

**EKSPLORASI EMOSI MARAH DALAM BUDAYA DI INDONESIA
(KAJIAN PENDEKATAN *INDIGENOUS PSYCHOLOGY*)**

SKRIPSI



Oleh:

Mochamad Sulaiman Zuhdi

15410219

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2019**

HALAMAN JUDUL
EKSPLORASI EMOSI MARAH DALAM BUDAYA DI INDONESIA
(KAJIAN PENDEKATAN *INDIGENOUS PSYCHOLOGY*)

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Mochamad Sulaiman Zuhdi

NIM. 15410219

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM

HALAMAN PERSETUJUAN

EKSPLORASI EMOSI MARAH DALAM BUDAYA DI INDONESIA
(KAJIAN PENDEKATAN *INDIGENOUS PSYCHOLOGY*)

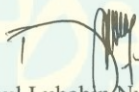
SKRIPSI

Oleh:

Mochamad Sulaiman Zuhdi

15410219

Telah disetujui oleh :
Dosen Pembimbing



Dr. Fathul Lubabta Nuqul, M.Si
NIP. 19760512 200312 1 002

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI EKSPLORASI EMOSI MARAH DALAM BUDAYA DI INDONESIA (Kajian Pendekatan *Indigenous Psychology*)

Telah dipertahankan di depan Dewan penguji
Pada tanggal,

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing


Dr. Fathul Lubabih Nuqul, M.Si
NIP. 19760512 200312 1 002

Anggota Penguji Lain Penguji Utama


Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 19761128200212 2 001
Anggota


Drs. Zainul Arifin, M.Ag
NIP. 19650606 199403 1 00

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 5 April 2019

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001

SURAT PENYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mochamad Sulaiman Zuhdi

NIM : 15410219

Fakultas : Psikologi

Jurusan : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang telah saya dengan judul “**Eksplorasi Emosi marah Dalam Budaya Di Indonesia (Kajian Pendekatan *Indigenous Psychology*)**”, merupakan benar-benar hasil sendiri, baik sebagian maupun secara keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari terdapat klaim dari pihak lain, sudah bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini, saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya siap dan bersedia menerima sanksi.

Malang, 08 April 2019

Penulis



Mochamad Sulaiman Zuhdi

NIM. 15410219



MOTTO

Balastlah kebaikan orang lain setidaknya dengan kadar yang sama, dan berusahalah untuk membalas lebih daripada kebaikan orang lain yang diterima

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Bangsa Indonesia

Kedua orang tua kami (Alm) H. M. Imron Syarief dan H. Nur Faizah, tiada kesuksesan tanpa linangan air mata dalam doanya. Saudara-saudaraku yang selalu memberikan semangat dan senyuman ikhlas.

Tanpa mengurangi rasa hormat, skripsi ini saya persembahkan utamanya kepada guru-guru saya, K. H. M. Ulin Nuha Arwani, K. H. M. Ulil Albab Arwani, K. H.

M. Chusaini, K. H. Nur Huda yang selalu setia memberikan bimbingan dan seluruh guru-guru kami yang terus memberikan motivasi dan do'a

Kepada saudaraku H. M. Cholilurrahman, Hj. Lilik Nadhiroh, dan Nurul Aslikhah

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي فضل بني آدم بالعلم والعمل على جميع العالم، و الصلاة و السلام على سيدنا محمد سيد العرب و العجم، و على آله و أصحابه ينابيع العلوم والحكم، أما بعد.

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa penulis haturkan ke hadirat Allah SWT, atas segala limpahan Rahmat, Taufiq, Hidayah, serta Inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penulisan skripsi. Lantunan sholawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabatnya, yang senantiasa dinanti-nantikan syafaatnya kelak di hari kiamat.

Karya ini tidak akan tertulis tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang terlibat. Oleh karena itu, perkenankan kami selaku penulis dengan kerendahan hati mengucapkan rasa terima kasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag. selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si. selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. M. Jamaluddin Ma'mun, M.Si. selaku ketua jurusan psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si. selaku dosen pembimbing skripsi dan guru terfavorit yang selalu memberikan motivasi dan arahan, bersedia berdiskusi bersama, dan pengalaman-pengalaman yang berharga dan bermanfaat dalam perjalanan studi akademik penulis.
5. Segenap sivitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Ibrahim Malang, terutama seluruh dosen yang telah menularkan segala ilmunya dan memberikan memberikan secara tulus.
6. Seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penelitian ini selesai.

7. Seluruh teman-teman Fakultas psikologi yang sepejuangan meraih cita-cita dan merajut kenangan-kenangan indah yang dapat diceritakan di masa mendatang.
8. Seluruh teman-teman pondok PPTQ Raudhatussshalihin yang selalu berbagi keceriaan dalam suka maupun duka, serta memberikan motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
9. Pandanlandung Warrior, Nur hayati, Riananda Regita Cahyani, Rina Farah Hidayanti, Asri Khuril Aini, Wachidatul Zulfiyah, Moch. Arvani Zakki, dan Resi Nurul Azizah yang selalu menjadi teman diskusi dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi.
10. FLN *Research Team*, Muhammad Syifaul Muntafi, Ardana Reswari Miranda Ningrum, Dian Fakhrunnisa', bapak Fathul L. N., Nur hayati, Asri Khuril Aini, Arvani Zakki, dan Riananda Regita yang selalu berbagi pengalaman dan keilmuan, bersedia menjadi wadah untuk saling sharing.
11. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik secara moral atau materiil.

Akhirnya penulis berdoa dan bersimpuh ke hadirat Allah dengan segala kerendahan hati semoga menjadikan skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca, khususnya bagi seluruh bangsa Indonesia. Serta semoga dapat memberikan sumbangsih dalam pengembangan ilmu pengetahuan. Aamin.

Malang, 31 Januari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	.iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
Abstrak	xviii
Abstract	xix
المستخلص	xx
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	15
C. Tujuan Penelitian	15
D. Manfaat Penelitian	15
1. Teoritis	15
2. Praktis	16
BAB II	17
KAJIAN TEORI	17
A. Emosi	17
1. Definisi Emosi	17
2. Macam-macam Emosi	21
3. Emosi dan Budaya	23
B. Emosi marah	36
1. Definisi Emosi marah	36
2. Klasifikasi Emosi marah	40

3. Faktor Yang Menyebabkan Emosi marah	43
4. Emosi marah dan Budaya.....	45
C. Dinamika Psikologis Emosi marah	52
1. Teori Emosi Dua Faktor Schachter-Singer	52
2. Teori James-Lange	53
3. Teori <i>Emergency</i>	54
4. Teori Psikoanalisa.....	55
5. Teori Behaviorisme.....	58
6. Teori Insting McDougall	59
7. Teori Eksistensial.....	61
D. Emosi marah Dalam Perspektif Islam.....	65
1. Tafsir Tematik (<i>maudhu'i</i>)	65
2. Definisi Emosi marah	90
3. Kategorisasi Emosi marah	93
4. Penyebab Emosi marah.....	97
5. Bentuk Ekspresi Emosi marah	101
6. Regulasi Emosi marah.....	107
BAB III.....	112
METODE PENELITIAN	112
A. Desain penelitian.....	112
B. Pembatasan masalah	113
C. Partisipan penelitian	113
D. Pengumpulan data.....	115
E. Analisis data.....	116
BAB IV	117
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	117
A. Profil Responden	117
B. Konsep Emosi marah	119
1. Definisi Emosi marah	119
2. Bahasa Emosi Marah	126
3. Ciri Emosi marah	133
4. Individu Pemicu Emosi marah	138

C. Pengekspresian Emosi marah	142
D. Faktor Yang Menyebabkan Emosi marah.....	148
E. Regulasi Emosi marah	154
F. Kaitan Antar Elemen Pertanyaan	158
G. Pembahasan	168
1. Pengertian Emosi marah	168
2. Bahasa Emosi marah.....	175
3. Mengenali Ciri-ciri Emosi marah	177
4. Relasi Individu Penyebab Emosi marah	179
5. Pengekspresian Emosi marah	181
6. Faktor Penyebab Emosi marah	188
7. Regulasi Emosi marah	195
8. Keterkaitan Antara Relasi Individu Penyebab Emosi marah, Faktor Penyebab, Ekspresi, dan Regulasi Emosi marah	202
BAB V.....	211
PENUTUP.....	211
A. Kesimpulan	211
B. Saran.....	214
DAFTAR PUSTAKA.....	217
LAMPIRAN-LAMPIRAN	223

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Klasifikasi emosi marah	42
Tabel 4.1. Profil Responden Penelitian	118
Tabel 4.2. Tabulasi Silang antara Kategori Definisi Emosi marah dengan Jenis Kelamin	122
Tabel 4.3. Tabulasi silang antara Definisi Emosi marah, Kategori Suku, dan Kategori Definisi Emosi marah	124
Tabel 4.4. Tabulasi silang antara kategori ciri-ciri emosi marah dengan jenis kelamin	135
Tabel 4.5. Tabulasi silang antara ciri-ciri emosi marah, kategori suku dengan kategori ciri-ciri emosi marah	136
Tabel 4.6. Tabulasi silang kategori relasi individu penyebab emosi marah dengan jenis kelamin	140
Tabel 4.7. Tabulasi silang antara Relasi individu penyebab emosi marah, Kategori Suku, dan Kategori Relasi individu penyebab emosi marah.....	141
Tabel 4.8. Tabulasi silang Kategori Cara Mengekspresikan dengan Jenis Kelamin	144
Tabel 4.9. Tabulasi silang antara Cara Mengekspresikan Emosi marah, Kategori Suku, dan Kategori Cara Mengekspresikan	146
Tabel 4.10. Tabulasi silang antara kategori penyebab emosi marah dengan jenis kelamin	150
Tabel 4.11. Tabulasi silang antara Penyebab Emosi marah, Kategori Suku, dan Kategori Penyebab Emosi marah	151
Tabel 4.12. Tabulasi silang coping emosi marah dengan jenis kelamin	155
Tabel 4.13. Tabulasi silang antara Kategori Coping Emosi marah dengan Kategori Suku	157
Tabel 4.14. Tabulasi silang antara Kategori Relasi individu penyebab emosi marah dengan Kategori Penyebab Emosi marah	160
Tabel 4.15. Tabulasi silang antara Kategori Coping Emosi marah dengan Kategori Penyebab Emosi marah	161
Tabel 4.16. Tabulasi silang antara Kategori Relasi individu penyebab emosi marah dengan Kategori Cara Mengekspresikan	163
Tabel 4.17. Tabulasi silang antara Kategori Coping Emosi marah dengan Kategori Cara Mengekspresikan	166

Tabel 4.18. Tabulasi silang Kategori Coping Emosi marah dengan Kategori Relasi individu penyebab emosi marah168



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1: Klasifikasi emosi dari Fischer	23
Gambar 2.2: Kerangka berpikir	64
Gambar 2.3: Pola teks psikologi	68
Gambar 2.4: Peta konsep teks psikologi	70
Gambar 2.5: Pola teks Al-Quran	83
Gambar 2.6: Pola teks Al-Quran	88
Gambar 3.1. Peta hukum adat Indonesia menurut Koentjoroningrat	114
Gambar 3.2. Bagan analisis data	116
Gambar 4.1. Tabulasi silang antara definisi emosi marah dengan kategori suku	122
Gambar 4.2. Tabulasi silang antara definisi emosi marah dengan jenis kelamin	123
Gambar 4.3. Tabulasi silang antara ciri-ciri emosi marah dengan jenis kelamin	134
Gambar 4.4. Tabulasi silang antara subjek yang menyebabkan emosi marah dengan suku	139
Gambar 4.5. Tabulasi silang antara relasi individu dengan jenis kelamin.....	140
Gambar 4.6. Tabulasi silang antara cara mengekspresikan dengan kategori suku	143
Gambar 4.7. Tabulasi silang antara cara mengekspresikan dengan jenis kelamin	145
Gambar 4.8. Tabulasi silang antara penyebab emosi marah dengan kategori suku	149
Gambar 4.9. Tabulasi silang antara penyebab emosi marah dengan jenis kelamin	150
Gambar 4.10. Tabulasi silang antara coping emosi marah dengan jenis kelamin	156

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Bukti konsultasi	223
Lampiran 2: Kuesioner penelitian	224
Lampiran 3: Demografi responden penelitian	227
Lampiran 4: Hasil respons pertanyaan “Uraikan definisi emosi marah menurut budaya asal tempat anda tinggal!”	243
Lampiran 5: Respons pertanyaan “Adakah istilah yang digunakan oleh suku anda untuk menyebut emosi marah? Tolong sebutkan!”	265
Lampiran 6: Respons pertanyaan “Apa ciri-ciri orang yang sedang emosi marah menurut suku anda?”	299
Lampiran 7: Respons pertanyaan “Apa yang menyebabkan anda emosi marah?”	321
Lampiran 8: Respons pertanyaan “Bagaimana cara anda mengekspresikan emosi marah?”	340
Lampiran 9: Respons pertanyaan “Dengan siapa (tanpa menyebut nama) yang sering menyebabkan anda emosi marah?”	354
Lampiran 10: Respons pertanyaan “Apa yang anda lakukan untuk meredam emosi marah?”	368
Lampiran 11: Hasil analisis tabulasi silang antara kategori suku, jenis kelamin, dan kategori usia	383
Lampiran 12: Hasil analisis tabulasi silang antara definisi dengan kategori suku	385
Lampiran 13: Hasil analisis tabulasi silang antara ciri-ciri emosi marah dengan kategori suku	387
Lampiran 14: Hasil analisis tabulasi silang antara relasi individu dengan kategori suku	389
Lampiran 15: Hasil analisis tabulasi silang antara pengekspresian emosi marah dengan kategori suku	391
Lampiran 16: Hasil analisis tabulasi silang antara faktor penyebab emosi marah dengan kategori suku	393
Lampiran 17: Hasil analisis tabulasi silang antara regulasi emosi dengan kategori suku	395
Lampiran 18: Hasil analisis tabulasi silang antara relasi individu dengan pengekspresian emosi	398

Lampiran 19: Hasil analisis tabulasi silang antara regulasi emosi dengan pengekspresian emosi marah	400
Lampiran 20: Hasil analisis tabulasi silang antara regulasi emosi dengan relasi individu	402
Lampiran 21: Hasil analisis tabulasi silang antara relasi individu dengan faktor penyebab emosi marah	404
Lampiran 22: Hasil analisis tabulasi silang antara regulasi emosi marah dengan faktor penyebab emosi marah	406
Lampiran 23: Ringkasan hasil penelitian	408



Abstrak

Zuhdi, M. Sulaiman (2019). Eksplorasi Emosi marah Dalam Budaya Di Indonesia (Kajian pendekatan *Indigenous Psychology*). Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing : Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si.

Kata Kunci : emosi marah, *indigenous psychology*, lintas budaya.

Para teoritis emosi sampai saat ini masih memperdebatkan universalitas ekspresi emosi, terlebih pada emosi marah. Faktanya ekspresi emosi dipengaruhi oleh budaya. Misalnya konflik Sampit dan peristiwa di Geneva, penyebabnya adalah adanya *emotional illerate*, yaitu buta dalam memahami emosi dan kesalahan dalam mengekspresikan emosinya sesuai dengan norma sosial yang berlaku. Sehingga untuk menguji premis tersebut digunakan pendekatan *indigenous psychology*. Tujuan penelitian ini adalah mengeksplorasi konsep emosi marah pada masyarakat Indonesia dan menguji premis di atas.

