 2006).

Pada kenyataannya tidak semua orang mampu untuk mengungkapkan kemarahan sebagai mana mestinya seperti salah seorang mahasiswa di salah satu universitas yang ada di Sumatera Barat yang harus berhenti kuliah karena

diakibatkan oleh ketidakmampuannya dalam mengungkapkan rasa marah yang dirasakannya. Kemarahan tersebut berbalik menyerang kondisi kesehatannya sehingga ia terpaksa harus mengambil cuti dan pada akhirnya ia berhenti kuliah karena kondisi kesehatannya belum juga membaik. Sebaliknya rasa marah yang terus-menerus diekspresikan akan memunculkan perilaku agresif. Perilaku agresif tersebut akan mendorong seseorang untuk bertindak destruktif (Purwanto & Mulyono, 2006). Salah satu peristiwa yang melibatkan emosi marah yang diekspresikan secara terus-menerus ialah bentrokan yang terjadi pada tahun 2005 yang melibatkan mahasiswa PGSD dan Psikologi di Kampus V UNP Bukittinggi. Bentrokan tersebut diakibatkan oleh kemarahan mahasiswa PGSD yang merasa lebih senior dibandingkan mahasiswa Psikologi yang baru berdiri di tahun yang sama. Akibatnya banyak kegiatan kemahasiswaan yang terganggu, seperti kegiatan belajar, dan organisasi. Sehingga memaksa pihak kampus untuk menyelesaikan masalah tersebut dan juga sebuah peristiwa reformasi yang diprakarsai oleh mahasiswa yang menuntut presiden Suharto untuk turun karena otoriter dan ketidakadilannya dalam mengatur pemerintahan (Yulianti, Wijianto, & Waluyo, 2011). Oleh karena itu, marah harus dapat di manajemen dengan baik, agar emosi dalam diri seseorang dapat tersalurkan atau tersampaikan dengan cara yang tepat sehingga tidak menimbulkan kerugian bagi diri sendiri maupun orang lain (Siregar, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian, marah berkaitan dengan beberapa penyakit seperti Jantung koroner (Chida & Steptoe, 2009), darah tinggi atau hipertensi (Everson, Goldberg, Kaplan, Julkunen, & Salonen, 1998), depresi, maag, insomnia, bahkan serangan jantung yang mengakibatkan kematian mendadak (Hasan, 2017). Untuk di Indonesia sendiri, Khususnya Sumatera Barat, didapatkan data kesehatan jantung tahun 2014, bahwa penderita jantung koroner umur ≥ 15 tahun di Sumatera Barat sebanyak 20.567 jiwa. sedangkan untuk hipertensi umur ≥ 18 tahun di Sumatera Barat sekitar 8% yang terdiagnosis dari jumlah penduduk (Kementerian Kesehatan, 2014).

Sementara untuk bahaya psikologisnya, marah memicu berbagai akibat psikologis yang merugikan. Setelah tenang biasanya seseorang yang marah-marah dipenuhi rasa penyesalan akibat perbuatannya. Rasa penyesalan itu terkadang mendalam, dan menjadi sebuah pengutukan terhadap diri sendiri, penghukuman diri, hingga depresi (Hasan, 2017).

Marah juga akan berdampak pada kehidupan sosial orang tersebut, amarah seseorang dapat menimbulkan dampak sosial yang sangat merugikan. Individu yang pemarah biasanya mengakibatkan terjadinya ketidakharmonisan di dalam suatu hubungan, seperti berselisih yang mengakibatkan terjadinya konflik dengan seorang teman, kehilangan pekerjaan, atau bahkan sampai terkena hukuman pidana dalam kasus-kasus amarah yang berujung pada penganiayaan atau pembunuhan (Hasan, 2017). Seperti yang terjadi tahun

2010, seorang mahasiswa membunuh pacarnya sendiri lantaran sakit hati ditampar oleh kekasihnya tersebut (Soebijoto, 2010), Pembunuhan dosen oleh mahasiswanya yang diakibatkan oleh rasa dendam dan sakit hati, karena sang dosen mengancam memberinya nilai buruk dan tidak meluluskannya (Leandha, 2016), serta pembunuhan seorang teman kencan yang dilakukan oleh mahasiswa lantaran emosi karena tidak di beri pinjaman uang (Noor, 2019) dan berdasarkan data kejahatan tahun 2018 yang dikutip dari *SindoNews*, dari 574 kasus, 80% pembunuhan bermotifkan sakit hati dan dendam (Yamin, 2018).

Menurut Paul Ekman (2007) balas dendam merupakan salah satu jenis reaksi kemarahan yang muncul setelah mendapatkan perlakuan yang tidak adil dan menyenangkan yang dilakukan oleh orang lain. Oleh karena itu peneliti memutuskan untuk meneliti Perbedaan Cara Pengungkapan Kemarahan Mahasiswa Berdasarkan Asal Daerah (Sumatera Barat dan Jawa Tengah).

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Seorang mahasiswa tidak mampu mengungkapkan kemarahannya mengakibatkan kondisi kesehatannya memburuk sehingga memaksanya untuk berhenti kuliah.
- b. Terlalu mengungkapkan kemarahan akan membuat individu cenderung berperilaku agresif seperti peristiwa bentrokkan mahasiswa PGSD dan Psikologi pada tahun 2005 di kampus V UNP, serta peristiwa reformasi yang di prakarsai oleh mahasiswa.

- c. Seorang mahasiswa membunuh pacarnya karena marah ditampar oleh kekasihnya.
- d. Pembunuhan dosen oleh mahasiswanya dikarenakan dendam dan sakit hati karena diancam diberi nilai buruk dan tidak diluluskan.
- e. Seorang mahasiswa membunuh kekasihnya karena marah tak diberi pinjaman uang.