Metode penelitian menggunakan pendekatan *mix method*. Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner terbuka yang berisi pertanyaan mengenai definisi emosi marah, pengistilahan khas emosi marah, pengenalan ciri emosi marah, relasi individu penyebab emosi marah, pengekspresian, faktor penyebab, dan regulasi emosi marah. Responden dalam penelitian terdiri dari 254 orang yang tersebar dalam enam suku di Indonesia, yaitu suku Jawa, suku Sunda, suku Madura, suku Bugis-Makassar, suku Batak, dan suku Minang. Data dianalisis menggunakan analisis *open-ended*, kategorisasi tanggapan, dan tabulasi silang dengan kategori suku.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia mendefinisikan emosi marah dengan bentuk perilaku, penyebab emosi marah, dampak, emosi marah, instrumental, dan sabar. Istilah emosi marah dalam setiap suku memiliki istilah khas masing-masing. Pengenalan emosi marah dengan melihat perubahan ekspresi wajah, ekspresi pasif, perubahan intonasi, ekspresi verbal, dan agresif. Relasi individu penyebab emosi marah adalah teman, orang lain, keluarga, dan pasangan. Ekspresi emosi marah yang ditampilkan adalah ekspresi pasif, verbal negatif, bahasa tubuh, verbal positif, aktif fisik, dan ekspresi religius. Faktor penyebab emosi marah adalah hal tidak menyenangkan, dihina, gangguan, pelanggaran norma, kekecewaan, dan pelanggaran kepercayaan. Terakhir, regulasi emosi yang ditawarkan adalah *religius coping*, diam, mengalihkan, *hydro therapy*, menghindar, regulasi diri, mengacuhkan, menyelesaikan masalah, berganti posisi, tersenyum, berpikir positif, dan memprovokasi lawan. Berdasarkan analisis terdapat perbedaan konsep emosi marah antar suku di Indonesia. Perbedaan tersebut hanya melingkupi istilah, faktor penyebab, dan regulasi emosi marah.

Abstract

Zuhdi, M. Sulaiman (2019). Exploration of Anger Emotion across Cultures in Indonesia (An Indigenous Psychology Study Approach). Thesis. Faculty of Psychology, The State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisor : Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si.

Keywords : Anger, indigenous psychology, cross-cultural.

Emotional theorists are debating the universality of emotional expression, especially in anger emotions. In fact, emotional expression is strongly influenced by culture. For example, the Sampit conflict and the Geneva events are caused by emotional illiterate, which is the absence of emotion understanding and mistakes in expressing emotions in accordance with prevailing social norms. Therefore, to examine the premise, the indigenous psychology approach is used. The purpose of this study is to explore the concept of anger according to the Indonesian people and test the aforementioned premise.

This study employed mixed method approach. The data of this study was collected using an open-ended questionnaire which consisted of questions about the definition of anger, the typical terminology of anger, introduction of the signs of anger, individual relations to emotions of anger, expression, causal factors, and regulation of anger emotions. Respondents in this study involved 254 people scattered from six ethnicities in Indonesia, namely the Javanese, Sundanese, Madurese, Bugis-Makassar, Batak, and Minang tribes. The data was analyzed using open-ended analysis, response categorization, and cross tabulation with ethnicity categories.

The research findings show that Indonesian people defines anger in forms of behavior, causes of anger, impacts, anger, instruments, and patience. Anger for each ethnic has its own distinctive terms. The introduction of anger can be seen from changes in facial expressions, passive expressions, changes in intonation, verbal expression, and aggression. Individual relationships that cause anger are friends, others, family, and partners. Anger is expressed through passive expressions, negative verbal, body language, positive verbal, physical activity and religious expressions. Factors that cause anger include unpleasant, insulted, disturbances, norm violations, disappointments, and violations of trust. Finally, the emotion regulations offered are religious coping, silence, distraction, hydro therapy, avoidance, self-regulation, ignorance, problem solving, changing positions, smiling, positive thinking, and provoking opponents. Based on the analysis there are differences in the concept of anger between ethnicities in Indonesia. The difference only covers terms, causes, and regulation of angry emotions.

المستخلص

زهدي ، سليمان (٢٠١٩). استكشاف مشاعر الغضب في الثقافة الاندونيسية (دراسة مناهج علم النفس للسكان الأصليين). أطروحة. كلية علم النفس ، الجامعة الحكومية الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج.

المشرف : د. فتح اللبب النقول، الماجستير
الكلمات الرئيسية : مشاعر الغضب، علم النفس الأصلي، عبر الثقافية

ما زال المنظرون المشاعرون يتناقشون حول عالمية التعبير العاطفي ، خاصة في مشاعر الغضب. في الحقيقة، يؤثر التعبير المشاعري بالثقافة. على سبيل المثال ، صراع سامبيت وأحداث في جنيف ، السبب في ذلك هو التهديد العاطفي ، الذي هو أعمى في فهم المشاعر والأخطاء في التعبير عن المشاعر وفقا للمعايير الاجتماعية السائدة. لذلك لاختبار فرضية ، يتم استخدام نهج علم النفس الأصلي. الغرض من هذه الدراسة هو استكشاف مفهوم مشاعر الغاضب في المجتمع الاندونيسي واختبار الافتراضات أعلاه.

تستخدم طريقة البحث نهج أسلوب الخليط. تم جمع البيانات البحثية باستخدام استبيان مفتوح يحتوي على أسئلة حول تعريف الغضب ، والمصطلحات النموذجية للمشاعر الغاضبة ، وإدخال الصفات المشاعرية الغاضبة ، والعلاقات الفردية لمشاعر الغضب والتعبير ، والأسباب ، وتنظيم المشاعر الغضب. وتكون المشاركون في الدراسة من ٢٥٤ شخصا موزعين في ست قبائل في إندونيسيا ، وهم قبائل الجاوية والسوندانية والماديريس وبوجيس-ماكاسار وباتاك ومينانج. تم تحليل البيانات باستخدام التحليل المفتوح ، وتصنيف الاستجابة ، والجدولة المتقاطعة مع الفئات القبلية.

تظهر نتائج الأبحاث أن المجتمع الإندونيسي يعرفون المشاعر الغاضب من أشكال السلوك ، وأسباب العواطف الغاضبة ، وآثار الغضب ، والآلة ، وصبر. مصطلح المشاعر الغاضب في كل قبيلة له المصطلحات الخاصة المميزة. إدخال المشاعر الغاضب من خلال رؤية التغيرات في تعبيرات الوجه ، والتعبيرات السلبية ، والتغيرات في التجويد ، والتعبير اللفظي ، والعدوان. العلاقات الفردية التي تسبب الغضب هي الأصدقاء والبعض الآخر والأسرة والشركاء. تعبير مشاعر الغضب المعروف هو تعبيرات سلبية ، لغة لفظية ، لغة الجسد ، تعبيرات لفظية إيجابية ، حركة فيزيائية ، وتعبير ديني. العوامل التي تسبب الغضب هي ما ليس فيه مريح ، وإهانة ، والاضطرابات ، والانتهاكات المعتادة ، وخيبات الأمل ، وانتهاكات الثقة. وأخيرا ، فإن تنظيم مشاعر الغضب المقدم هو التكيف الديني ، والصمت ، واللهم ، والعلاج المائي ، والتجنب ، والتنظيم الذاتي ، وتجاهل ، وحل المشكلات ، وتغيير المواقف ، والابتسام ، والتفكير الإيجابي ، وإثارة الخصوم. استنادا إلى التحليل ، توجد اختلافات في مفهوم مشاعر الغاضب بين القبائل في إندونيسيا. يغطي هذا الاختلاف في المصطلحات والأسباب وتنظيم مشاعر الغضب فقط.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia memiliki ribuan budaya yang terdiri dari bahasa, adat istiadat, nilai, moral dan lainnya, yang dimiliki oleh suatu suku, kelompok masyarakat, atau sebatas perkumpulan biasa. Berdasarkan publikasi kementerian pendidikan dan kebudayaan, pada tahun 2015 memiliki 1.268 kebudayaan (KEMDIKBUD, 2016). Permasalahan yang terjadi, Indonesia menjadi negara yang rawan terhadap berbagai konflik yang berlatar belakang budaya. Berdasarkan statistik kriminal tahun 2016 jumlah konflik sosial yang sering terjadi adalah konflik antar kelompok warga dan antar desa dengan jumlah 1.404 dan 1.128 konflik (Badan Pusat Statistik, 2016). Pemicu dasar dari konflik-konflik yang terjadi adanya perbedaan pendapat, kesalahpahaman dalam memahami dan menangkap pesan ataupun nilai yang disampaikan oleh budaya lain (Okezone, 2016).

Salah satu peristiwa konflik yang menjadi sorotan media pada tahun 2001 silam, yaitu konflik Sampit yang melibatkan Suku Dayak sebagai penduduk setempat dengan Suku Madura sebagai suku pendatang. Dalam konflik tersebut mengakibatkan ratusan orang meninggal dunia. Faktor yang memicu konflik yang terjadi dari beberapa laporan media dikarenakan beberapa faktor di antaranya pembunuhan warga Suku Dayak oleh Suku Madura dan pemerkosaan gadis Suku Dayak oleh Suku Madura (Tempo, 2015). Namun setelah diusut lebih lanjut latar belakang yang mendasarinya, menurut penelitian Rachbini (dalam Kurniawan dan Hasanat, tanpa tahun)

mengatakan bahwasanya Suku Dayak memiliki anggapan (stereotip) bahwasanya Suku Madura memiliki watak yang keras, tidak sopan dan tidak dapat beradaptasi di lingkungan dengan baik. Sedangkan Suku Madura tidak memahami konteks budaya masyarakat Suku Dayak. Berawal dari stereotip kesukuan tersebut mengakibatkan kesalahpahaman antara kedua suku dalam memahami karakteristik emosi marah yang berujung pada konflik (Kurniawan & Hasanat, tanpa tahun).

Peristiwa lainnya adalah yang terjadi di Geneva., yaitu peristiwa sebelum meletusnya perang teluk pada tahun 1991. Pertemuan diplomatik antara negara Irak dan Amerika Serikat yang mana diplomat dari Amerika meminta Irak untuk menghentikan invasi militer di negara Kuwait dan jika tidak maka Amerika Serikat akan menyerang Irak. Menurut diplomat Irak, hal tersebut bukanlah suatu ancaman dikarenakan diplomat Irak tidak menangkap ekspresi emosi marah dalam *statement* diplomat Amerika. Menurut budaya Irak, orang yang sedang emosi marah atau bersungguh-sungguh dengan pernyataan ancaman tersebut harus diutarakan dengan ekspresi berapi-api. Oleh karena kesalahpahaman tersebut mengakibatkan kerugian besar bagi negara Irak (Triandis, 1997).

Berdasarkan kedua peristiwa di atas, pada dasarnya di latar belakangnya oleh adanya kesalahpahaman dalam memahami ekspresi emosi. Akibatnya terkadang konflik-konflik tersebut mengakibatkan konflik yang berkepanjangan tanpa adanya perdamaian antara kedua suku. Contohnya peristiwa konflik di Kampung Mugi, Distrik Kurima, Kabupaten Yahukimo,

Papua. Konflik kedua suku di kampung tersebut sudah muncul sejak tahun 1996 dan pada tahun 2017 konflik membesar dan menjadi perang antar suku (Jawapos, 2017).

Pada dasarnya interaksi sosial antara pribadi baik dalam masyarakat atau kelompok memiliki dampak positif dan negatif. Terdapat satu hal yang pasti bahwa interaksi yang terjadi melibatkan emosi-emosi yang dimiliki oleh seseorang sejak lahir, yang mana kemudian seseorang dapat merasakan perasaan kecewa, frustrasi, dikhianati, dan sakit hati. Perasaan-perasaan tersebut di respon dengan emosi-emosi negatif misalnya dengan kemarahan.

Konflik-konflik yang terjadi selama ini dikarenakan adanya pengekspresian kemarahan. Akan tetapi pengekspresian kemarahan tersebut sering kali tidak dikenali oleh masyarakat budaya lain. Ada satu hal yang menarik pengekspresian emosi marah oleh seseorang dapat berupa verbal dan non verbal. Pengekspresian emosi dalam bentuk verbal harus dengan bahasa yang sama, artinya antara pengertian, ekspresi, dan cara penyampaian antar dua individu atau lebih harus sama. Sehingga jika ada suatu perbedaan dari salah satu hal tersebut kemungkinan besar akan menimbulkan kesalahpahaman dalam mengekspresikan dan memahami emosi. Namun demikian kesalahpahaman dalam pengekspresian emosi melalui verbal kemungkinan besar dapat diketahui. Berbeda dengan pengekspresian emosi dalam bentuk non verbal yang sering kali sulit dikenali apa yang sedang dialami oleh manusia. Oleh karenanya

pengekspresian dalam bentuk non verbal masih sarat dengan budaya (Hadiyono, 2000).

Selain itu, munculnya stereotip-stereotip kesukuan yang berdasarkan karakteristik emosi yang mempengaruhi pola pikir dan persepsi suatu suku terhadap suku lainnya. Misalnya masyarakat Jawa dan Sunda yang memiliki anggapan orang yang halus dan sopan (Warnaen, 2002), tetapi beranggapan pada masyarakat suku Batak memiliki watak kasar, berbicara dengan intonasi keras, dan nekat (Suciati & Agung, 2016; Warnaen, 2002). Sehingga tidak menutup kemungkinan menimbulkan kesalahpahaman-kesalahpahaman dalam mengenali dan mengekspresikan emosinya sesuai dengan konteks budaya yang ada (Kurniawan & Hasanat, tanpa tahun).

Emosi marah menurut beberapa tokoh pada dasarnya adalah emosi yang bersifat universal. Salah satu tokoh yaitu Paul Ekman, dalam bukunya “Membaca Emosi Manusia” mengatakan bahwa emosi marah yang dimiliki manusia merupakan salah satu dari emosi-emosi universal, di antaranya takut, jijik, sedih, bahagia, dan terkejut (Ekman, Membaca Emosi Orang: Panduan Lengkap Memahami Karakter, Perasaan, dan Emosi Orang, 2007). Artinya bahwa ada kesamaan ekspresi wajah manusia secara umum dalam mengekspresikan emosi marah. Pengekspresian emosi marah tersebut tidak dipengaruhi oleh berbagai budaya, ras, dan etnis serta pembelajaran. Pendapat tersebut dibuktikan beberapa penelitiannya yang kesemuanya menyimpulkan hasil penelitian, bahwa emosi manusia yang berbeda latar budaya, etnis, dan ras universal, tidak ada perbedaan yang mencolok.

Namun pada penelitian yang sekian kalinya, Ekman melakukan eksperimen kepada orang Amerika dan Jepang. Hasil penelitian tersebut ditemukan bahwasanya orang Amerika maupun Jepang mengekspresikan emosi marah dalam keadaan sendiri tidak ada perbedaan yang signifikan, namun menariknya ketika pada situasi berkelompok orang Jepang berusaha menutupi ekspresinya (Ekman, Membaca Emosi Orang: Panduan Lengkap Memahami Karakter, Perasaan, dan Emosi Orang, 2007, hal. 24). Matsumoto dkk (2008) menambahkan bahwasanya dalam kebudayaan Jepang senyuman merupakan hal yang sangat penting dalam interaksi sosial. Sehingga dalam keadaan emosi marah, sedih, dan kecemasan mereka akan tetap menyembunyikan emosinya dengan tetap menampilkan senyuman (Matsumoto, Yoo, & Fontaine, Mapping Expressive Differences Around the World: The Relationship Between Emotional Display Rules and Individualism Versus Collectivism, 2008).

Ekman membuat satu kesimpulan lain bahwasanya meskipun begitu perbedaan budaya tetap memberikan pengaruh terhadap ekspresi emosi. Pengaruh budaya terhadap kapan, di mana dan kepada siapa individu tersebut mengungkapkan atau menutupi ekspresi emosinya. Sehingga perbedaan budaya akan mendatangkan beberapa gagasan mengenai aturan-aturan atau nilai-nilai, yang mana Ekman menyebutnya dengan *display rules* (Ekman, Membaca Emosi Orang: Panduan Lengkap Memahami Karakter, Perasaan, dan Emosi Orang, 2007, hal. 23).

Dalam mengkaji emosi marah ada hal yang menarik untuk diteliti, terlebih meneliti dalam konteks lintas budaya. Menurut Nesses (1990) seorang evolusionisme mengatakan emosi marah adalah hal yang terus menarik untuk diteliti (Strongman, 2003, hal. 68), yang mana dari segi efeknya menyebabkan konflik seperti yang dijelaskan di atas, pembunuhan, dendam, agresivitas, dan tindakan kekerasan lainnya. Dari segi definisi, terdapat perbedaan pengertian mengenai emosi marah, secara umum didefinisikan sebagai reaksi emosi seseorang yang disebabkan oleh adanya ancaman, pengekangan, cemoohan, kekecewaan, dan rasa frustrasi terhadap sesuatu yang tidak sesuai dengan dirinya, yang ditandai dengan aktifnya sistem saraf simpatik (Chaplin, 2008). Namun emosi marah dalam kebudayaan Melayu ada penyebutan tersendiri yaitu *amok/amuk*, merupakan salah satu gangguan psikopatologis dalam keadaan emosi marah, keadaan tersebut ditandai dengan kekerasan fisik terhadap orang lain dengan atau tanpa menggunakan senjata, baik itu terhadap orang yang dicintai atau orang lain yang belum dikenal. Individu yang sedang mengalami hal tersebut akan membabat semua orang atau benda yang di hadapannya, tanpa adanya kesadaran dari individu tersebut. Sehingga ketika sadar dan di beritahu apa yang telah dilakukannya, individu tersebut merasa menyesal dan memohon ampun kepada Allah SWT (Hadiyono, 2000). Sehingga hal ini menjadi menarik untuk ditelaah lebih lanjut.

Selain itu, jika ditelaah penyebab kemarahan, beberapa penelitian menemukan penyebab yang berbeda-beda. Dalam seseorang At-Thib Ar-

Ruhani karya Imam Jamaluddin Al-Jauzy (1986) mengatakan bahwa penyebab emosi marah adalah kesombongan seseorang, alasannya bahwa orang yang rendah posisinya tidak akan emosi marah pada orang dengan posisi yang lebih tinggi (Al-Jauzy, 1986). Sedangkan penelitian Thontowi dkk (2014) menemukan adanya penyebab utama kemarahan yang dialami oleh masyarakat Jawa (D.I. Yogyakarta) adalah pelanggaran terhadap kepercayaan, penghinaan, dan gangguan (Thontowi, Wulandari, Hakim, Moordiningsih, Yuniarti, & Kim, 2014). Penelitian lainnya Roseman, Dhawan, Rettek, Naidu, dan Thapa (1995). Penelitian ini membandingkan penilaian dan reaksi emosional orang Amerika dan India. Ditemukan bahwa sehubungan dengan penilaian, orang India merasakan penyebab yang lebih besar oleh keadaan daripada orang Amerika dalam situasi kemarahan (Roseman, Dhawan, Rettek, Naidu, & Thapa, 1995). Cosgrave (dalam Susiati, 2007) mengusulkan beberapa faktor pemicu kemarahan, yaitu (1) frustrasi terhadap kebutuhan atau keinginan, misalnya ketinggalan bus atau kereta api, adanya gangguan dalam menyelesaikan beberapa proyek; (2) mengalami ketidakadilan atau memperhatikan orang lain diperlakukan tidak adil, misalnya, mengalami pencurian, melihat orang yang lemah dieksploitasi oleh orang yang berkuasa; (3) mengalami ancaman terhadap harga diri seseorang, misalnya, dihina, dianggap gagal, pencemaran nama baik; (4) dirugikan secara fisik, misalnya, Diserang. Namun, faktor pemicu emosi marah adakalanya dikarenakan adanya situasi-situasi yang berbeda (Susiati, 2016). Dengan demikian, adanya perbedaan tanggapan mengenai

penyebab emosi marah oleh satu penelitian dengan penelitian lainnya yang dikarenakan subjek penelitian yang berbeda budaya. Sehingga merupakan sesuatu hal yang perlu untuk ditelaah lebih lanjut.

Sedangkan mengenai cara mengekspresikan emosi marah, seseorang diatur sesuai dengan apa yang ditekankan oleh budayanya. Misalnya apa yang terjadi pada peristiwa Guneva, orang-orang Irak mengekspresikan emosi marah dengan cara menggebu-gebu atau dengan penekanan suara, namun berbeda dengan cara pengekspresian emosi marah pada orang Amerika. Hal ini memunculkan suatu permasalahan yang disebabkan oleh perbedaan dalam mengekspresikan emosi marah (Triandis, 1997).

Secara eksplisit beberapa tokoh berbeda pendapat dalam menjelaskan penyebab-penyebab individu dalam suatu budaya memiliki perbedaan dalam konsep emosi marah. Beberapa tokoh mengatakan bahwa emosi marah bersifat universal, budaya tidak memiliki pengaruh, dan adanya kesamaan dalam mengekspresikan emosi marah. Sedangkan beberapa tokoh lainnya mengatakan bahwa geografi, iklim, dan budaya memiliki pengaruh terhadap konsep emosi secara umum, dan khususnya emosi marah.

Ibnu Kholdun dalam bukunya "*Muqoddimah Ibnu Kholdun*" mengatakan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh iklim. Penjelasan lebih lanjut, individu yang lahir dalam lingkungan yang sangat panas dan geografis yang tandus, maka individu tersebut memiliki watak mudah tersulut, mudah emosi marah, sering berfoya-foya, dan tidak berpikir panjang. Hal ini berbeda dengan individu yang hidup di iklim yang sedang,

individu tersebut lebih serius dan mengontrol perilakunya dengan baik. Jika disandingkan peristiwa di atas, lingkungan Suku Dayak dari iklim lebih panas dari lingkungan Suku Madura (Kholdun, 2005). Hal ini dilihat dari data geografis lingkungan Suku Dayak suhu udara maksimum berkisar 31°C - $33,8^{\circ}\text{C}$ (PEMKAB-Kotawaringin, 2017), sedangkan di Madura suhu udara maksimum berkisar pada $27,5^{\circ}\text{C}$ (Climate-Data, 2012). Menariknya, mengapa Suku Dayak menganggap Suku Madura agresif, tidak sopan dan lainnya? Penjelasan lebih lanjut mengapa hal tersebut terjadi karena pada Suku Dayak lingkungannya terdapat banyak pepohonan dan aliran sungai, hal ini berbeda dengan lingkungan Suku Madura yang terdiri dari dataran tandus dan bebatuan (Kholdun, 2005).

Rotton (dalam Veitch dan Arkkelin, 1995) menambahkan penelitian yang berdasarkan efek dari iklim dan cuaca terhadap tingkah laku telah terhambat oleh penjelasan satu faktor, dan pengajuan sebuah model determinasi yang secara sistematis termasuk dalam kebudayaan sosial yang mana hal itu merupakan variabel-variabel iklim. Dengan demikian dapat diambil suatu kesimpulan bahwasanya variabel-variabel iklim tidak hanya keadaan iklim dan geografis suatu suku namun kebudayaan sosial juga merupakan variabel iklim (Veitch & Arkkelin, 1995).

Berbeda dengan pendapat Ibnu Kholdun, Harries dan Stadler (1983) berpendapat bahwasanya tingginya temperatur lingkungan (panas yang berlebihan) dapat menyebabkan agresifnya lingkungan masyarakat. Data dan hasil lapangan mendukung pada pendapat ini, Anderson menyatakan

bahwa naiknya suhu udara selalu berbanding lurus dengan keagresifan sebagaimana diartikan sebagai tindakan kriminal, seperti perkosaan dan pembunuhan. Dengan demikian seseorang akan berperilaku sesuai dengan tuntutan iklim dan cuaca, sehingga ketika suhu udara naik maka seseorang akan mudah untuk emosi marah dan agresif sedangkan ketika suhu udara semakin rendah maka kecenderungan perilakunya pasif dan mengontrol emosi marahnya (Veitch & Arkkelin, 1995).

Sedangkan pendapat para teoritis evolusi mengatakan lain, bahwasanya ekspresi emosi adalah produk dari evolusi, sehingga ekspresi emosi bersifat universal tanpa memandang budaya atau ras. Pandangan teori ini bahwasanya manusia berasal dari evolusi yang sama, artinya tempat ia berasal tidak mempengaruhi cara mengekspresikan emosinya atau berperilakunya. Sehingga meskipun ia berasal dari budaya atau ras yang berbeda ia tetap memiliki ekspresi emosi yang sama. Secara khusus Nesse (1990) mengutarakan pendapatnya bahwasanya ekspresi emosi hanya berfungsi untuk beradaptasi agar tidak terkena seleksi alam dan dapat terus melanjutkan berkembang biak. Dengan demikian Nesse melihat universalitas yang tampak dari beberapa emosi dan bahkan bentuk budaya yang tampak dari karakteristik khusus mereka. Dia menganggap seleksi alam sebagai mekanisme yang menghasilkan konsistensi dan pola khusus mereka. (Strongman, 2003).

Kesimpulan yang dari penjelasan di atas, emosi marah merupakan emosi universal akan tetapi pengertian, penyebab, dan pengekspresian

emosi marah akan berbeda pada setiap budaya – apakah hal tersebut baik atau buruk, mengerikan atau menakjubkan, bahkan bermanfaat atau destruktif. Sehingga budaya memiliki peranan penting dalam mengarahkan seseorang dalam memahami dan menangkap emosi yang sesuai dengan lingkungan hidupnya. Misalnya pada budaya kolektivisme emosi marah merupakan emosi yang sekunder, karenanya masyarakat yang menjunjung kolektivis seperti Indonesia lebih mengedepankan rasa malu dan takut kehilangan muka yang mana mengakibatkan masyarakat budaya kolektif mengekspresikan emosinya secara implisit. Sedangkan dalam budaya individualis seperti budaya barat, emosi marah merupakan emosi primer, sehingga masyarakatnya lebih ekspresif atau mengutarakan ekspresi emosinya secara eksplisit (Wade & Tavis, 2007).

Oleh karena itu, pengaruh budaya dalam menentukan pengertian, penyebab dan pengekspresian emosi marah dominan sehingga setiap daerah atau suku memiliki pola, ekspresi, gaya bahasa emosi marah dan faktor penyebabnya yang berbeda-beda. Raharjo (dalam Sugiarto, 2015; Casmini, 2011) mengatakan bahwa suatu ciri khas atau kebudayaan dari suatu suku akan terus melekat dan akan diajarkan dan dilestarikan kepada generasi ke generasi secara turun temurun. Jadi salah satu kebudayaan atau ciri khas dari suatu suku adalah bagaimana mereka mendefinisikan tentang emosi marah, hal apa saja yang menyebabkan emosi marah, dan bagaimana cara mengekspresikan emosi marahnya secara benar dalam lingkup lingkungan sosialnya (Sugiarto, 2015).

Perbedaan-perbedaan pola emosi marah mengakibatkan individu mengekspresikan emosi marah yang tidak dapat diterima oleh norma sosial. Dengan demikian terjadi *emotionally illiterate* atau buta dalam memahami emosi yang disertai dengan minimnya kemampuan dalam memahami suatu perasaan serta mengekspresikan emosinya dengan benar sesuai dengan norma sosial yang berlaku. Sehingga kerap kali ditemukan konflik yang berakar pada kesalahpahaman dalam memahami ekspresi emosi marah seseorang (Al-Baqi, 2015).

Pentingnya penelitian konsep emosi marah pada konteks budaya yang berbeda adalah untuk mengklarifikasi atau mengkaji ulang teori-teori sebelumnya guna mendapatkan pemahaman yang utuh dan komprehensif kepada para akademisi atau masyarakat umum. Matsumoto, Yoo, dan Fontaine (2008) menunjukkan bahwa pola ekspresi kemarahan yang berbeda terbukti antara budaya kolektif dan budaya individualistik. Selain itu, budaya mengubah komponen ekspresif dan perilaku emosi melalui peran sosial dan norma yang dikenal sebagai *rules display* (Matsumoto, Yoo, & Fontaine, Mapping Expressive Differences Around the World: The Relationship Between Emotional Display Rules and Individualism Versus Collectivism, 2008).

Selain itu, pada perkembangan keilmuan psikologi dalam memahami dan menjelaskan tentang emosi marah di Indonesia masih meminjam teori-teori dari luar. Padahal teori-teori yang berasal dari luar berbeda konteks budaya dengan budaya yang ada di Indonesia (Sugiarto, 2015). Beberapa

penelitian menjelaskan bahwa teori-teori yang dari luar tidak relevan dengan di suatu daerah. Hal tersebut dikarenakan adanya batasan-batasan budaya (*culture-bond*), nilai-nilai dari suatu daerah (*value-laden*) dan validitas serta reabilitas yang terbatas. Dengan begitu teori-teori psikologi sering kali tidak mampu menjawab, menjelaskan, dan menganalisis perilaku masyarakat pada konteks budaya yang berbeda (Kim, Yang, & Hwang, 2006).

Kim, Yang dan Hwang (2006) menjelaskan bahwa para psikolog yang sebagian besar dari Asia yang belajar di barat mengalami kesulitan dalam menganalisa, menjelaskan, dan memahami permasalahan yang muncul di tempat asalnya. Sehingga mereka mengkritik teori-teori yang berkembang dari barat dan mempertanyakan validitas, reabilitas, dan universalitas serta penerapannya. Bahkan beberapa psikolog dari Amerika mengakui bahwa mereka kesulitan ketika mereka berusaha menganalisa dan menjelaskan permasalahan di luar Amerika, yang kemudian mereka mengatakan bahwa teori-teori yang terdapat pada psikologi umum merupakan cerminan dari budaya Amerika (Kim, Yang, & Hwang, 2006).

Demikian dari tidak adanya universalnya sebuah konsep teori, sulit menemukan suatu konsep yang paten dari satu teori. Begitu juga dengan konsep teori emosi marah, karena pada dasarnya para psikolog yang mencoba merumuskan mengenai konsep teori emosi marah belum menemui titik temunya. Artinya dalam merumuskan konsep emosi marah para psikolog terbentur dengan suatu nilai kebudayaan-kebudayaan, sehingga harus mempelajari dan memahami, apakah ada kesamaan pemahaman hal

yang dimaksud emosi marah antara satu budaya dengan budaya lainnya dan itu merupakan suatu langkah awal yang harus dilakukan.

Dari situ muncul kesadaran akan kebutuhan teori-teori khasanah khas Indonesia. Dalam merumuskan terbentuknya teori khas Indonesia diperlukan suatu pendekatan. Psikologi lokal (*indigenous psychology*) menawarkan suatu pendekatan yang baru dalam merumuskan suatu konsep baru dalam keilmuan psikologi. Kim dan Berry (1993) mendefinisikan Psikologi lokal (*indigenous psychology*) sebagai studi ilmiah mengenai perilaku dan pikiran atau mental manusia pribumi, yang tidak berasal dari daerah lain, dan dirumuskan untuk masyarakat itu sendiri. Pendekatan Psikologi lokal (*indigenous psychology*) membahas mengenai pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan yang dimiliki oleh seseorang sesuai dengan konteks alaminya. Sehingga dari pendekatan ini dapat dirumuskan ilmu pengetahuan pribumi yang sistematis, universal, dan dapat dibuktikan secara teoritis maupun empiris (Kim, Yang, & Hwang, 2006).