C. Batasan Masalah

Peneliti hanya berfokus untuk meneliti jenis pengungkapan kemarahan setiap mahasiswa yang ditinjau dari asal daerah (Sumatera Barat dan Jawa Tengah).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka dapat dikemukakan rumusan masalahnya, yaitu:

1. Bagaimana bentuk pengungkapan kemarahan mahasiswa yang berasal dari Sumatera Barat?
2. Bagaimana bentuk pengungkapan kemarahan mahasiswa yang berasal dari Jawa Tengah?
3. Apakah terdapat perbedaan bentuk pengungkapan kemarahan mahasiswa berdasarkan asal daerah (Sumatera Barat dan Jawa Tengah)?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah diatas, maka tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan bentuk pengungkapan kemarahan mahasiswa yang berasal dari Sumatera Barat.
2. Mendeskripsikan bentuk pengungkapan kemarahan mahasiswa yang berasal dari Jawa Tengah.
3. Menguji perbedaan dari pengungkapan kemarahan mahasiswa yang ditinjau dari asal daerah (Sumatera Barat dan Jawa Tengah).

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memperkaya informasi dan konsep kajian mengenai kemarahan dan budaya dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi emosi, psikologi klinis, psikologi sosial serta antropologi.

2. Manfaat Praktis

Bagi praktisi psikologi atau praktisi bidang lain dapat menjadi pertimbangan dalam membuat program terkait manajemen marah yang cocok untuk mengurangi dampak dari kemarahan berdasarkan bentuk atau jenis pengungkapan setiap individu agar lebih efektif.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pengertian Marah

Marah merupakan suatu hal yang universal, alamiah, dan merupakan sebuah emosi yang dapat dipelajari (Schiraldi & Kerr, 2002). Kemarahan ini sering didefinisikan sebagai pengalaman subyektif yang menyertai bentuk-bentuk agresi tertentu, sebagai keadaan rangsangan fisiologis yang meningkatkan kemungkinan agresi, atau sebagai dorongan (*drive*) yang memfasilitasi efek frustrasi. (Averill, 1984). Sedangkan menurut Spielberger (Safaria & Saputra, 2009) marah merupakan suatu keadaan emosi yang memiliki beragam intensitas yang berbeda, mulai dari ringan hingga berat, dan biasanya disertai oleh perubahan fisiologis, contohnya pada saat marah denyut jantung dan tekanan darah meningkat.

Berdasarkan paparan diatas, peneliti menggunakan pengertian marah menurut Spielberger yaitu marah merupakan suatu keadaan emosi yang memiliki beragam intensitas mulai dari ringan hingga berat serta diikuti oleh perubahan fisiologis.

B. Pemicu Kemarahan

Menurut Schiraldi dan Kerr (2002) ada 4 kategori pemicu kemarahan, di antaranya sebagai berikut:

1. Orang lain, ketika mereka menyakiti kita, atau tidak melakukan apa yang kita harapkan ke mereka.

2. Situasi, seperti kemacetan, tersesat, kehilangan sesuatu, tujuan yang tidak tercapai, interupsi dari orang lain, atau bahkan ketidakadilan.
3. Diri sendiri, salah satu ketakutan terbesar adalah mengecewakan diri sendiri karena gagal mencapai tujuan. Kemarahan timbul karena tidak menyadari batasan kemampuan diri sendiri.
4. Kombinasi dari yang di atas, contohnya frustrasi di saat terjadi kemacetan panjang akan memicu kita marah pada orang lain dan membuat diri sendiri menjadi marah.

Berdasarkan uraian di atas faktor pemicu kemarahan terdiri dari orang lain, situasi, diri sendiri, serta kombinasi dari ketiganya.

C. Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Marah

Menurut Schiraldi dan Kerr (2002) terdapat dua faktor yang mempengaruhi kemarahan seseorang. Faktor tersebut ialah faktor primer dan sekunder. Hal yang membuat kita marah merupakan kombinasi dari kedua faktor tersebut.

1. Faktor Primer

- a. **Karena kita peduli**, orang yang menjadi marah mencerminkan keinginan untuk hidup, tumbuh, serta untuk melindungi kepentingan diri sendiri. Kemarahan juga dapat muncul dari keinginan untuk melindungi orang lain atau melindungi suatu prinsip yang berharga, seperti keadilan.

- b. ***Self-diminishment***, pengecilan diri atau menganggap rendah diri sendiri, hal ini mendasari berbagai macam masalah kemarahan. seperti rasa sakit karena merasa ditolak, tidak dihargai, dan tidak berdaya. lebih ekstremnya lagi, perasaan seperti itu dapat memicu perilaku bunuh diri.
- c. **Kemarahan yang sementara akibat refleksi dari rasa sakit *self-diminishment***. yaitu upaya kemarahan untuk memulihkan kekuatan yang hilang. Namun, kemarahan tidak menghilangkan perasaan tidak mampu atau tidak berdaya kita. kemarahan tidak menghasilkan cinta atau rasa hormat yang kita inginkan, atau memberikan kekuatan yang kita inginkan. sebaliknya kemarahan dapat meningkatkan rasa ketidakberdayaan kita. contohnya, ketika komputer yang kita pakai rusak, hal itu membuat kita marah dan berteriak pada komputer tersebut, yang tentu saja tidak akan membuat komputer tersebut menjadi bekerja kembali. Kita marah dikarenakan bentuk ketidakmampuan kita dalam mengatasi permasalahan tersebut.
- d. **Harapan yang tidak realistis**, kebanyakan kemarahan timbul akibat dari kegagalan dalam menerima hal yang sudah seharusnya terjadi. Kita, orang lain, dan dunia memang akan tetap tidak sempurna, menerima hal tersebut akan membantu kita dalam mengurangi kemarahan.

2. Faktor Sekunder

- a. **Kenangan di masa lalu**, adalah luka emosional yang tidak sembuh atau rasa sakit yang belum terselesaikan dari masa lalu. Contohnya

seseorang yang pernah mengalami kekerasan di masa lalu, dan ketika ia melihat seseorang menjadi korban kekerasan maka ia akan menjadi marah untuk menutupi luka yang pernah terjadi (rasa sakit yang dikompensasikan dengan kemarahan). Hal ini dikarenakan situasi atau kejadian yang menimpa orang lain mengingatkannya akan luka di masa itu.