Dari penjelasan di atas, mendorong peneliti untuk mengkaji konsep emosi marah dengan menggunakan pendekatan psikologi pribumi (lokal). Tujuan dari penelitian ini untuk mengembangkan khasanah keilmuan psikologi khas Indonesia, mampu menjelaskan dan memahami perilaku masyarakat Indonesia dengan teori-teori yang sesuai dengan kebudayaan Indonesia, dan memberikan pemahaman kepada masyarakat atau akademisi dalam memaknai emosi marah dalam berbagai sudut pandang budaya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas terdapat beberapa rumusan masalah yang akan dijawab dalam penelitian ini, antara lain:

1. Bagaimana konsep emosi marah dalam sudut pandang budaya?
2. Bagaimana individu mengekspresikan emosi marah menurut budayanya?
3. Apa faktor-faktor penyebab emosi marah dalam sudut pandang budaya?
4. Bagaimana strategi regulasi emosi marah dari setiap budaya?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui konsep emosi marah dalam sudut pandang budaya
2. Menjelaskan cara individu mengekspresikan emosi marah menurut budayanya
3. Mengetahui faktor dan penyebab emosi marah dalam sudut pandang budaya
4. Mengetahui strategi regulasi emosi marah setiap budaya di Indonesia.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah berupa hasil penelitian mengenai konsep emosi marah yang dikaji menggunakan pendekatan Psikologi lokal (*indigenous psychology*). Dengan menggunakan pendekatan lokal, hasil penelitian ini menambah wawasan tentang khasanah teori-teori psikologi yang khas Indonesia. Selain itu,

penelitian ini dapat memberikan sumbangsih dalam perkembangan keilmuan psikologi khas Indonesia. Dalam perkembangan keilmuan psikologi secara global, penelitian ini memberikan sumbangsih dalam membentuk konsep dasar mengenai emosi yang sampai belum menemukan titik temunya. Penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan acuan atau bahan bacaan untuk menjelaskan, menganalisa, dan memahami perilaku masyarakat Indonesia yang berbeda-beda budaya. Dan yang terakhir, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan studi lanjutan oleh peneliti selanjutnya.

2. Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan suatu acuan untuk menganalisa konflik-konflik di Indonesia dengan latar belakang budaya, penelitian ini juga diharapkan memberikan kesadaran dan pemahaman kepada masyarakat tentang pentingnya memahami ekspresi emosi dalam sudut pandang beberapa budaya. Sehingga kemudian dapat dijadikan bahan untuk menentukan langkah guna mengurangi kesalahpahaman-kesalahpahaman dalam memahami dan mengungkapkan ekspresi emosi khususnya emosi marah. Dampaknya individu mampu beradaptasi dan berkomunikasi dengan baik dalam lingkungan budaya-budaya yang baru.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Emosi

1. Definisi Emosi

Emosi dan perasaan (*feeling*) merupakan hal yang penting bagi kehidupan manusia. Tidak dapat dibayangkan kehidupan manusia tanpa keduanya. Emosi dan perasaan memberikan warna dalam kehidupan manusia. Manusia bagaikan pohon dan emosi bagaikan akarnya, keduanya tidak dapat dipisahkan (Wade & Tavris, 2007). Emosi memberi tahu siapa seseorang, seperti apa kualitas hubungan seseorang dengan orang lain, bagaimana seseorang berperilaku, dan bagaimana seseorang berperilaku esok hari. Emosi juga memberikan makna pada setiap peristiwa yang seseorang alami, entah peristiwa itu menyenangkan dan tidak menyenangkan bagi seseorang, misalnya kebahagiaan ketika melihat orang yang dicintai tersenyum bahagia, keceriaan ketika bermain bersama teman-teman, kebanggaan ketika meraih prestasi, sedih ketika ditinggal orang yang dicintai, kecewa ketika gagal, dan emosi marah ketika hati dilukai (Dayakisni & Yuniardi, 2008, hal. 47).

Pengertian emosi para psikolog kesulitan dalam memaknai emosi. Chaplin (2008) mengatakan bahwa para psikolog bervariasi dalam merumuskan definisi emosi dengan orientasi yang diyakininya (Chaplin, 2008). Akan tetapi secara umum para psikolog berfokus

pada tiga komponen utama, yaitu perubahan fisiologis pada wajah, otak, dan tubuh. Kedua, proses kognitif, seperti interpretasi suatu peristiwa dan stereotip. Dan ketiga, pengaruh budaya yang membentuk pengalaman emosi serta ekspresi emosi (Wade & Tavris, 2007).

Pendiri psikologi, William James mendefinisikan emosi sebagai kecenderungan untuk mereaksi terhadap objek tertentu di lingkungannya dengan memiliki perasaan yang khas. Jadi, emosi adalah hasil dari reaksi perilaku seseorang terhadap stimulus yang menghasilkan reaksi tersebut. Misalnya ketika merasa disakiti oleh orang lain, kemudian seseorang tubuh seseorang terasa panas, mata seseorang menatap tajam orang tersebut, dan mengepalkan tangan, seseorang akan mengekspresikan hal tersebut sebagai emosi marah (Shobur, 2013; Dayakisni & Yuniardi, 2008).

Buck (1976) menyempurnakan definisi emosi yang diutarakan oleh William James:

“...is defined in term of feeling: subjective, affective, experiences of arousal, pleasure or displeasure, and the spesifik “primary affects” of anger, fear, happiness, sadness, surprise, and disgust. In addition, the concept of emotion is often associated with expressive behavior such as smiling and snarling; and with peripheral physiological responding; such as heart rate changes, sweating, and defecation (Buck dalam Dayakisni dan Yuniardi, 2008, hal. 48)

Dari definisi di atas dapat dipahami emosi sebagai perasaan subjektif dan pengalaman yang bergairah. Selain itu, emosi juga merupakan perasaan mendalam yang diikuti adanya perubahan fisik

atau elemen kognitif dan mempengaruhi perilaku yang secara spesifik pengaruh utama seperti kemarahan, ketakutan, kesedihan, kebahagiaan, kejutan, dan jijik, yang diasosiasikan dengan perilaku tampak seperti senyum, muka memerah, gemertak rahang, dan respon fisiologis seperti degup jantung, gangguan pencernaan, dan berkeringan dingin (Dayakisni & Yuniardi, 2008).

Menurut Chaplin (2008) definisi emosi adalah suatu keadaan yang terangsang oleh organisme yang mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mana sifatnya sangat mendalam, dan terjadinya perubahan perilaku (Chaplin, 2008). APA *dictionary* (2015) mendefinisikan emosi sebagai pola reaksi yang kompleks, yang melibatkan unsur-unsur pengalaman, perilaku, dan fisiologis, di mana seorang individu berusaha untuk menghadapi peristiwa penting pribadi. Kualitas khusus dari emosi (misalnya, rasa takut, malu) ditentukan oleh perbedaan peristiwa yang signifikan. Misalnya, jika pertanda mengandung ancaman, rasa takut kemungkinan besar akan dihasilkan; jika pertentangan yang melibatkan ketidaksetujuan dari yang lain, rasa malu kemungkinan yang akan muncul. Emosi biasanya melibatkan perasaan tetapi berbeda dari perasaan, emosi memiliki keterlibatan nyata atau implisit dengan dunia nyata (American Psychology Association, 2015).

Sedangkan Crow & Crow (1962, dalam Shobur, 2013)) mengartikan emosi sebagai suatu kondisi di mana seorang individu

mengalami gejolak dalam dirinya yang berfungsi sebagai *inner adjustment* (penyesuaian dalam diri) terhadap lingkungan guna mencapai kesejahteraan dan ketentraman, keselamatan individu (Shobur, 2013).

Plutchik seorang tokoh evolusioner mendefinisikan emosi sebagai rangkaian reaksi kompleks yang disimpulkan, termasuk evaluasi kognitif, perubahan subyektif, dan impuls dorongan otonom dan saraf untuk bertindak. Emosi bersifat multidimensi, yaitu dimensi intensitas, kesamaan dan polaritas. Ketiga dimensi tersebut memiliki variasi-variasi dalam setiap emosi. Misalnya, dalam intensitas (contohnya, antara termenung dan kesedihan), dalam kesamaannya dengan emosi lain (contohnya, kegembiraan dan antisipasi lebih mirip daripada kebencian dan kejutan) dan dalam polaritasnya (contohnya, jijik adalah kebalikan dari penerimaan) (Strongman, 2003). Tokoh evolusi lainnya, Nesse (1990, dalam Strongman, 2003) menyatakan bahwa emosi adalah sistem respon yang terkoordinasi yang dibentuk oleh seleksi alam karena mereka meningkatkan kebugaran dalam situasi tertentu. "Dia mendasarkan analisisnya pada teori sebelumnya dan membuat penjelasan mengenai teori evolusioner yang pertama kali dikemukakan oleh Tinbergen (Strongman, 2003).

Dengan demikian dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa bahwa definisi dari emosi secara umum adalah respon individu terhadap stimulus-stimulus yang berasal dari lingkungan yang disertai

dengan perasaan-perasaan subjektif dan ditandai dengan adanya perubahan fisiologis berdasarkan tujuan untuk melakukan penyesuaian diri dalam lingkungan.

2. **Macam-macam Emosi**

Penelitian mengenai emosi menunjukkan bahwasanya manusia sejak lahir telah memiliki dasar-dasar emosi. Dari situ para psikolog membedakan emosi terdiri dari dua bagian, yaitu emosi primer dan emosi sekunder. Emosi primer merupakan emosi yang dimiliki oleh manusia sejak lahir. Para psikolog berbeda pandangan mengenai macam dari emosi primer dan sulit menentukan emosi-emosi yang termasuk dalam emosi primer, namun secara umum macam-macam emosi primer meliputi emosi-emosi seperti yang telah diutarakan oleh Goleman dan Paul Ekman, yaitu emosi marah, emosi bahagia, emosi takut, emosi terkejut, emosi sedih, dan emosi jijik (Wade & Tavis, 2007).

Terdapat beberapa penelitian menambahi emosi dasar atau emosi primer dengan emosi bangga (*pride*). Emosi bangga dapat ditemukan pada anak mulai umur 4 tahun. Selain itu, suku-suku pedalaman yang terisolasi yang berada di Afrika pun dapat mengidentifikasi emosi bangga melalui bahasa tubuh dan ekspresi wajah (Wade & Tavis, 2007).

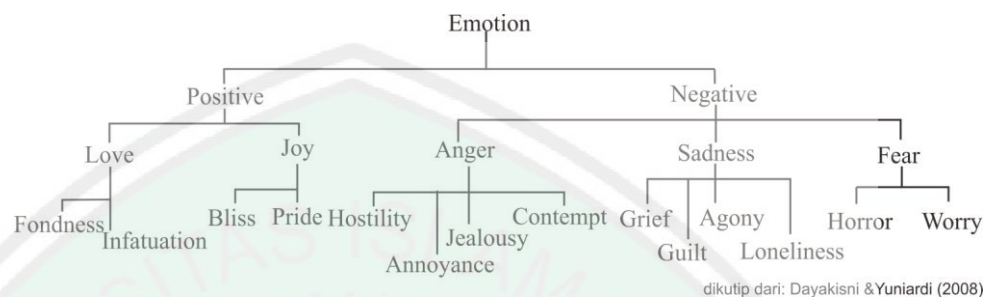
Mengenai emosi primer para psikolog juga berbeda pendapat tentang pola fisiologis dan pengekspresian emosi tersebut (Wade &

Tavris, 2007). Paul Ekman (2007) berdasarkan penelitiannya menyimpulkan bahwa ekspresi dari emosi primer bersifat universal, artinya ekspresi emosi antara manusia di dunia sama meskipun dari budaya yang berbeda (Ekman, Membaca Emosi Orang: Panduan Lengkap Memahami Karakter, Perasaan, dan Emosi Orang, 2007). Namun beberapa tokoh lain seperti Margareth Mead, setiap individu yang ada dalam budaya yang berbeda memiliki pola fisiologis dan ekspresi wajah yang berbeda-beda (Ekman, Membaca Emosi Orang: Panduan Lengkap Memahami Karakter, Perasaan, dan Emosi Orang, 2007; Dayakisni & Yuniardi, 2008).

Kemudian, emosi sekunder merupakan emosi-emosi yang berkembang sejalan dengan penambahan kedewasaan kognitif seseorang dan bersifat spesifik bahasa dan budaya. Emosi sekunder meliputi suka cita, depresi, bermusuhan, cemas, malu, dan cinta (Wade & Tavris, 2007).

Penggolongan jenis emosi jika dilihat dari labelnya, emosi dibagi menjadi emosi positif dan emosi negatif. Berdasarkan pendapat yang utarakan Fischer (1990) emosi positif merupakan emosi yang memberikan dampak kebahagiaan bagi dirinya dan orang lain seperti emosi cinta, dan emosi senang. Sedangkan emosi negatif merupakan emosi yang memberikan dampak buruk pada fisiologis atau psikologis individu. Emosi negatif tersebut di antaranya emosi marah, emosi

sedih, dan emosi takut (Dayakisni & Yuniardi, 2008). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.1.



Gambar 2.1: Klasifikasi emosi dari Fischer

Sedangkan pengelompokan berdasarkan reaksi emosi, Mehrabian dan Russel (1974) seorang ahli lingkungan mengategorikan tiga macam emosi yaitu kesenangan, gairah, dan dominasi. Dimensi kesenangan – tidak kesenangan menjadi sesuatu hal yang sangat penting dibandingkan kedua bentuk emosi lainnya. dalam konteks ini, manusia yang berada dalam lingkungan modern sering terjadi penumpukan informasi-informasi yang menyebabkan adanya ketegangan dan kelelahan dalam memproses informasi. Sehingga tidak menutup kemungkinan munculnya perilaku maladaptif. Hal ini tentu saja bertentangan dengan ketenangan emosi yang relatif yang ada di alam ini (Strongman, 2003).

3. Emosi dan Budaya

Emosi dalam sudut pandang budaya memiliki kesamaan dan perbedaan dalam beberapa hal antara satu budaya dengan budaya lainnya. Perbedaan-perbedaan tersebut meliputi konsep emosi,

kategorisasi emosi, makna emosi, lokasi emosi, dan ekspresi emosi (Dayakisni & Yuniardi, 2008).

a. Konsep emosi

Penjelasan sebelumnya terdapat perbedaan pandangan dan kesulitan dalam menentukan konsep dasar emosi yang terdiri dari pengertian dan kategori emosi. Menariknya ditemukan dan beberapa psikolog sepakat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara budaya satu dengan lainnya dalam memahami apa yang di maksud emosi. Sehingga berapa budaya dalam kebudayaannya memiliki pemahaman yang sama mengenai emosi sedangkan beberapa budaya tidak memiliki kosakata emosi dalam kebudayaannya.

Perkembangan teori emosi di Amerika dapat ditemukan adanya kecenderungan untuk meyakini bahwa adanya hukum universalitas emosi merupakan pengaruh dari positivisme, dalam hal ini menganggap bahwa setiap budaya memiliki konsep emosi yang sama. Salah satu penelitian yang menguatkan adanya pengaruh positivisme adalah penelitian Brandt dan Broucher (1986) yang meneliti depresi pada delapan budaya yang berbeda, yang mana dalam penelitian tersebut mengkaji keberadaan konsep emosi. Hasilnya bahwa dari delapan budaya tersebut mengungkap kosakata yang merujuk pada emosi sehingga diambil kesimpulan bahwa semua budaya memiliki konsep emosi yang sama (Dayakisni & Yuniardi, 2008).

Bertolak belakang dengan penelitian tersebut, ternyata ada beberapa budaya yang tidak memiliki konsep emosi dalam kebudayaannya. Hal ini terdapat dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Russel bahwa Suku Tahiti tidak memiliki konsep emosi sedih dan bagaimana mengekspresikan emosi sedih. Sehingga jika masyarakat Tahiti di tanyai mengenai apakah dia bersedih?, mereka menjawab “sebuah jiwa telah membuatku sakit”. Selain itu, Suku Tahiti memiliki suatu konsep emosi yang tidak dimiliki oleh budaya yang lainnya, yaitu *mehameha*. *Mehameha* adalah suatu perasaan misterius yang disebabkan oleh sesuatu yang berbau supranatural, suatu sensasi gemetar yang dirasakan oleh tubuh (Wade & Tavis, 2007).