- b. **Keluarga atau pengalaman pribadi**, anak-anak cenderung mengulangi perilaku yang mereka lihat sebagai model. mungkin dalam keluarga, kita tumbuh dewasa atau saudara kandung sering kali lepas kendali, dan kita mempelajari kebiasaan mereka. Di dalam keluarga, kita mungkin mengalami penelantaran, pengabaian, atau kelekatan emosional yang buruk satu sama lain, sehingga menyebabkan rasa sakit dan akhirnya membangkitkan kemarahan.
- c. ***Preconceived cognitions***, adalah kebiasaan berpikir tertentu yang meningkatkan kemarahan. ketika orang memiliki kebiasaan permusuhan, mereka lebih cenderung mudah tersinggung karena mereka sudah mengabaikan maksud dari perilaku yang dilakukan (motif) orang lain.
- d. ***Excessive self focus***, beberapa orang tampaknya tidak peduli dengan kebutuhan orang lain dan terus berfokus pada diri sendiri. beberapa orang menciptakan perasaan superioritas yang tinggi untuk melindungi diri dari kerentanan dan ketidakberdayaan mereka. mereka mencoba

mengontrol sesuatu dengan mendominasinya, mengajukan tuntutan, dan merasa memiliki hak akan hal tersebut.

- e. **Lingkungan sosial.** Lingkungan di mana individu berada akan mempengaruhi tingkat kemarahan seseorang. Contohnya di tempat kerja, tingginya harapan, kurangnya perhatian, dan persaingan di antara individu akan meningkatkan kemarahan dengan meningkatkan perasaan tidak mampu atau tidak diterima sehingga cenderung akan membuat seseorang menjadi mudah marah.
- f. **Rendahnya kemampuan untuk manajemen kemarahan.** sebagian orang hanya belum mempelajari keterampilan manajemen kemarahan seperti penyelesaian konflik, penyelesaian masalah, humor, cara konstruktif untuk mendapatkan kekuatan / perhatian, kontrol diri, empati, kasih sayang, dan toleransi.
- g. **Fisik.** Pikiran dan tubuh saling mempengaruhi satu sama lain. Kondisi fisik kita memberikan pengaruh besar pada perasaan kita. Contohnya wanita yang sedang menstruasi akan cenderung lebih cepat marah dikarenakan kondisi hormon di dalam tubuhnya yang sedang tidak stabil atau jika otak kita kekurangan zat asam (Purwanto & Mulyono, 2006).
- h. **Terlalu sedikitnya waktu untuk tenang dan rekreasi.** Dengan meningkatnya pertumbuhan dan kepadatan penduduk, maka akan semakin sedikit waktu untuk menenangkan diri sendiri secara spiritual.

Hal ini akan mengarah pada jenis rasa sakit yang bisa diekspresikan oleh frustrasi, depresi, dan bentuk kemarahan lainnya.

- i. **Penyakit fisik atau mental.** kemarahan adalah gejala dari berbagai penyakit mental. ketika penyakit mental ini ada, perawatan profesional kesehatan mental yang kompeten diperlukan. penyakit mental ini termasuk PTSD (*post-traumatic stress disorder*), skizofrenia, depresi, kecemasan, penyalahgunaan zat, kesedihan yang mendalam, gangguan kepribadian (ambang batas, antisosial, narsistik), dan cedera otak. demikian juga penyakit medis termasuk kejang, keracunan, ketidakseimbangan hormon, tumor, hipoglikemia, hipertensi, dan sakit kronis memerlukan evaluasi medis lainnya.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kemarahan terdiri dari faktor internal dan eksternal.

D. Kapan marah menjadi sebuah masalah

Marah merupakan sebuah emosi yang universal. Marah tidak selalu menjadi sesuatu hal yang buruk. Kadang-kadang marah bisa menjadi berguna jika tujuannya adalah untuk membantu atau meningkatkan (yaitu, ketika kemarahan mengarah pada pertumbuhan pribadi, untuk bertahan hidup, melindungi diri sendiri atau orang lain dan menghentikan perlakuan tidak adil), atau kemarahan yang dapat diukur, dikendalikan, dan mengarah pada tindakan konstruktif (untuk meningkatkan konsentrasi, motivasi, dan kinerja) (Schiraldi & Kerr, 2002). kemarahan yang berguna adalah tanpa dendam, kebencian, atau

agresi yang bertujuan untuk memusuhi. Menurut Schiraldi dan Kerr (2002) marah akan menjadi masalah jika :

- a. Bertujuan untuk melukai, menghukum, menghina atau merendahkan, membalas dendam, daripada untuk melindungi atau mempertahankan diri.
- b. Mengandung unsur dendam, kebencian, atau agresi yang bertujuan untuk memusuhi.
- c. Terlalu berlebihan dan tidak dapat dikontrol.
- d. Terlalu sering, terlalu kuat, atau berlangsung sangat lama.
- e. Menyakiti diri sendiri, orang lain, atau hubungan antar sesama
- f. Ditandai dengan perilaku yang kejam (melukai seseorang secara verbal, fisik, atau emosional) serta melukai binatang.

Berdasarkan uraian diatas peneliti menarik kesimpulan bahwa marah tidak selalu buruk, tetapi marah akan berdampak negatif apabila bertujuan untuk melukai, menghukum, menghina, dan balas dendam daripada untuk melindungi atau mempertahankan diri, Serta terlalu berlebihan dan tidak dapat dikontrol lagi, terlalu sering, terlalu intens atau kuat, berlangsung lama dan mengakibatkan tersakitnya diri sendiri, orang lain, dan bahkan sampai rusak suatu hubungan.

E. Ciri-ciri seseorang yang sedang marah

Nuh (Purwanto & Mulyono, 2006) menjabarkan beberapa ciri-ciri tentang orang sedang marah, yaitu sebagai berikut :

- a. Terjadinya pembesaran pembuluh darah dan urat leher dan di iringi dengan memerahnya wajah dan kedua bola mata.
- b. Terjadinya perubahan raut wajah.
- c. Sikap bermusuhan kepada orang lain melalui tutur kata, tindakan, atau lainnya.
- d. Membalas permusuhan dengan permusuhan tanpa memikirkan akibatnya.

Hamzah (Purwanto & Mulyono, 2006) juga menjabarkan beberapa ciri-ciri marah sebagai berikut:

- a. Ciri pada fisik, yaitu terjadinya perubahan fisiologis dalam diri seseorang seperti terjadinya perubahan warna kulit menjadi kuning pucat, jari-jari tangan gemetar, timbul buih di sudut mulut, memerahnya bola mata, hidung kembang-kempis, perilaku menjadi tidak terkontrol, serta terjadi perubahan-perubahan lain pada fisik.
- b. Ciri pada perkataan atau verbal, yaitu dengan melontarkan makian, hinaan, kata-kata yang melukai perasaan seseorang, dan ucapan-ucapan yang tidak pantas dan dapat membuat orang yang berakal sehat merasa risih untuk mendengarnya.
- c. Ciri pada perilaku, yaitu terkadang timbul rasa keinginan untuk menciderai lawan, bahkan sampai membunuh. Jika amarah tidak terlampiaskan pada orang yang dimarahinya, amarah tersebut berbalik kepada dirinya sendiri.

- d. Ciri pada afeksi, munculnya perasaan benci, dendam, dan dengki, dan juga merasa senang ketika orang tersebut mengalami kesulitan, dan merasa sedih ketika orang tersebut mendapatkan kebahagiaan, dan pada akhirnya memutuskan hubungan dan menjelek-jelekkannya.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menarik kesimpulan dari ciri-ciri seorang yang sedang marah dapat dilihat dari segi fisik, perkataan, perilaku, serta pada perasaan atau afeksinya.

F. Pengungkapan Emosi

Menurut Planalp (Safaria & Saputra, 2009) pengungkapan emosi merupakan suatu usaha untuk menyampaikan tentang apa yang dirasakannya kepada orang lain dengan tujuan tertentu.

Sedangkan menurut Gunarsa (Safaria & Saputra, 2009), pengungkapan emosi merupakan bentuk komunikasi melalui perubahan ekspresi wajah dan perilaku yang menyertai emosi, atau merupakan bagian luapan emosi yang bertujuan untuk mengungkapkan, menyampaikan perasaannya kepada orang lain, serta untuk menentukan bagaimana perasaan orang lain. Ketika individu tidak mempunyai suatu jalan atau solusi untuk mengungkapkan emosinya, maka individu tersebut mengungkapkannya melalui sakit.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pengungkapan emosi merupakan suatu usaha untuk menyampaikan status perasaan kepada orang lain dengan tujuan tertentu.

G. Jenis-jenis pengungkapan kemarahan

Menurut Spielberger (dalam Safaria & Saputra, 2009) cara mengekspresikan kemarahan setiap manusia berbeda-beda. Hal tersebut dapat dibedakan menjadi tiga macam, yaitu *anger out*, *anger in*, dan *anger control*.

- a. **Anger Out.** Merupakan reaksi yang di munculkan keluar ataupun melampiaskannya kepada objek tertentu serta dapat diamati. Keadaan seperti ini dapat menjadi perilaku destruktif, misalnya memukul atau menendang sesuatu yang ada di sekitarnya, setelah itu individu tersebut amarahnya terpuaskan dan menjadi lega karena telah terlampiaskan.
- b. **Anger In.** Merupakan jenis pengungkapan emosi yang cenderung ditekan ke dalam dirinya tanpa mengekspresikannya keluar. Misalnya ketika sedang marah, seseorang lebih memilih memendam amarahnya dan tidak mau menceritakannya kepada siapa pun atau bahkan tidak bertegur sapa dengan seseorang yang membuatnya marah.
- c. **Anger Control.** Merupakan kemampuan individu untuk bisa mengendalikan atau melihat sisi positif dari permasalahan yang dihadapi dan berusaha konsisten menjaga sikap yang positif walau menghadapi situasi yang buruk. Misalnya, mencari solusi yang baik atau tepat ketika menghadapi persoalan agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Berdasarkan uraian diatas peneliti menarik kesimpulan bahwa jenis pengungkapan kemarahan ada tiga macam, yaitu *anger in*, *anger out*, dan *anger*

control serta ketiga jenis golongan pengungkapan kemarahan ini merangkap sekaligus sebagai aspek yang nantinya dipakai untuk menyusun alat ukur pada penelitian ini.

H. Mahasiswa

Mahasiswa adalah siswa yang sedang dalam masa studi di perguruan tinggi (Noor Wulan & Muliati Abdullah, 2014).

I. Kebudayaan

a. Pengertian Kebudayaan

Kebudayaan berasal dari kata Sanskerta *buddhayah*. *Buddhayah* adalah bentuk jamak dari kata *buddhi*. *Buddhi* berarti budi atau akal (Dyastriningrum, 2009). Menurut Koentjaraningrat (Dyastriningrum, 2009) kebudayaan merupakan keseluruhan sistem gagasan, tindakan, dan hasil ciptaan manusia di dalam kehidupan sehari-hari dan dijadikan milik manusia melalui proses belajar. Sedangkan menurut Linton (Dyastriningrum, 2009) kebudayaan terbagi menjadi dua hal, yaitu:

1. Inti kebudayaan (*Covert Culture*)

Inti kebudayaan terdiri dari :

- a. Sistem nilai-nilai budaya (nilai dan norma)
- b. Kepercayaan-kepercayaan keagamaan yang dianggap sebagai sesuatu yang sakral.
- c. Adat dipelajari sejak kecil dan diajarkan melalui proses sosialisasi individu dengan masyarakat.

d. Memiliki tugas tersendiri dalam masyarakat.

2. Perwujudan kebudayaan (*Overt Culture*)

Perwujudan kebudayaan merupakan bentuk fisik dari suatu kebudayaan seperti kerajinan tangan, alat-alat atau benda-benda yang berguna bagi masyarakat. *Covert culture* adalah bagian kebudayaan yang paling sulit untuk mengalami perubahan.