Contoh lainnya, Lutz (1988) melaporkan hasil penelitiannya di Kepulauan Micronesia dan di Ifaluk bahwa masyarakat di sana memiliki konsep emosi fundamental yaitu *Fago*. *Fago* merupakan suatu perasaan atau kepedulian terhadap orang lain, cinta, dan kesedihan. Sehingga emosi tersebut dapat diartikan kesedihan karena tidak adanya orang yang dicintai atau yang dibutuhkan dan kebahagiaan karena telah membantu orang lain (Dayakisni & Yuniardi, 2008; Wade & Tavis, 2007).

Kesimpulan dari hasil beberapa penelitian tersebut dapat menguatkan bahwa budaya memiliki peran penting dalam terbentuknya konsep emosi pada individu. Selain itu, juga menguatkan

asumsi bahwa tidak semua budaya memiliki konsep emosi. Meskipun begitu, budaya yang memiliki konsep yang sama akan tetapi secara penyebutan atau bahasa berbeda.

b. Kategorisasi emosi

Dalam kategorisasi emosi ada beberapa budaya memiliki bahasa yang berbeda-beda dalam suatu kondisi emosi. Namun, beberapa budaya lainnya memiliki kesamaan dalam membahasakan atau mengategorikan manifestasi-manifestasi emosi. Dapat diambil contoh kosakata *schadenfreude* yang ada dalam kebudayaan orang Jerman. Arti dari kosakata tersebut merupakan perasaan kebahagiaan karena melihat kesialan orang lain. Kosakata tersebut tidak akan ditemukan dalam bahasa Inggris atau bahasa lainnya.

Contoh lainnya adalah kosakata *hagaii* dalam bahasa Jepang yang berarti perasaan sedih yang mendalam yang disertai dengan frustrasi dan tidak berdaya. Kosakata *litost* dalam bahasa Cekoslowakia yang berarti perasaan yang merupakan kombinasi dari empati, duka, penyesalan, dan kerinduan serta perasaan tersiksa akibat pemahaman mendadak mengenai diri sendiri yang memprihatinkan. Dan contoh-contoh lain yang masih banyak lagi mengenai kategorisasi atau kosakata yang menggambarkan emosi yang berbeda. Sehingga perlunya pemahaman mengenai kategoris emosi (Wade & Tavis, 2007).

c. Lokasi emosi

Salah satu hal yang menarik antara emosi dan budaya adalah mengenai letak lokasi emosi. Beberapa penelitian menemukan adanya perbedaan letak emosi pada konsep emosi setiap budaya. Misalnya masyarakat budaya barat (Eropa dan Amerika) yang mengatakan letak emosi berada di hati. Masyarakat Jepang mengatakan letak emosi berada di hara atau perut. Kemudian masyarakat Chewong Malaysia meyakini letak emosi berada di jantung. Suku Tahiti berkeyakinan berada di usus. Sedangkan suku Ifaluk meyakini berada di niferash yang diartikan sisi dalam. Suku Samoa, suku Pintupi Aborigin, dan Solomon Islander meyakini hal yang berbeda, bahwasanya emosi tidak berada dalam suatu lokasi di tubuh manusia, melainkan emosi berada pada hubungan antar pribadi atau hubungan antara pribadi dengan lingkungan (Dayakisni & Yuniardi, 2008).

Perbedaan-perbedaan mengenai letak atau lokasi emosi menambah informasi dan keyakinan bahwa budaya mempengaruhi individu dalam memahami emosi. Sehingga pemahaman tersebut menimbulkan perbedaan makna dan konsep mengenai emosi.

d. Makna emosi

Makna atau definisi emosi seperti yang sudah diulas, bahwasanya emosi merupakan pengalaman subjektif yang dihasilkan dari adanya reaksi terhadap stimulus lingkungan. Definisi tersebut berasal dari para teoritis Eropa dan Amerika. Kemudian muncul

pertanyaan apakah pengalaman subjektif sebagai definisi emosi juga ada pada semua budaya?

Ada hal unik yang ditemukan dalam beberapa penelitian yaitu beberapa budaya memiliki *statement* mengenai emosi dalam hubungan interpersonal dan lingkungan. Misalnya pada Masyarakat Jepang yang mendefinisikan emosi sebagai *amae*, yaitu perasaan ketergantungan dengan orang lain. Makna seperti itu tidak dapat ditemukan pada konsep definisi masyarakat barat. Hal tersebut menjelaskan masyarakat Jepang memaknai emosi lebih pada konstruk sosial daripada konstruk individual.

Selaras dengan penjelasan di atas, penelitian Karl Heider (1991) seorang peneliti dari Amerika telah meneliti emosi dan perilaku nonverbal orang Indonesia, terutama terhadap orang Minangkabau dan perilaku nonverbal di film Indonesia. Dalam bukunya *Landscape of emotion: Mapping three cultures emotion in Indonesia*, Heider meneliti tentang istilah emosi dalam bahasa Minang, bahasa Indonesia oleh orang Minangkabau, dan bahasa Indonesia oleh orang Jawa. Ia membuat peta emosi berdasarkan kumpulan nama emosi yang digunakan oleh ketiga kelompok tersebut. Heider menemukan 189 kata dalam bahasa Indonesia dan 197 dalam bahasa Minang. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah makna emosi marah, sedih, bahagia. Dan terkejut bersifat hampir universal, namun untuk emosi takut, cinta, jijik, dan muak bersifat khusus dan spesifik budaya

(Hadiyono, 2000). Penemuan tersebut hampir sama dengan penemuan Prawitasari (1995) yang mana menemukan kesamaan dan kekhususan budaya pada emosi marah, sedih, senang, dan takut di masyarakat Jawa, Manado, dan Ujung Pandang (Prawitasari, 1995).

e. Ekspresi emosi

a) Universalitas ekspresi emosi

Pertanyaan-pertanyaan sederhana mengenai universalitas selalu menarik perhatian sebagian besar para akademis lintas budaya dan psikologi. pertanyaan-pertanyaan tersebut di antaranya, apakah makna dari muka masam antara seseorang dari Amerika, Jawa, Afrika, dan Papua sama? Apakah dalam budaya seseorang tarikan bibir memiliki makna sebagai ekspresi senyum atau bahagia. Pertanyaan-pertanyaan tersebut mendorong para akademisi untuk mengaji lebih lanjut keuniversalitasan ekspresi emosi.

Kajian tentang universalitas ekspresi emosi pertama dilakukan oleh Darwin pada tahun 1872. Dalam bukunya *“The Expression of Emotion in Man and Animals”* menyatakan karena manusia dari asal usul yang sama dan hasil proses evolusi menjadikan ekspresi emosi manusia bersifat bawaan dan universal tanpa peduli ras, budaya mereka (Dayakisni & Yuniardi, 2008; Strongman, 2003).

Berawal dari pemikiran Darwin tersebut mendorong peneliti-peneliti lainnya khususnya antropolog untuk membuktikan kebenaran teori tersebut. Pada tahun 1955 Margareth Mead melakukan kajian

antropologi dan melaporkan bahwa ekspresi emosi tidaklah bersifat universal, ekspresi emosi merupakan suatu hal yang dipelajari seperti bahasa, sehingga sebagaimana setiap budaya memiliki bahasa yang berbeda maka setiap budaya juga memiliki ekspresi emosi yang berbeda pula. Dengan demikian kajian tersebut mematahkan kebenaran teori Darwin dan memunculkan hipotesa baru (Dayakisni & Yuniardi, 2008).

Dari hipotesa yang dikemukakan Mead merangsang penelitian lainnya yang dilakukan oleh Paul Ekman pada tahun awal 1960-an. Namun sebelum itu, Paul Ekman bertemu dengan Silvan Tomkins yang berpendapat bahwa ekspresi emosi bersifat universal dan bawaan akan tetapi tidak memiliki bukti kuat untuk mengklaim hal tersebut (Ekman, *Membaca Emosi Orang: Panduan Lengkap Memahami Karakter, Perasaan, dan Emosi Orang*, 2007, hal. 21). Berlatar belakang tersebut Ekman melakukan penelitian awalnya. Ekman mengambil sampel pada tujuh budaya yang berbeda. Hasil penelitiannya bahwa tidak ada perbedaan dari ketujuh budaya mengenai ekspresi emosi marah, jijik, takut, terkejut, bahagia, dan sedih. Kesimpulan dari penelitian tersebut bahwa ekspresi emosi bersifat universalitas pada emosi marah, jijik, takut, terkejut, bahagia, dan sedih (Dayakisni & Yuniardi, 2008).

Pada tahun 1971 hipotesa mengenai universalitas ekspresi emosi dikuatkan dengan hasil penelitian oleh Izard. Izard melaporkan bahwa

ekspresi emosi manusia bersifat universal. Dari penelitian tersebut Ekman dan Izard melakukan penelitian kolaborasi kepada orang-orang di lima budaya yaitu Chili, Argentina, Brazil, Jepang, dan Amerika Serikat. Dan hasilnya mayoritas dari setiap budaya berpendapat sama, yang membuktikan ekspresi emosi bisa bersifat universal (Ekman, Membaca Emosi Orang: Panduan Lengkap Memahami Karakter, Perasaan, dan Emosi Orang, 2007, hal. 22).

Berdasarkan beberapa pertanyaan yang meragukan hasil penelitiannya, Ekman melakukan beberapa penelitian yaitu pada 1973 dengan subjek suku di kepulauan Fore yang merupakan suku pendalaman dan jauh dari peradaban orang-orang Amerika, kemudian pada tahun 1980 dengan subjek suku Dani, Papua dan dilanjutkan penelitian dengan subjek orang Papua Nugini. Hasil dari penelitian tersebut menambah kekuatan kebenaran hipotesa Ekman mengenai universalitas ekspresi emosi manusia (Ekman, Membaca Emosi Orang: Panduan Lengkap Memahami Karakter, Perasaan, dan Emosi Orang, 2007, hal. 25-28).

Kemudian karena adanya beberapa pertanyaan bahwa metodologi yang dilakukan oleh Ekman menggunakan foto-foto yang ekspresinya tidaklah spontan. Kemudian Ekman melakukan studi lanjutan dengan subjek penelitian orang Amerika dan orang Jepang. Pada penelitian ini dilakukan dua sesi eksperimen. Pertama orang dikondisikan menonton sebuah film yang sudah dimodifikasi dengan

keadaan sendiri dan kedua dengan kondisi menonton dalam sebuah kelompok. Ada hal menarik dalam hasil penelitian tersebut. Bahwa seseorang dalam keadaan sendiri ekspresi emosi antara orang Amerika dengan orang Jepang tidak adanya perbedaan, namun pada saat seseorang berada dalam suatu kelompok ada perbedaan ekspresi emosi marah antara orang Amerika dengan orang Jepang, orang Jepang berusaha menyembunyikan ekspresi emosi marahnya (Ekman, Membaca Emosi Orang: Panduan Lengkap Memahami Karakter, Perasaan, dan Emosi Orang, 2007, hal. 23).

Dengan demikian, beberapa hasil penelitian di atas dapat disimpulkan, meskipun ekspresi emosi merupakan suatu yang bersifat universal akan tetapi bagaimana pengelolaan ekspresi emosi tentang kapan, di mana, serta kepada siapa ekspresi ditampilkan sangat dipengaruhi oleh budaya. Sehingga setiap budaya memiliki aturan, norma, dan nilai tentang bagaimana mengekspresikan suatu emosi, yang mana dalam hal ini Ekman menyebutnya dengan *cultural display rules*.

b) Bagaimana Budaya Mempengaruhi Emosi?

Bagaimana budaya dapat mempengaruhi terbentuknya emosi seseorang? Seperti yang seseorang bahas sebelumnya bahwa budaya memiliki konsep, makna, lokasi, ekspresi, dan kategorisasi emosi, yang mana dari setiap aspek tersebut berbeda pada setiap budaya. Misalnya perbedaan mengenali ekspresi wajah pada saat emosi.

Menurut Wade dan Tavis menyebutkan beberapa penyebab yang mempengaruhi adanya perbedaan mengenali ekspresi wajah pada setiap budaya, di antaranya:

- 1) Familiaritas, kemampuan seseorang mengenali wajah orang lain akan jauh lebih baik jika seseorang tersebut pada etnis, ras, dan budaya yang sama. Hal ini dapat dibandingkan jika orang lain tersebut dari budaya atau etnis lain. Ada suatu penelitian yang melaporkan bahwa 21% orang China yang ditinggal di China yang mampu mengenali ekspresi takut orang Amerika, berbeda dengan orang China yang tinggal di Amerika Serikat. 62% dari mereka mengenali ekspresi takut orang Amerika.
- 2) Ekspresi wajah dapat memiliki makna yang berbeda pada situasi dan kondisi yang berbeda. Hal ini tergantung pada konteks sosial dan tujuan dari orang yang menampilkan suatu emosi. Misalnya senyuman belum tentu bermakna “saya sedang bahagia” mungkin saja bermakna “saya berusaha menjadi orang yang menyenangkan”. Matsumo, dkk (2008) mengatakan bahwasanya dalam kebudayaan Jepang senyuman merupakan hal yang sangat penting dalam interaksi sosial. Sehingga dalam keadaan emosi marah, sedih, dan kecemasan mereka akan tetap menyembunyikan emosinya dengan tetap menampilkan senyuman (Matsumoto, Yoo, & Fontaine, Mapping Expressive Differences Around the World: The Relationship Between

Emotional Display Rules and Individualism Versus Collectivism, 2008).

- 3) Setiap budaya memiliki perbedaan fokus perhatian terhadap konteks ekspresi emosi. Misalnya orang Amerika yang berbudaya individualisme cenderung melihat ekspresi emosi merupakan refleksi langsung dari apa yang sedang dirasakan oleh suatu individu. Sebaliknya, orang Jepang yang berbudaya kolektif cenderung tidak menyimpulkan suatu situasi hanya mempertimbangkan ekspresi wajah melainkan juga mempertimbangkan konteks sosialnya.
- 4) Ekspresi wajah selain digunakan untuk mengekspresikan emosinya juga digunakan untuk berbohong mengenai perasaan yang sedang dirasakannya. Misalnya orang Jawa ketika sedang emosi marah mereka diam tanpa ekspresi. Hal ini berbeda dengan teori yang mengatakan ketika emosi marah orang akan menggerutu, jalan mondar-mandir, dan mengatupkan rahang.

Penjelasan di atas menjelaskan bagaimana budaya mempengaruhi individu dalam mengenal ekspresi wajah ketika sedang emosi. Sedangkan bagaimana budaya mempengaruhi emosi yaitu berdasarkan perkembangan seorang individu. Pada saat usia anak-anak, konsep-konsep emosi yang bersifat prototipe yang ditunjukkan dengan kata-kata akan mudah dipelajari semisal senang, sedih, emosi marah, dan takut. Kemudian sejalan dengan perkembangannya, anak

akan memahami perbedaan-perbedaan emosi yang bukan merupakan emosi prototipe, serta bersifat lebih spesifik pada bahasa dan budaya mereka seperti suka cita, depresi, bermusuhan, dan cemas. Dengan demikian dari cara seperti itu anak akan mengalami gradasi dan nuansa perasaan emosional sesuai dengan yang diatur oleh budayanya (Wade & Tavis, 2007).

Akan tetapi secara umum terdapat tiga komponen bagaimana budaya membentuk ekspresi emosi seperti yang disampaikan oleh Wade dan Tavis yaitu **pertama**, *cultural display rules* yang mengatur waktu, tempat, dan cara emosi diekspresikan atau dipendam (Ekman, Membaca Emosi Orang: Panduan Lengkap Memahami Karakter, Perasaan, dan Emosi Orang, 2007). Misalnya orang Jepang yang berusaha selalu tersenyum di manapun ketika dia berhadapan dengan orang lain, hal ini dilakukan untuk menutupi emosi-emosi negatifnya (Matsumoto, Yoo, & Fontaine, Mapping Expressive Differences Around the World: The Relationship Between Emotional Display Rules and Individualism Versus Collectivism, 2008; Wade & Tavis, 2007).