Berdasarkan uraian di atas kebudayaan merupakan hasil karya dan cipta masyarakat yang dijadikan milik masyarakat melalui proses belajar.

b. Kebudayaan Sumatera Barat

Provinsi Sumatera Barat, juga dikenal dengan nama Tanah Minangkabau (Darwis, 2013). Minangkabau sendiri lebih sering diartikan sebagai suatu bentuk kebudayaan daripada sebagai bentuk negara atau kerajaan yang pernah ada di dalam sejarah (Navis, 1984). Masyarakat Minang diperkirakan berjumlah 90 persen dari total penduduk di Sumatera Barat (Darwis, 2013).

Masyarakat Minangkabau menamakan tanah airnya sebagai *Alam Minangkabau* (Navis, 1984). Kata *alam* sendiri mengandung makna segala-galanya, bukan hanya sebagai tempat kelahiran dan kematian, tetapi juga sebagai tempat hidup dan berkembang yang mengandung filosofis *alam takambang jadi guru* (alam terbentang dijadikan guru).

Masyarakat Minangkabau melihat alam dan segenap isinya senantiasa terdiri dari empat unsur atau dapat dibagi ke dalam empat bagian, yang mereka

sebut *nan ampek* (yang empat). Contohnya: matahari, bulan, bumi dan bintang. Malam, pagi, siang dan petang. Barat, timur, utara, dan selatan. Air, api, tanah, dan udara. Semua unsur alam yang berbeda-beda dan perannya itu saling berhubungan tetapi tidak saling mengikat, saling berbenturan tapi tidak saling menghilangkan, dan juga saling mengelompok tapi tidak saling menyatu. Unsur-unsur tersebut hidup dengan eksistensinya masing-masing dan menjadi sebuah harmoni dan juga dinamis hal ini sesuai dengan pepatah Minang *bakarano bakajadian* (bersebab dan berakibat).

Bila alam dan segala isinya di ibaratkan dengan kehidupan manusia. Hal ini akan bermakna sebagai kelompok atau individu di dalam kehidupan masyarakat. Setiap individu dan kelompok berhak mempertahankan eksistensinya di dalam kehidupan bermasyarakat. Setiap kelompok mempunyai kewajiban untuk memastikan eksistensi setiap individu di dalam kelompoknya terjamin. Begitu juga sebaliknya, setiap individu berkewajiban untuk menjaga eksistensi kelompoknya masing-masing. Sedangkan harmoni di artikan sebagai keselarasan atau kesesuaian hidup suatu kelompok maupun individu. Setiap kelompok maupun individu mempunyai perbedaan tugas dan perannya masing-masing. Oleh karena itu mereka tidak dapat bersatu dengan yang lain, tetapi akan tetap bersama-sama dengan yang lain.

Sebagai penganut falsafah “berguru ke alam” masyarakat Minangkabau memandang falsafah tersebut sebagai yang *tak lapuak dek hujan, tak lakang dek paneh* (tidak lapuk karena hujan, serta tidak hancur karena panas) yang

mempunyai makna keabadian. Abadi di sini bukan karena statis, melainkan karena kemampuannya dalam menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan sekitarnya. Proses penyesuaian terhadap lingkungan ini telah tertuang dalam pepatah *sekali aia gadang, sekali tapian barubah* (ketika banjir, hilir sungai berubah). Maknanya apabila ketika banjir besar, tepi sungai tempat masyarakat beraktivitas akan berpindah atau berubah bentuk, namun kehidupan di sekitarnya akan tetap sama. Kemampuan ini yang menjadi seni bertahan hidup bagi masyarakat Minang. Serta ada pepatah lain yang berkaitan dengan penyesuaian diri ini yaitu: *di ma bumi dipijak, di sinan langik di jujuang* (di mana bumi di pijak, di sanalah langit dijunjung). Akan tetapi pepatah ini bukan memaksudkan bahwa masyarakat Minangkabau harus menjadi seperti bunglon yang akan berubah warna sesuai kondisi lingkungannya, tapi yang di maksud oleh pepatah tersebut ialah masyarakat Minangkabau harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya tanpa kehilangan identitas diri atau kebudayaan bangsanya (Navis, 1984).

Serta di masyarakat terdapat juga falsafah yang berbunyi *malawan dunia urang* (melawan dunia orang) yang memiliki arti sebagai motivasi hidup untuk bersaing dengan orang lain dalam hal kemuliaan, kejayaan, maupun kekayaan. Hal ini bukan berarti masyarakat Minangkabau akan semena-mena dan juga menghalalkan segala cara dalam bersaing dengan masyarakat lainnya. Karena masyarakat Minangkabau sangat menjunjung tinggi keseimbangan dan keharmonisan maka terciptalah hukum *raso jo pareso* (rasa dengan periksa).

Artinya, setiap sesuatu ditimbang dengan ukuran perasaan yang sama dan dengan pemeriksaan yang adil. Ukuran *raso* atau perasaan ialah rasa sakit dan senang. Maksudnya janganlah menyakiti orang lain dengan cara dan bentuk apapun, dan setiap kesenangan yang kita lakukan hendaknya disukai pula oleh orang lain, atau setidaknya kesenangan tersebut jangan sampai mengganggu orang lain. Sedangkan ukuran *pareso* atau periksa akan menggunakan nilai *alur jo patuik* (alur dan kepantasan). Artinya mempertimbangkan suatu masalah menurut alur yang lazim dan dengan rasa kepantasan, atau secara sederhananya mempertimbangkan segala sesuatu harus sesuai dengan hati nurani (Navis, 1984).

c. Kebudayaan Jawa

Orang Jawa merupakan orang yang bahasa ibunya adalah bahasa Jawa dan juga merupakan penduduk asli Jawa bagian tengah dan timur (Suseno, 1985). Menurut Hildred Geertz (Suseno, 1985) terdapat dua prinsip yang paling berpengaruh dalam pergaulan sehari-hari masyarakat Jawa yaitu prinsip kerukunan dan hormat.

1. Prinsip kerukunan

Prinsip kerukunan bertujuan untuk mempertahankan sebuah keharmonisan di dalam kehidupan masyarakat. Keadaan *rukun* tercipta ketika semua pihak berada dalam keadaan damai satu sama lain, bekerja sama, saling menerima, dalam kondisi tenang dan sepakat. *Rukun* adalah

keadaan yang ideal yang diharapkan dapat dipertahankan dalam semua hubungan sosial, keluarga, tetangga, teman, dan lain-lain.

Bagi masyarakat Jawa yang telah dewasa diharapkan agar dalam berbicara dan bertingkah laku harus selalu diperhatikan sehingga tidak menimbulkan pertentangan-pertentangan. Ia diharapkan berbicara dengan suara yang lemah lembut, tanpa emosi, sehingga lawan bicaranya tidak merasa tersinggung. Dan juga bertingkah laku yang menghindari terjadinya konflik-konflik terbuka.

2. Prinsip Hormat

Prinsip kedua ini memiliki peran besar dalam mengatur pola interaksi dalam masyarakat Jawa. Prinsip tersebut mengatur bahwa setiap orang dalam berbicara dan pembawaan diri harus selalu menunjukkan sikap hormat terhadap orang lain, sesuai dengan derajat dan kedudukannya.

Menurut Hildred Geertz (Suseno, 1985) terdapat tiga hal yang dipelajari oleh masyarakat Jawa dalam membentuk sikap hormat kepada orang lain.

- a. *Wedi* (takut) artinya takut kepada orang tua dan orang asing. Takut di sini mengandung makna bahwa setiap orang tua ataupun orang asing harus selalu di hormati.

- b. *Isin* (malu) artinya masyarakat Jawa harus malu apabila tidak menunjukkan rasa hormat yang tepat kepada orang yang pantas dihormati (tata krama).
- c. *Sungkan* (segan) artinya individu harus melakukan perilaku yang terhormat dan apabila tidak, akan menimbulkan perasaan yang tidak enak. Muncul rasa tidak enak di dalam diri seseorang akan dianggap sebagai tanda kepribadian yang matang.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulannya bahwa setiap kebudayaan memiliki caranya tersendiri dalam mengatur setiap individu di dalamnya.

J. Mahasiswa yang berasal dari Sumatera Barat

Mahasiswa yang berasal dari Sumatera Barat merupakan seseorang yang lahir di Sumatera Barat, yang dibuktikan dengan mempunyai kartu tanda penduduk yang berasal dari Sumatera Barat dan sedang dalam masa studi di suatu universitas.

K. Mahasiswa yang berasal dari Jawa Tengah

Mahasiswa yang berasal dari Sumatera Barat merupakan seseorang yang lahir di Sumatera Barat, yang dibuktikan dengan mempunyai kartu tanda penduduk yang berasal dari Sumatera Barat dan sedang dalam masa studi di suatu universitas.

L. Dinamika pengungkapan kemarahan dan asal daerah

Marah merupakan salah satu emosi negatif yang sulit untuk diatasi. Seringkali yang terjadi ketika rasa marah menguasai perasaan seseorang, kemampuan untuk berpikir jernih tidak dapat berjalan dengan baik sehingga memunculkan perilaku marah yang tidak dapat diterima secara sosial (Safaria & Saputra, 2009). Menurut Spielberger (Safaria & Saputra, 2009) cara seseorang mengungkapkan kemarahannya terdiri dari tiga bentuk yaitu *anger out*, *anger in*, dan *anger control*. *Anger out* berarti seseorang akan cenderung mengungkapkan emosinya, *anger in* berarti seseorang akan cenderung menekan emosi marah ke dalam dirinya, sedangkan *anger control* berarti seseorang mampu mengendalikan rasa marahnya. ketiga jenis pengungkapan kemarahan ini bukan berdiri sendiri melainkan setiap orang memiliki ketiganya hanya saja dari ketiga jenis tersebut salah satu bentuk pengungkapan akan lebih menonjol daripada yang lainnya (Sitepu, 2014). Dan juga cara seseorang mengungkapkan kemarahannya, merefleksikan latar belakang budayanya (Purwanto & Mulyono, 2006). Setiap budaya mempunyai caranya tersendiri dalam mengatur pengungkapan setiap emosi (*display rule*). Aturan-aturan ini mengatur setiap individu mengatur emosinya seperti kapan, bagaimana, dan kepada siapa emosi ini boleh di ungkapkan. Sehingga setiap individu mempunyai caranya tersendiri dalam mengungkapkan emosinya karena dipengaruhi oleh kebudayaan masing-masing. Seperti dalam budaya Jawa terdapat sebuah aturan yang mana aturan tersebut mengatur agar masyarakat

Jawa sedemikian rupa agar menghindari konflik termasuk kedalamnya mengatur sebuah ekspresi emosi (prinsip rukun dan hormat). Masyarakat Jawa dipaksa oleh aturan tersebut untuk tidak mengemukakan ekspresi emosinya secara gamblang baik emosi negatif (marah, sedih, jijik, dan lain sebagainya) maupun emosi yang positif (senang, bahagia, gembira, dan lain sebagainya). Hal ini dikarenakan masyarakat Jawa percaya bahwa mengungkapkan emosi secara gamblang di dalam pergaulan akan menimbulkan ketidakharmonisan di dalam hubungan sosial dan merupakan perilaku yang tidak sopan.