Kedua, kerja emosi yaitu pengekspresian emosi yang sesungguhnya tidak dirasakan, sering kali berdasarkan keyakinan bahwa tindakan tersebut diterima secara sosial, yang merupakan suatu usaha seseorang untuk mengatur emosi ketika berhadapan dengan orang lain. kerja emosi juga terkadang dipengaruhi karena tuntutan

budaya kerja seseorang. Misalnya seorang pramuniaga, pramugari, pramusaji, dan resepsionis yang selalu menampilkan wajah tersenyum meskipun di dalam hatinya sedang merasa kesal atau emosi marah. Begitu juga dengan orang penagih hutang yang menampilkan wajah garang dan sangar, sejatinya dia juga merasa iba yang ditutupi dengan wajah garangnya (Hochschild dalam Wade & Tavris, 2007).

Ketiga, bahasa tubuh, budaya dalam konteksnya mempengaruhi verbal seseorang dan bahasa tubuh yang meliputi postur, isyarat, tatapan, dan lainnya. Misalnya dalam kebudayaan Jawa di kesultanan Yogyakarta ketika mempersilakan seseorang dengan badan membungkuk dan menunjukkan arah dengan jari jempol. Sehingga meskipun individu tidak mengatakan apapun hanya dengan bahasa tubuh dapat memberikan makna mempersilakan.

B. Emosi marah

1. Definisi Emosi marah

Emosi marah menurut Chaplin adalah reaksi emosi seseorang yang disebabkan oleh adanya ancaman, pengekangan, cemoohan, kekecewaan, dan rasa frustrasi terhadap sesuatu yang tidak sesuai dengan dirinya, yang ditandai dengan aktifnya sistem saraf simpatik (Chaplin, 2008). Sedangkan dalam *APA dictionary*, emosi marah didefinisikan sebagai emosi yang ditandai oleh ketegangan dan permusuhan yang timbul karena frustrasi, luka yang nyata atau yang

dibayangkan oleh orang lain, atau ketidakadilan yang dirasakan (America Psychology Association, 2015).

Menurut para tokoh lainnya, Davidof (dalam Falentina dan Yulianti, 2012) mendefinisikan emosi marah merupakan emosi yang dapat diketahui dengan aktifnya sistem syaraf simpatik yang tinggi dan adanya perasaan-perasaan benci yang dikarenakan oleh kesalahan-kesalahan yang nyata (Falentina & Yulianti, 2012). Menurut Al-Jurjani (dalam Purwanto, 2009) mendefinisikan emosi marah adalah perbuatan muncul karena memuncaknya darah dalam hati yang bertujuan untuk memperoleh kepuasan apa yang terdapat di dalam dada (Purwanto & Milyono, 2006).

Averill (1982) seorang psikolog yang banyak menulis tentang emosi marah dalam konteks sosial, mendefinisikan emosi marah sebagai:

“a conflictive emotion that, on the biological level, is related to aggressive systems and, even more important, to the capacities for co-operative social living, symbolization and reflective self-awareness; that, on the psychological level, is aimed at the correction of some appraised wrong; and that, on the sociocultural level, functions to uphold accepted standards of conduct.” (Strongman, 2003, hal. 105).

Dari definisi di atas dapat dipahami emosi marah menurut Averill sebagai suatu emosi konflik yang secara biologis terkait dengan sistem agresif dan kehidupan sosial, simbolisasi dan kesadaran diri. Pada tingkat psikologis emosi marah bertujuan untuk mengoreksi kesalahan persepsi yang dirasakan dan, secara sosiokultural berfungsi untuk

menegakkan standar perilaku yang diterima (Strongman, 2003; Kemp & Strongman, 1995).

Definisi yang diajukan oleh Averill menunjukkan bahwa emosi marah dikaitkan dengan agresi secara biologis. Akan tetapi terdapat satu hal yang tidak dapat ditinggalkan yaitu variabel sosial. Dengan ini emosi marah dibentuk oleh aturan sosial individu yang mana aturan tersebut memiliki akar biologis. Dengan demikian adanya integrasi antara biologis dan aturan sosial dalam membentuk emosi marah (Kemp & Strongman, 1995).

Averill lebih lanjut menjelaskan mengenai aturan-aturan sosial yang pasti berlaku dalam setiap kemarahan. Penjelasan ini dikarenakan Averill menganggap penting untuk menjelaskan hal tersebut. Aturan-aturan ini melibatkan penilaian (mengenai hasutan, target, dan tujuan kemarahan); perilaku (mengenai ekspresi terbuka, gairah fisiologis, dan pengalaman subyektif); prognostikasi (mengenai urutan dan durasi); dan atribusi (terkait peristiwa dan diri) (Kemp & Strongman, 1995).

Berbeda dengan Averill yang menekankan definisi emosi marah pada konteks sosial. Lemerise dan Dodge (1993) menekankan signifikansi fungsional dari kemarahan. Keduanya mendefinisikan kemarahan sebagai suatu emosi yang mampu melayani melayani sejumlah fungsi, termasuk organisasi serta pengaturan proses fisiologis dan psikologis yang berkaitan dengan pertahanan diri dan

penguasaan, ditambah pengaturan perilaku sosial dan interpersonal. Mereka menganggap kemarahan berfungsi sebagai *energizer*, *organizer* dan sinyal sosial (Strongman, 2003).

Sayyid Muhammad Nuh (1987) mengatakan secara bahasa emosi marah (غضب) terdiri atas beberapa makna (Nuh, 1987), di antaranya:

- a) السخط yang berarti tidak rela terhadap sesuatu dan tentang sesuatu hal.
- b) العض على الشيء yang memiliki arti menggigit sesuatu. Maksudnya adalah seseorang yang emosi marah kemungkinan akan melampiaskan dengan menggigit sesuatu.
- c) العيوس yang berarti menggerutu. Misalnya perkataan orang Arab وامرأة غضوب اي عيوس maknanya perempuan yang sedang emosi marah (menggerutu)
- d) ورم ما حول الشيء yang berarti menonjol atau membengkak. Maksudnya emosi marah diartikan dengan mata melotot. Seperti perkataan orang Arab ورم ما حولها غضبت: و غضبت عينه، maknanya matanya melotot.
- e) الكدر في المعاشرة والخلق maknanya terganggu pergaulan dan perilaku. Seperti suatu perkataan هذا غضابي artinya saya terganggu dengan pergaulan dan perilakunya.

- f) الجنة: تتخذ من جلود الإبل، تلبس للقتال maknanya *al-junnah* yaitu menguliti kulit unta yang digunakan untuk berperang. Maknanya orang yang marah akan menyerang.

Keseluruhan makna tidak ada yang bertentangan. Makna hakikat dari emosi marah adalah makna yang pertama, sedangkan makna kedua, ketiga, dan keempat adalah tanda atau manifestasi yang menunjukkan seseorang sedang emosi marah, dan makna kelima dan keempat adalah akibat dari emosi marah.

Kesimpulan yang dapat diambil bahwa definisi dari emosi marah secara umum adalah suatu perubahan emosional seseorang yang bersifat naluriah yang melibatkan fungsi biologis yang disebabkan ketidakrelaan terhadap sesuatu, ancaman, atau agresi yang ditandai dengan adanya aktivitas saraf simpatik, wajah memberengut, murung, dan tindakan yang mengarah pada kekerasan dengan tujuan melampiaskan perasaannya. Fungsi dari emosi marah digunakan sebagai *energizer*, *organizer*, dan sinyal sosial.

2. Klasifikasi Emosi marah

Spielberger membagi emosi marah dengan tiga macam yaitu: (1) *anger in* yaitu individu menyembunyikan emosi marahnya dengan diam dan tidak menyampaikan pada orang lain; (2) *anger out* yaitu individu mengekspresikan emosinya dengan melakukan tindakan-tindakan agresif baik secara ucapan atau perilaku; (3) *anger control* yaitu kemampuan seseorang untuk mengontrol dan manajemen

emosinya dengan baik. Dengan demikian yang diketahui masyarakat, ekspresi emosi marah pada umumnya diperlihatkan dengan nada dan intonasi yang keras dan menekan, dan disertai dengan tindakan-tindakan atau perilaku yang mengarah pada agresif (Falentina & Yulianti, 2012).

Shahsavarani & Noohi (2014) dalam kajian literturnya mengklasifikasikan emosi marah dalam beberapa hal. Pengklasifikasian tersebut atas dasar tiga dimensi yaitu fisiologis, kognitif, dan sosial. Klasifikasi emosi marah secara rinci dapat dilihat pada tabel 2.1. di bawah ini.

Berdasarkan pemaparan di atas, terdapat perbedaan-perbedaan klasifikasi dalam beberapa penelitian tersebut. Hal ini dikarenakan adanya suatu perbedaan subjek dan budaya dari subjek. Misalnya dalam islam terdapat tiga kategori yaitu kemarahan yang ditahan, kemarahan yang sesuai dengan situasi dan kondisi, dan kemarahan besar berbeda dengan klasifikasi yang dilakukan oleh peneliti barat.

Tabel 2.1. Klasifikasi emosi marah

Klasifikasi	Penulis	Jenis emosi marah
Klasifikasi dualistik kemarahan	The Center of psychiatry and neurology USA (2013)	a) Kemarahan agresif: bully, brutal, merusak, muluk-muluk, menyusahkan, berbahaya, menjengkelkan, perilaku mania, keegoisan, mengancam, menyalahkan, tidak dapat diprediksi, tindakan kebencian b) Kemarahan pasif: Apatis, tidak mementingkan diri sendiri, pelarian, kekalahan, perilaku obsesif, pelecehan mental, tindakan diam-diam, diam, menyalahkan diri sendiri, perusakan diri.
Teori <i>state-trait anger</i>	Spilberger, et al (2009)	a) <i>State anger</i> yaitu kondisi psikobiologis atau suatu kondisi yang menggambarkan perasaan emosi marah yang dialami oleh seseorang yang terkait dengan aktivasi saraf otonom dan dapat berlangsung berkisar dari kemarahan ringan sampai puncak kemarahan. b) <i>Trait anger</i> adalah perbedaan intensitas kemarahan yang dialami oleh individu dari waktu ke waktu.
Kemarahan sehat dan tidak sehat	Potter Efron (1986)	a) Kemarahan sehat yaitu kemarahan yang memahami nilai-nilai dan batasan diri, dan berakhir dengan hubungan antar individu yang semakin erat. b) Kemarahan tidak sehat adalah kemarahan yang digunakan untuk mencapai tujuan pribadi.
<i>Islamic classification of anger</i>	Allame Madjlesi (1974)	a) <i>Fall Short</i> yaitu kemarahan yang tidak memiliki kekuatan emosi marah b) <i>Temperance</i> yaitu kemarahan yang sesuai dengan situasi dan kondisi yang tidak melanggar hukum tuhan dan rasional c) <i>Extravagance</i> yaitu kemarahan yang telah menguasai diri dan melampaui batasan hukum ilahi dan rasionalisasi.

3. Faktor Yang Menyebabkan Emosi marah

Shahsavarani dan Noohi (2014) secara umum menetapkan tiga faktor pemicu emosi marah, yaitu (1) fisiologis, adalah tentang perubahan fisiologis dan somatik dalam tubuh yang terjadi dalam konfrontasi dengan adanya situasi yang membatasi kebebasan seseorang; (2) sosial; (3) psikologis (kognitif). Domain sosial dan psikologis yaitu menjelaskan interpretasi pribadi tentang kemarahan yang dirasakan. Dengan kata lain, dapat dikatakan bahwa interpretasi individu terhadap kemarahan terikat pada komponen sosial dan kognitif di lingkungan masyarakat. Berdasarkan persepsi fisiologis emosi marah, reaksi individu diatur oleh kepercayaan rasional dan irasional, pengalaman masa lalu, dan keterkaitan peristiwa satu sama (Shahsavarani & Nooh, 2014).

Cosgrave (dalam Susiati, 2007) mengusulkan beberapa faktor pemicu kemarahan, yaitu (1) Frustrasi terhadap kebutuhan atau keinginan, misalnya Ketinggalan bus atau kereta api, adanya gangguan dalam menyelesaikan beberapa proyek; (2) Mengalami ketidakadilan atau memperhatikan orang lain diperlakukan tidak adil, misalnya, mengalami pencurian, melihat orang yang lemah dieksploitasi oleh orang yang berkuasa; (3) Mengalami ancaman terhadap harga diri seseorang, misalnya, dihina, dianggap gagal, pencemaran nama baik; (4) Dirugikan secara fisik, misalnya,

Diserang. Namun, faktor pemicu emosi marah adakalanya dikarenakan adanya situasi-situasi yang berbeda (Susati, 2016).

Sejalan dengan pendapat Cosgrave, Susanti, dkk (2014) dalam penelitiannya menemukan faktor-faktor pemicu emosi marah. Di antaranya faktor-faktor pemicu emosi marah adalah (1) perasaan teruka yaitu perasaan tersakiti akibat dihina, dikhianati, diremehkan, dilecehkan, dicemarkan, dan difitnah. Pada faktor ini terdapat 50,3% yang menjawab bahwa faktor emosi marah adalah perasaan tersakiti; (2) persepsi ketidakadilan adalah individu menafsirkan hal-hal yang dialaminya tidak sesuai dengan apa yang ada dalam pikirannya. Pada faktor ini terdapat 29,6% yang menjawab sebagai faktor utama pemicu emosi marah; (3) perilaku yang tidak diharapkan adalah keadaan emosional yang terjadi karena kebencian terhadap orang lain. Pada faktor ini terdapat 20,6% subjek. Sehingga dapat disimpulkan dari penelitian tersebut bahwa faktor utama pemicu emosi marah adalah perasaan tersakiti (Susanti, Perasaan Terluka Membuat Marah, 2010).

Sedangkan penelitian Thontowi dkk (2014) menemukan adanya penyebab utama kemarahan yang dialami oleh masyarakat Jawa (D.I. Yogyakarta) adalah pelanggaran terhadap kepercayaan, penghinaan, dan gangguan (Thontowi, Wulandari, Hakim, Moordiningsih, Yuniarti, & Kim, 2014). Penelitian lainnya Roseman, Dhawan, Rettek, Naidu, dan Thapa (1995). Penelitian ini membandingkan penilaian dan reaksi emosional orang Amerika dan India. Ditemukan bahwa

sehubungan dengan penilaian, orang India merasakan penyebab yang lebih besar oleh keadaan daripada orang Amerika dalam situasi kemarahan (Roseman, Dhawan, Rettek, Naidu, & Thapa, 1995).

Dari keseluruhan faktor penyebab kemarahan di atas terdapat perbedaan-perbedaan hal utama yang menyebabkan emosi marah. Meskipun begitu dapat diambil benang merah dari beberapa pendapat dan hasil penelitian mengenai faktor penyebab emosi marah, yaitu frustrasi terhadap kebutuhan dan keinginan, mengalami ketidakadilan, mengalami ancaman harga diri, dan dirugikan baik secara fisik atau psikologis.

4. Emosi marah dan Budaya

Emosi marah merupakan salah satu dari enam emosi dasar yang dimiliki oleh manusia. Setiap perspektif budaya memiliki cara yang berbeda dalam mengekspresikan emosinya. Selain berbeda dalam mengekspresikan ada kemungkinan berbeda dalam mendefinisikan emosi. Misalnya dalam penelitian Russell dan Sato (dalam Hadiyono, 2000) menunjukkan bahwa dalam kebudayaan China dan Jepang terdapat 14 kata yang berbeda dalam mendefinisikan emosi.