Begitu juga pada masyarakat Minangkabau, terdapat sebuah aturan yang mengatur tentang ekspresi emosi tersebut yaitu sebuah prinsip *melawan dunia urang*. Dimana prinsip tersebut mengharuskan masyarakat Minangkabau untuk terus bersaing dalam hal apapun selagi masih dapat diterima oleh norma agama maupun sosial. Prinsip tersebut tidak mengatur emosi masyarakat Minangkabau harus ditekan kedalam diri sendiri, akan tetapi harus diungkapkan agar masyarakat Minangkabau bisa bersaing dengan masyarakat lainnya. Serta juga terdapat prinsip *dima bumi dipijak, disitu langik dijunjung*, prinsip tersebut bermakna untuk menyesuaikan diri dimanapun mereka berada akan tetapi tidak menghilangkan ciri khas dari budayanya. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Suciati dan Muhammad Agung (2016) yang meneliti ekspresi emosi dari beberapa suku yang berada di Pekanbaru (Minang, Batak, Jawa, dan Melayu). Hasilnya didapatkan bahwa masyarakat Minangkabau adalah masyarakat yang paling ekspresif walaupun mereka bukan masyarakat asli daerah tersebut

dikarenakan terdapatnya prinsip *melawan dunia urang* serta prinsip *dima bumi dipijak, disitu langik dijunjung* yang dianut oleh masyarakat minangkabau. Sedangkan untuk masyarakat Jawa menjadi masyarakat yang kurang ekspresif dalam mengekspresikan emosinya hal ini dikarenakan masyarakat Jawa menganut prinsip rukun dan harmonis yang memaksa mereka untuk tidak mengungkapkan emosinya secara gamblang karena dianggap hal yang akan menimbulkan konflik dan juga merupakan perbuatan yang tidak sopan.

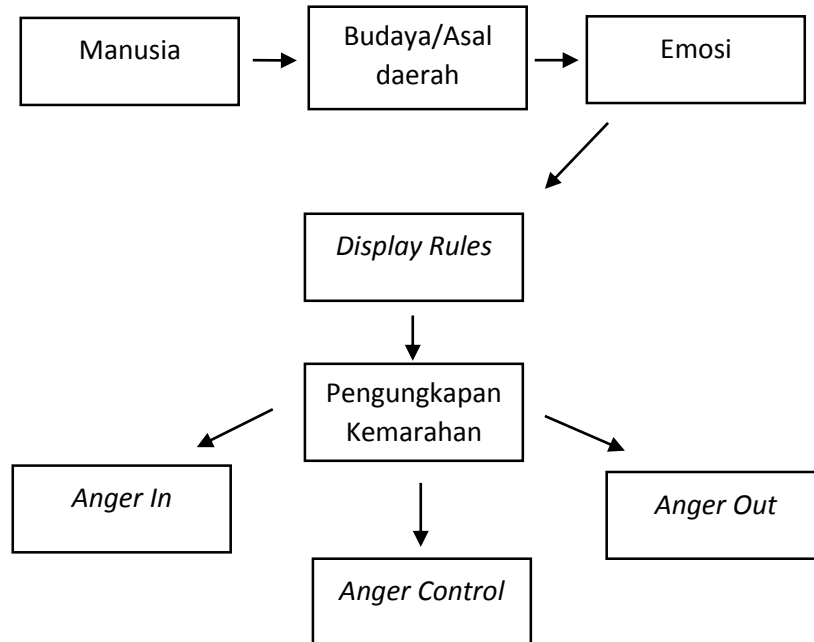
Emosi dipengaruhi juga oleh tahap perkembangan setiap individu. Hal ini di buktikan pada penelitian yang dilakukan di Chicago pada tahun 1984 (Ratnasari & Suleeman, 2017) yang menemukan bahwa remaja hanya memerlukan waktu sekitar 45 menit untuk merubah emosinya dari “sangat senang” menjadi “sangat sedih”, sedangkan orang dewasa memerlukan waktu berjam-jam untuk melakukan hal yang sama.

Hal tersebut berkaitan dengan regulasi emosi. Menurut Gross dan Thompson (Carysa, 2019) regulasi emosi merupakan sebuah aturan atau metode yang mengatur suatu emosi seperti bagaimana seseorang menginterpretasikan sebuah emosi, mengetahui penyebab munculnya emosi, serta bagaimana seseorang mengekspresikannya. Dan regulasi emosi juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan seseorang (Ratnasari & Suleeman, 2017). Hal ini dikarenakan emosi dan regulasi emosi cenderung dibentuk oleh tingkat pendidikan, pola asuh, serta sosialisasi.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa emosi dipengaruhi oleh budaya, tahap perkembangan, serta tingkat pendidikan seseorang.

M. Kerangka Konseptual

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan pengungkapan kemarahan mahasiswa berdasarkan asal daerah. Asal daerah yang dimaksud adalah Sumatera Barat dan Jawa Tengah. Kedua asal daerah tersebut diasumsikan memiliki perbedaan dalam mengungkapkan kemarahannya. Kerangka konseptual dari penelitian ini dapat dilihat dari gambar di bawah ini:



Gambar 1. Kerangka konseptual perbedaan jenis pengungkapan kemarahan mahasiswa berdasarkan asal daerah

Manusia memiliki keberagaman budaya mulai dari ras, agama, suku, serta golongan. Saling berinteraksi satu sama lain. Dan setiap masing-masing budaya memiliki aturannya tersendiri seperti nilai dan norma. Aturan inilah yang mengatur setiap perilaku manusia, sehingga mereka akan bertindak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh masyarakat.

Setiap interaksi yang dilakukan oleh manusia akan menghasilkan suatu emosi. Dari emosi tersebut individu dapat menentukan sikap dan pikiran sehingga mampu bertindak sesuai dengan dirinya. Emosi ini dipengaruhi oleh budaya. Setiap budaya mempunyai caranya tersendiri dalam mengatur pengungkapan setiap emosi (*display rule*). Aturan-aturan ini mengatur kapan, bagaimana, serta kepada siapa emosi ini ditunjukkan. Seperti dalam budaya Jawa terdapat sebuah aturan yang mana aturan tersebut mengatur agar masyarakat Jawa sedemikian rupa agar menghindari konflik termasuk kedalamnya mengatur sebuah ekspresi emosi (prinsip rukun dan hormat). Masyarakat Jawa dipaksa oleh aturan tersebut untuk tidak mengemukakan ekspresi emosinya secara gamblang baik emosi negatif (marah, sedih, jijik, dan lain sebagainya) maupun emosi yang positif (senang, bahagia, gembira, dan lain sebagainya). hal ini dikarenakan masyarakat Jawa percaya bahwa mengungkapkan emosi secara gamblang di dalam pergaulan akan menimbulkan ketidakharmonisan di dalam hubungan sosial dan merupakan perilaku yang tidak sopan.