Sama halnya dengan emosi, ada beberapa hal yang menarik untuk diulas tentang emosi marah dan budaya. Di antaranya konsep emosi marah dalam sudut pandang antar budaya, penyebab emosi marah, dan cara mengekspresikan emosi marah dalam setiap budaya. Hal ini akan diulas sebagai berikut:

a. Makna Emosi marah

Pada penjelasan sebelumnya bahwa konsep makna mengenai emosi secara umum para teoritis psikologi masih memperdebatkannya, begitu juga dengan konsep makna emosi marah. Bahwa ada sebagian budaya memiliki konsep emosi marah yang sama namun ada beberapa budaya lainnya berbeda. Misalnya dalam budaya Melayu dalam konsep emosi marah terdapat istilah *amuk/amok*. Merupakan salah satu gangguan psikopatologis dalam keadaan emosi marah, keadaan tersebut ditandai dengan kekerasan fisik terhadap orang lain dengan atau tanpa menggunakan senjata, baik itu terhadap orang yang dicintai atau orang lain yang belum dikenal. Individu yang sedang mengalami hal tersebut akan membabat semua orang atau benda yang di hadapannya, tanpa adanya kesadaran dari individu tersebut. Sehingga ketika sadar dan di beritahu apa yang telah dilakukannya, individu tersebut merasa menyesal dan memohon ampun kepada Allah SWT (Hadiyono, 2000).

Contoh selanjutnya seperti pada budaya Jepang, emosi marah merupakan emosi yang negatif, tidak sopan, dan tidak baik. Sehingga emosi marah harus disembunyikan. Sama halnya dengan budaya Jawa yang juga menganggap emosi marah merupakan suatu hal yang tabu untuk diungkapkan. Kedua budaya tersebut mengusung prinsip untuk selalu menciptakan suasana keharmonisan dan ketentraman. Sehingga kedua budaya tersebut memiliki suatu kesamaan dalam konsep emosi

marah. Akan tetapi dalam kedua budaya akan terdapat suatu perbedaan dalam mendeskripsikan penyebab dan bagaimana mengekspresikan emosi marahnya.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, setiap budaya memiliki bahasa, dan definisi sendiri dalam memaknai emosi marah. Bahasa dan definisi emosi marah orang Jawa kemungkinan ada perbedaan, begitu juga antara orang Jawa dengan suku-suku besar lainnya di Indonesia.

b. Penyebab Emosi marah

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, secara teoritis penyebab emosi marah adalah frustrasi, ketidakadilan, dan adanya ancaman. Apakah penyebab emosi marah dalam setiap budaya adalah hal-hal tersebut?. Pertanyaan dasar seperti ini jawabannya ada kemungkinan terdapat universalitas pada sebagian besar budaya, namun begitu terdapat perbedaan antar budaya dalam memaknai frustrasi, ketidakadilan, dan ancaman yang membuat emosi marah.

Secara teoritis penyebab emosi marah yang terdapat beberapa literatur merupakan produk penelitian budaya barat. Misalnya penelitian yang dilakukan oleh Webber (2003) yang dilakukan terhadap 400 subjek yang berbeda tingkat pendidikannya. Hasil penelitiannya melaporkan bahwa penyebab emosi marah dalam konteks budaya masyarakat tersebut sama dengan teori-teori yang ada, yaitu frustrasi atau tujuan tidak tercapai sebesar 27%, kemudian 21%

dilaporkan penghinaan, 16% dilaporkan mengacaukan atau mengganggu kebiasaan, dan 15% merupakan pelanggaran standar sosial atau pribadi.

Studi lainnya mengenai penyebab kemarahan adalah penelitian Kuppens dkk (2003), hasil penelitian tersebut menyarankan beberapa komponen yang relevan dengan kemarahan, yaitu penilaian-penilaian terhadap hambatan dalam mencapai suatu tujuan, akuntabilitas (orang lain bertanggung jawab atau harus disalahkan), ketidakadilan, kontrol (kemampuan seseorang untuk mengendalikan situasi). Temuan ini juga dikukuhkan oleh penelitian lain yang dilakukan oleh Berkwoitz's (2003) bahwa penyebab kemarahan adalah menyalahkan, ketidakadilan, memaksa dan kontrol terhadap potensi yang memicu kemarahan.

Meskipun secara teoritis dan penelitian di atas dapat memberikan satu penjelasan penting untuk memahami penyebab kemarahan. Namun ada satu hal yang perlu diperhatikan pada teori yang berkembang dan beberapa literatur di atas yaitu rentan terhadap validitas-validitas eksternal. Hal ini dikarenakan teori di atas merupakan hasil pengembangan studi yang dilakukan di negara-negara maju dan dengan budaya masyarakat yang individualistik. Sehingga studi tentang penyebab kemarahan dalam konteks budaya yang berbeda diperlukan untuk mengonfirmasi atau mengkritik teori

yang sudah ada guna memberikan pemahaman yang komprehensif tentang penyebab kemarahan kepada komunitas akademis.

Seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Thontowi dkk (2014) yang menyelidiki penyebab emosi marah dalam perspektif lokal masyarakat Jawa yang tinggal di Yogyakarta. Dari penelitian tersebut ditemukan bahwa penyebab emosi marah pada orang Jawa di Yogyakarta pertama adalah pelanggaran terhadap kepercayaan, penghinaan, dan gangguan.

Hasil penelitian tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanti dkk (2014). Penelitian Susanti dkk dilakukan pada orang-orang Kalimantan. Hasil penelitian melaporkan bahwa faktor pemicu emosi marah yang dialami oleh orang Kalimantan adalah perasaan teruka yang diakibatkan oleh pelecehan, cemoohan, dan lainnya, persepsi ketidakadilan, dan perilaku yang tidak diharapkan yang dikarenakan adanya kebencian.

Temuan-temuan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam konteks budaya faktor pemicu atau penyebab kemarahan antara budaya sangat berbeda. Dari sini antara teori yang sudah ada terdapat perbedaan sinkronisasi antara teori dan kenyataan kehidupan di masyarakat.

Selain penyebab di atas, penyebab kemarahan lainnya adalah adanya stereotip kesukuan. Stereotip kesukuan adalah bahwa adanya prasangka atau penilaian terhadap suatu suku. Misalnya apa yang

terjadi dalam konflik Sampit, bahwa masyarakat Dayak memiliki penilaian terhadap suku Madura, yaitu masyarakat Madura memiliki watak keras, tidak sopan, dan tidak bisa beradaptasi di lingkungan. Sehingga dari stereotip kesukuan tersebut dapat memunculkan kemarahan.

c. Ekspresi Emosi marah.

Secara spesifik dapat dikatakan bahwa ekspresi emosi marah sangat dipengaruhi oleh budaya meliputi definisi, ekspresi dan lainnya. Seperti dalam beberapa literatur yang menjelaskan bagaimana ekspresi emosi marah suku Jawa dan Minangkabau. Selain dua suku tersebut ada kemungkinan pengaruh budaya-budaya lainnya yang belum tereksplorasi secara ilmiah.

1) Suku Jawa

Masyarakat Jawa atau suku Jawa dalam kesehariannya dikenal memegang teguh prinsip rukun, harmonis, tanggung jawab, tidak memperlihatkan perkelahian di tempat umum, menghormati sesama secara penuh, gotong royong, tenggang rasa (*tepa selira*), dan memiliki jiwa yang sopan dan ramah tamah dengan bersikap lembut. Selain itu ada Prinsip lainnya, bahwa masyarakat Jawa harus mengedepankan keselarasan, yaitu mendorong individu-individu dalam masyarakat mengontrol berbagai dorongan yang muncul. karena pada dasarnya menurut kebudayaan Jawa seseorang yang dianggap dewasa adalah individu yang telah mampu mengontrol dorongan emosinya secara tepat dan benar. Berdasarkan prinsip yang

dipegang emosi marah merupakan hal yang negatif dan harus dihindari demi menjaga hubungan baik dengan sesama. Sehingga masyarakat Jawa sangat berhati-hati dalam berkomunikasi non verbal dan mengekspresikan emosi marahnya (Suseno dalam Kurniawan & Hasanat, 2010).

Menariknya, masyarakat Jawa memiliki aturan-aturan baku ketika berinteraksi sosial dengan sesama, misanya penggunaan tata bahasa yang terdiri dari *ngoko*, *madya*, dan *krama*. Selain itu adanya aturan dalam berbahasa harus menggunakan suara pelan dan halus sebagai wujud pengejawantahan terhadap sikap *isin* atau malu (Suseno dalam Kurniawan & Hasanat, tanpa tahun).

Kesimpulan dari pemaparan di atas masyarakat Jawa dalam mengekspresikan emosi marahnya dengan senyuman. Hal tersebut merupakan wujud dari kebudayaan serta prinsip yang diyakini dan dianut oleh masyarakat Jawa itu sendiri demi mewujudkan keharmonisan dan menjauhi konflik dalam kehidupan (Al-Baqi, 2015). Selain dengan senyuman ada ekspresi lain yang dimunculkan oleh masyarakat Jawa. Seperti dalam penelitian Kurniawan dan Hasanat (tanpa tahun) yang mengemukakan bahwa masyarakat Jawa dalam mengekspresikan emosi marah dengan menjauhi sumber atau penyebab emosi marah, berdiam, tidak melakukan apa-apa dan mencari penyebab emosi marah (Kurniawan & Hasanat, tanpa tahun).

2) Suku Minangkabau

Berdasarkan penelitian Suciati dan Agung (2016) menunjukkan bahwa masyarakat Minangkabau dalam mengekspresikan secara spontan baik di dalam rumah atau di luar rumah (tempat umum). Hal ini sangat berbeda dengan suku Jawa yang mayoritas lebih tertutup dalam mengekspresikan emosinya terutama ekspresi emosi marah (Suciati & Agung, 2016).

Penelitian Kawitri & Alissa (2017) menambahkan bahwa ada perbedaan pengungkapan emosi marah pada masyarakat Minangkabau. Pengekspresian emosi marah dipengaruhi oleh stereotip gender, yaitu yang dikenal dengan sistem *matrilineal*. Perempuan dalam budaya masyarakat Minangkabau merupakan sosok yang memiliki derajat lebih tinggi daripada laki-laki. Sehingga laki-laki dalam masyarakat Minangkabau lebih tertutup dalam mengekspresikan emosi marahnya. Uniknya untuk menyembunyikan emosi marahnya laki-laki masyarakat Minangkabau menggunakan media pantun atau pepatah dan petitihnya (Kawitri & Allisa, 2017).

C. Dinamika Psikologis Emosi marah

1. Teori Emosi Dua Faktor Schachter-Singer

Teori dua faktor Schachter-Singer merupakan teori klasik yang berorientasi pada rangsangan. Pandangan teori ini emosi muncul karena adanya rangsangan yang dipersepsikan. Jadi reaksi psikologis misalnya tertawa, jantung berdetak kencang dan lainnya bisa jadi sama akan tetapi jika rangsangan yang diterima dipersepsikan sebagai

sesuatu yang menyenangkan – misalnya menjadi lulusan terbaik – maka emosi yang timbul dinamakan emosi senang, sedangkan jika rangsangan yang diterima sesuatu yang membahayakan –misalnya dipukul orang lain –maka emosi yang timbul dinamakan emosi marah. Sehingga teori ini dikenal dengan teori kognitif (Shobur, 2013).

Dapat disimpulkan bahwa emosi marah timbul karena adanya rangsangan yang tidak menyenangkan atau jengkel. Reaksi psikologis seperti jantung berdetak kencang, nafas tidak teratur, ketegangan otot, dan mata melotot tidak menjadikan seseorang merasa emosi marah. Secara terperinci timbulnya emosi marah berawal ketika seseorang menghadapi sesuatu hal yang tidak menyenangkan, kemudian ia merasa jengkel. Kemudian ia akan bertanya tanpa sadar “apa yang sedang saya rasakan?” apakah saya takut atau emosi marah?”. Ia akan mencari informasi mengenai perasaannya. Setelah itu ia akan membentuk suatu keyakinan tentang apa yang sedang dirasakannya, dan pada akhirnya kognisi akan membentuk perasaan jengkel menjadi suasana emosional tertentu.

2. Teori James-Lange

Teori James-Lange dikemukakan oleh William James dan Carl Lange pada tahun 1885. Teori ini mengasumsikan bahwasanya emosi terjadi didahului oleh reaksi psikologis. Maka dari itu, seseorang emosi marah karena mata seseorang melotot dan jantung berdetak sangat cepat, seseorang senang karena seseorang meloncat-loncat

riang. Dengan demikian emosi menurut teori James-Lange adalah hasil persepsi seseorang terhadap perubahan atau reaksi fisiologis sebagai respon terhadap stimulus yang muncul dari luar (Shobur, 2013).

Proses terjadinya emosi menurut James terdapat empat langkah, yakni (1) suatu kejadian dipahami; (2) impuls bergerak dari sistem saraf pusat ke otot, organ dalam, dan kulit; (3) individu merasakan sensasi atas perubahan fisiologis tersebut dan mengembalikan kembali ke otak; (4) impuls kembali ke otak, kemudian dikombinasikan dengan persepsi stimulus pertama, dan menghasilkan suatu objek dirasakan secara emosional (Shobur, 2013).

Kesimpulannya teori James-Lange mengasumsikan emosi timbul bukan karena penilaian terhadap hal yang menyebabkan suasana emosional melainkan reaksi fisiologis. Sehingga emosi marah timbul karena adanya ketegangan otot, mata melotot, tangan mengepal, dan gigi menggertak.

3. Teori *Emergency*

Teori *emergency* atau teori Cannon-Bard adalah teori yang mengasumsikan emosi adalah reaksi organisme dalam menghadapi situasi darurat. Hal ini dikarenakan teori ini didasarkan pada pendapat bahwa adanya pertentangan fungsi antara saraf-saraf simpatik dengan cabang-cabang oraniaal dan sacral (Shobur, 2013).

Proses terbentuk emosi menurut teori ini adalah berawal ketika seseorang menerima emosi potensial kemudian bagian hipotalamus diaktifkan. Setelah itu dikirimkan melalui dua arah, arah pertama dikirimkan ke otot-otot eksternal dan organ dalam untuk menghasilkan ekspresi emosi, sedangkan arah kedua yaitu ke korteks serebral yang diterima sebagai emosi yang sedang dirasakan (Riyanti & Prabowo, 1998). Kesimpulannya teori ini menganggap emosi terbentuk karena aktifnya organ dalam bagian otak yang kemudian diteruskan pada dua arah. Kedua arah tersebut terdiri dari otot eksternal untuk menghasilkan ekspresi emosi dan ke korteks serebral untuk menghasilkan emosi yang dirasakan.

4. Teori Psikoanalisa

Sigmund Freud merumuskan tentang proses munculnya emosi marah seseorang melalui tiga struktur kepribadian atau struktur jiwa, yaitu id, superego, dan ego. Id merupakan sistem kepribadian bawaan sejak mulai individu lahir yang berada dalam alam ketidaksadaran (*unconscious*). Id berisi dorongan-dorongan primitif yang belum dibentuk dan dipengaruhi oleh faktor kebudayaan. Dorongan-dorongan primitif disebut dengan insting (Alwisol, 2007). Dorongan-dorongan primitif tersebut terdiri dari dorongan hidup yang disebut *eros* dan dorongan mati yang disebut *thanatos* (Sarwono, 2003). Bentuk dari dorongan hidup yang dikenal dengan libido atau dorongan seksual, sedangkan dorongan mati berbentuk dorongan untuk berbuat

agresi, yaitu dorongan yang mengakibatkan seseorang emosi marah, ingin membunuh, berperilaku agresif, dan lainnya (Sarwono, Berkenalan Aliran-aliran dan Tokoh-tokoh Psikologi, 1991).

Struktur kepribadian kedua adalah superego, yaitu suatu sistem yang berlawanan dari id. Sistem superego berada pada antara ketidaksadaran dan prasadar. Superego sepenuhnya dibentuk dan dipengaruhi oleh budaya. Pada masa anak-anak, individu diberikan pendidikan oleh orang tua dan masyarakat mengenai norma dan nilai budaya yang ada di masyarakat, yaitu mengenai hal-hal yang baik dan hal-hal yang buruk, mana yang harus dilakukan dan mana yang harus ditinggalkan, mana yang sesuai dengan norma masyarakat dan mana yang melanggar norma. Sehingga pada saat memasuki usia dewasa pendidikan tersebut mengisi dari sistem superego. Dengan demikian superego mendorong individu untuk berbuat baik sesuai dengan norma yang ada. Dorongan-dorongan dari superego akan menekan dorongan dari id, yang mana dorongan yang timbul dari id merupakan dorongan yang primitif dan tidak sesuai serta diterima oleh superego, sehingga sering terjadi saling tekan antara id dan superego (Sarwono, Berkenalan Aliran-aliran dan Tokoh-tokoh Psikologi, 1991).