Begitu juga pada masyarakat Minangkabau, terdapat sebuah aturan yang mengatur tentang ekspresi emosi tersebut yaitu sebuah prinsip *melawan dunia urang*. Dimana prinsip tersebut mengharuskan masyarakat Minangkabau untuk terus bersaing dalam hal apapun selagi masih dapat diterima oleh norma agama maupun sosial. Prinsip tersebut tidak mengatur emosi masyarakat minangkabau harus ditekan kedalam diri sendiri, akan tetapi harus diungkapkan agar masyarakat Minangkabau bisa bersaing dengan masyarakat lainnya. Serta juga terdapat prinsip *dima bumi dipijak, disitu langik dijunjung*, prinsip tersebut bermakna untuk menyesuaikan diri dimanapun mereka berada akan tetapi tidak menghilangkan ciri khas dari budayanya. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Suciati dan Muhammad Agung (2016) yang meneliti ekspresi emosi dari beberapa suku yang berada di Pekanbaru (Minang, Batak, Jawa, dan Melayu) . Hasilnya didapatkan bahwa masyarakat Minangkabau adalah masyarakat yang paling ekspresif walaupun mereka bukan masyarakat asli daerah tersebut dikarenakan terdapatnya prinsip *melawan dunia urang* serta prinsip *dima bumi dipijak, disitu langik dijunjung* yang dianut oleh masyarakat minangkabau. Sedangkan untuk masyarakat Jawa menjadi masyarakat yang kurang ekspresif dalam mengekspresikan emosinya hal ini dikarenakan masyarakat Jawa menganut prinsip rukun dan harmonis yang memaksa mereka untuk tidak mengungkapkan emosinya secara gamblang karena dianggap hal yang akan menimbulkan konflik dan juga merupakan perbuatan yang tidak sopan.

N. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari masalah penelitian yang sedang atau akan diteliti, namun jawabannya harus di uji ataupun di buktikan terlebih dahulu (Suryana, 2010). Dalam penelitian ini hipotesisnya adalah sebagai berikut:

1. H_a : terdapat perbedaan pengungkapan emosi marah mahasiswa ditinjau dari asal daerah.
2. H_o : tidak terdapat perbedaan pengungkapan emosi marah mahasiswa ditinjau dari asal daerah.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis mengenai perbedaan jenis pengungkapan kemarahan mahasiswa berdasarkan asal daerah (Sumatera Barat dan Jawa Tengah) dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara jenis pengungkapan kemarahan mahasiswa yang berasal dari Sumatera Barat dengan mahasiswa yang berasal dari Jawa Tengah.
2. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara jenis pengungkapan kemarahan mahasiswa berdasarkan asal daerah (Sumatera Barat dan Jawa Tengah) ditinjau dari jenis kelamin.
3. Terdapat perbedaan jenis pengungkapan kemarahan mahasiswa yang berasal dari Sumatera Barat ditinjau dari jenis kelamin.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat kemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada mahasiswa agar dapat terus mengontrol kemarahannya mengingat dari dampak yang ditimbulkan dari marah yang berlebihan. Dan meningkatkan kemampuan dalam mengungkapkan kemarahannya dengan cara mengikuti pelatihan asertif.

2. Kepada praktisi psikologi atau praktisi bidang lainnya untuk menyediakan fasilitas bagi mereka yang ingin berkonsultasi untuk menangani masalah seputar kemarahan guna untuk membuat teknik terapi sesuai dengan jenis pengungkapan kemarahan masing-masing individu.
3. Kepada peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti variabel yang sama diharapkan untuk mengembangkan kembali keterkaitan budaya dengan sains, dan disarankan untuk menggunakan alat ukur yang lain demi untuk menghindari atau mengurangi dampak dari *social desirability bias*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I. M., & Suciati, R. (2016). Perbedaan Ekspresi Emosi pada orang Batak, Jawa, Melayu dan Minangkabau. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 99–108.
- Aulya, A., Ilyas, A., & Ifdil. (2016). Perbedaan Perilaku Agresif Siswa Laki-Laki Dan Siswa Perempuan. *Pendidikan Indonesia*, 2(1), 92–97.
- Averill, J. R. (1984). *Anger and aggression: an essay on emotion*. (R. F. Kidd, Ed.), *Springer Series in Social Psychology* (1st ed.). New York: Springer Science & Business Media. <https://doi.org/10.2307/2068914>
- Azwar, S. (2011). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baqi, S. Al. (2015). Ekspresi Emosi Marah. *Psikologi*, 23(1), 22–30.
- Cahyani, P., Alsa, A., & Heimi, A. F. (1999). Gaya Kelekatan Dan Kemarahan. *Psikologi*, (2), 65–77.
- Carysa, Y. T. (2019). *Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Agresivitas Pada Atlet Sepak Bola Usia Remaja*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Chida, Y., & Steptoe, A. (2009). The Association of Anger and Hostility With Future Coronary Heart Disease. A Meta-Analytic Review of Prospective Evidence. *Journal of the American College of Cardiology*, 53(11), 936–946. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2008.11.044>
- Darwis, Y. (2013). *Sejarah Perkembangan Pers Minangkabau (1859-1945)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Dyastriningrum. (2009). *Antropologi*. (Wijayanto, Ed.). Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Ekman, P. (2007). *Membaca Emosi Orang* (1st ed.). Jogjakarta: Think Jogjakarta.
- Everson, S. A., Goldberg, D. E., Kaplan, G. A., Julkunen, J., & Salonen, J. T. (1998). Anger Expression and Incident Hypertension. *Psychosomatic Medicine*, 60, 730–735.
- Hasan, M. S. (2017). Manajemen Marah Dan Urgensinya Dalam Pendidikan, 1(02), 84–107.