Struktur kepribadian selanjutnya adalah ego, merupakan suatu sistem penyeimbang antara dorongan id dan superego. Sehingga dorongan id tidak sepenuhnya muncul ke alam kesadaran dan tidak hanya dorongan superego yang dipenuhi. Ego merupakan sistem yang

berhubungan dengan dunia luar. Hal inilah yang menjadikan ego sebagai penyeimbang antara id dan superego. Ego akan melihat kenyataan yang dibutuhkan oleh manusia sehingga antar id dan superego dapat terjaga keseimbangannya. Oleh karena itu ego merupakan sistem penyeimbang, jikalau ego individu lemah maka ego dikuasai oleh id yang menjadikan individu sebagai orang psikopat (berperilaku tanpa memperhatikan norma-norma), sedangkan jika ego terlalu kuat maka superego yang menguasainya yang akan mengakibatkan individu psikoneurosis (tidak mampu menyalurkan sebagian dorongan-dorongan primitif) (Alwisol, 2007).

Menurut Freud emosi marah adalah bersifat hereditas (Alwisol, 2007). Emosi marah muncul dikarenakan adanya intensitas dorongan atau insting mati (*thanatos*) ke alam kesadaran. Id berusaha mencari keseimbangan dalam jiwa individu. Misalnya individu di perlakukan buruk oleh orang lain. Id memandang hal ini sebagai gangguan yang menyebabkan ketidaksenangan, dikarenakan sistem id berprinsip untuk memuaskan kesenangan atau dorongan primitif. Sehingga insting mati individu aktif dan muncul ke alam kesadaran untuk mempertahankan keseimbangan dengan menghilangkan stimulus yang mengganggu yaitu perlakuan tidak baik. Sedangkan sistem ego memberikan sinyal adanya bahaya yang muncul dari dunia luar. Akan tetapi dalam keadaan emosi marah adakalanya individu dikuasai oleh insting mati dan adakalanya dikuasai oleh insting hidup yang

dipengaruhi oleh sistem superego. Jika individu dikuasai oleh insting mati maka individu tersebut mengekspresikan emosi marah dengan melakukan tindakan-tindakan agresif seperti membunuh, memukul, mengumpat, berkata kotor, dan perilaku agresif lainnya yang menyebabkan lawannya menjauh. Sedangkan jika insting mati dapat dilawan oleh insting hidup maka energi dorongan mati yaitu energi agresi dapat disalurkan ke kegiatan yang dapat diterima secara sosial, misalnya meminta maaf, bersikap merendah, dan lainnya yang bersifat positif (Alwisol, 2007).

Kesimpulannya munculnya ekspresi emosi marah bersifat insting, yaitu ekspresi yang dimunculkan bersifat hereditas. Dalam dinamikanya emosi marah muncul dikarenakan munculnya insting mati manusia ke alam kesadaran. Insting tersebut muncul untuk mempertahankan keseimbangan dalam jiwa manusia dengan menghilangkan stimulus-stimulus yang mengganggu. Sehingga dengan munculnya insting mati tersebut ketika emosi marah sering kali melakukan tindakan-tindakan yang bersifat agresif.

5. Teori Behaviorisme

Pandangan behaviorisme dalam menjelaskan perilaku manusia menyatakan bahwa perilaku manusia bersifat mekanistik, artinya perilaku manusia muncul karena adanya stimulus-stimulus yang berasal dari lingkungan. Menurut Ivan Pavlov mengatakan perilaku manusia adalah hasil latihan atau kebiasaan dalam merespon terhadap

suatu stimulus tertentu (Shobur, 2013). Sedangkan menurut Skinner tingkah laku manusia akan selalu dikendalikan oleh lingkungan atau faktor luar yang intensitasnya dapat diubah dengan adanya pengukuhan atau ganjaran. Munculnya emosi marah yang dialami oleh individu merupakan suatu respon akibat adanya stimulus yang tidak menyenangkan dari luar. Ekspresi emosi yang ditampilkan oleh individu merupakan suatu hasil dari adanya proses belajar atau latihan mereaksi terhadap stimulus-stimulus tertentu yang dialami dalam kehidupannya.

Sebagai contoh, seseorang yang disebut kejelekannya oleh orang lain, ia merasakan harga dirinya tidak dihargai, sehingga ia menganggap ini sebagai ancaman. Kemudian, ia merasakan emosi marah dengan mengekspresikannya meninggikan suaranya dan bernada kasar. Akibat ekspresi tersebut orang tersebut berhenti mengejeknya. Hal tersebut berulang, setiap ada hal yang dirasa menyinggung harga dirinya dan merupakan suatu ancaman ia akan merespon dengan cara yang sama. Dengan demikian ekspresi emosi marah merupakan hasil dari adanya proses belajar atau latihan dalam merespon stimulus-stimulus dari lingkungan yang dialami dalam kehidupannya.

6. Teori Insting McDougall

Psikologi *purposif* merupakan teori hasil pemikiran McDougall, yaitu pemikiran yang menggabungkan antara teori psikoanalisis dan

behaviorisme. Dalam teori psikologi *purposif* tersebut ia menjelaskan bagaimana proses atau dinamika psikologis terbentuknya perilaku manusia. Mcdougall menjelaskan dua karakteristik gerakan yang dapat disebut sebagai perilaku, (1) tingkah laku manusia memiliki sifat kebebasan, yaitu bebas dalam memilih arah dan tujuannya; (2) tingkah laku manusia terdapat unsur bawaan yang disebut sebagai insting. Dari sini Mcdougall menyimpulkan bahwa tingkah laku manusia dapat dikembalikan kepada insting yang mendasarinya, khususnya dalam menjelaskan hal emosi (Sarwono, Berkenalan Aliran-aliran dan Tokoh-tokoh Psikologi, 1991).

Teori insting yang dikemukakan oleh Mcdougall berbeda dengan teori psikoanalisis. Menurut Freud insting adalah dorongan-dorongan atau kekuatan psikologis yang menuntut pemuasan, sedangkan insting menurut Mcdougall terdapat tiga aspek yaitu:

- 1) Aspek persepsi yaitu organisme memiliki kecenderungan berperilaku secara instinktif untuk mempersepsikan objek-objek tertentu dalam sifat-sifat tertentu.
- 2) Aspek emosional yaitu adanya kecenderungan timbul emosi yang khas ketika melihat objek tertentu.
- 3) Aspek motoris yaitu organisme memiliki kecenderungan berperilaku tertentu ketika organisme melihat atau mempersepsikan objek tertentu.

Dengan demikian menurut McDougall dinamika psikologis emosi marah adalah bersifat instingtif. Sebagai contoh, ketika seseorang diperlakukan buruk oleh orang lain maka seseorang tersebut akan mempersepsikan perbuatan tersebut sebagai sesuatu hal yang negatif dan tidak menyenangkan. Sehingga memunculkan emosional yang khas yaitu emosi marah. Akibat munculnya emosi marah tersebut ia melakukan tindakan-tindakan tertentu misalnya memukul, berkata kasar atau lainnya. Kesimpulan yang dapat diambil adalah menurut McDougall dasar dari emosi marah adalah insting tidak menyenangkan atau ancaman.

7. Teori Eksistensial

Teori eksistensial merupakan teori yang menjelaskan perilaku manusia berdasarkan fenomena yang terjadi, begitu juga dengan bagaimana memahami munculnya emosi. Salah satu tokohnya yang terkenal yaitu Paul Sartre berpendapat bahwasanya emosi merupakan sebuah cara untuk memahami dunia dengan mengombinasikan subjek dan objek emosi. Misalnya seorang wanita yang percaya bahwa pasangannya mulai tidak tertarik dengan dirinya sehingga ia melakukan segala hal untuk menarik perhatian pasangannya lagi, akan tetapi jika gagal maka ketakutan pada dunia akan muncul.

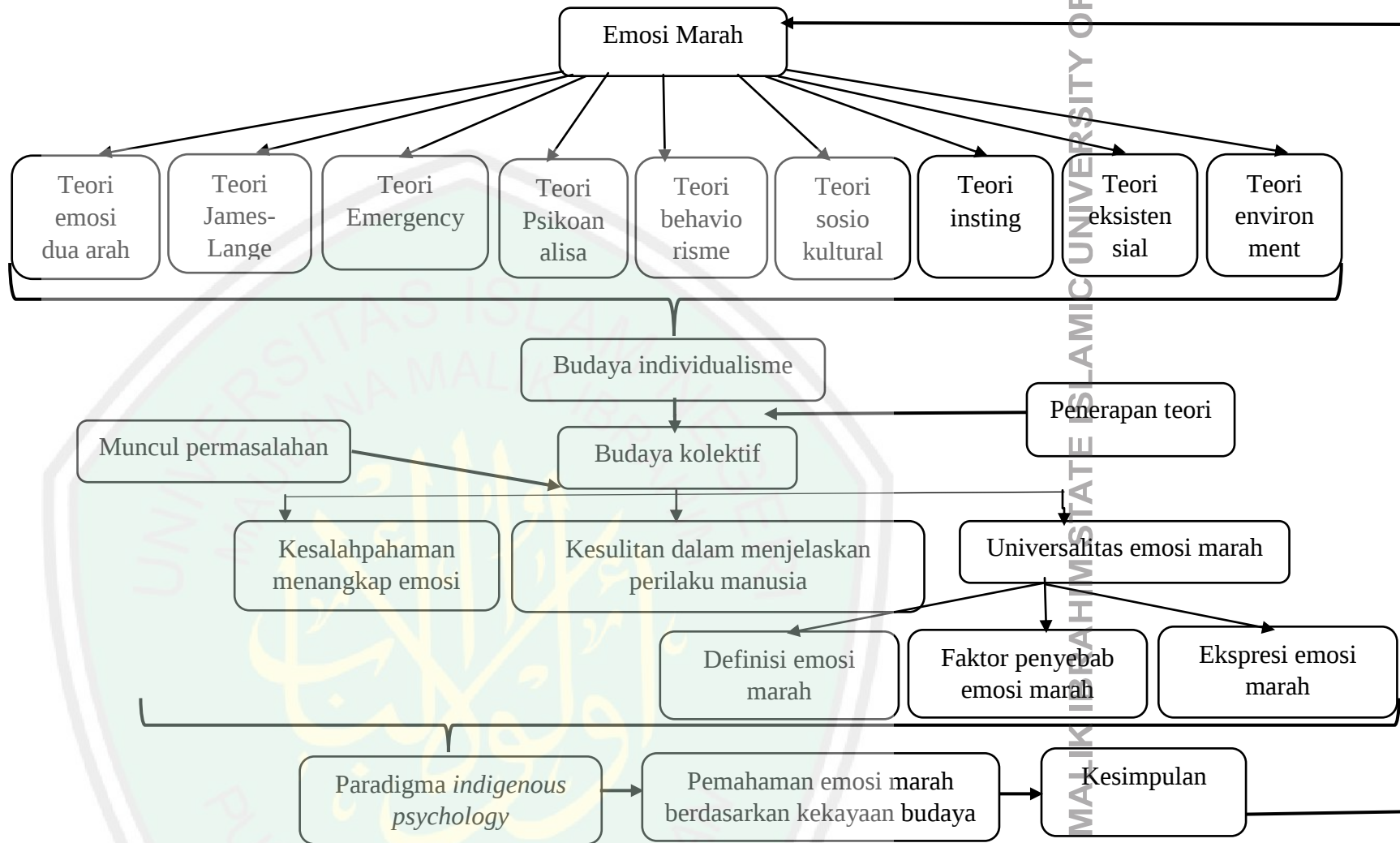
Sartre juga mengungkapkan bahwa emosi adalah bagian dari transformasi atau perubahan dari dunia. Selain itu, emosi juga selalu melibatkan perubahan dari dunia. Perubahan dari dunia merupakan

suatu jalan alternatif yang ditempuh oleh seseorang untuk mengubah pandangan pada dunia. Sehingga Sartre menekankan perubahan kualitatif yang mana emosi menuju pada suatu objek. Jadi tubuh akan mengubah hubungan antara emosi dengan dunia, dalam memandangnya melalui kesadaran dengan kualitas-kualitas yang baru. Misalnya seseorang yang dikritik dalam konteks sosial, ia berkata saya mungkin ingin berada pada situasi yang semuanya berjalan dengan baik, bukan dalam keadaan dikritik. Situasi tersebut membuat seseorang merasa tidak tenang dan tidak dapat menerimanya begitu saja atau tidak dapat merespon apapun. Sehingga menjadikan seseorang tersebut sangat emosi marah. Emosi marah yang muncul tersebut mengakibatkan perubahan situasi (dunia) yang mana seseorang tersebut dapat meresponnya. Dengan demikian adanya fenomena yang tidak sesuai dengan apa yang diinginkannya mendorong seseorang untuk meluapkan emosi marahnya sebagai upaya atau jalan agar seseorang dapat merespon dunia (Strongman, 2003).

Emosi muncul secara spontanitas yang ada dalam kesadaran di dunia ini. hal tersebut memberikan seseorang sebuah cara untuk menahan yang sulit atau tidak mungkin seseorang tahan. Meskipun emosi muncul dalam kesadaran manusia, akan tetapi kesadaran itu merupakan ketidaksadaran. Semakin seseorang meluapkan emosinya semakin menjadikan ia tidak sadar. Karena jika seseorang menyadari

emosi yang sedang dirasakannya berarti emosi yang muncul adalah palsu (Strongman, 2003).

Kesimpulannya, emosi menurut Sartre adalah suatu jalan untuk mengubah pandangan seseorang pada dunia dengan kualitas-kualitas yang baru. Ketika seseorang dalam keadaan emosi yang murni - seluruh dunia bagaikan berubah dan terbentuk dalam cara pandang yang berbeda. Emosi membiarkan seseorang untuk melihat inti permasalahan dunia. Bagi Sartre, emosi adalah suatu tolak ukur yang tiba-tiba dari kesadaran yang masuk pada keajaiban, memberikan sebuah pandangan eksistensi yang berbeda, sebuah cara menjadi bagian dari dunia itu sendiri.



Gambar 2.2. Kerangka berpikir

D. Emosi marah Dalam Perspektif Islam

1. Tafsir Tematik (*maudhu'i*)

a) Teks Psikologi

- 1) Emosi marah menurut Chaplin adalah reaksi emosi seseorang yang disebabkan oleh adanya ancaman, pengekangan, cemoohan, kekecewaan, dan rasa frustrasi terhadap sesuatu yang tidak sesuai dengan dirinya, yang ditandai dengan aktifnya sistem saraf simpatik (Chaplin, 2008).
- 2) Menurut APA *dictionary*, emosi marah didefinisikan sebagai emosi yang ditandai oleh ketegangan dan permusuhan yang timbul karena frustrasi, luka yang nyata atau yang dibayangkan oleh orang lain, atau ketidakadilan yang dirasakan (America Psychology Association, 2015).
- 3) Davidof (dalam Falentina dan Yulianti, 2012) mendefinisikan emosi marah merupakan emosi yang dapat diketahui dengan aktifnya sistem syaraf simpatik yang tinggi dan adanya perasaan-perasaan benci yang dikarenakan oleh kesalahan-kesalahan yang nyata (Falentina & Yulianti, 2012).
- 4) Emosi marah menurut Averill sebagai suatu emosi konflik yang secara biologis terkait dengan sistem agresif dan kehidupan sosial, simbolisasi dan kesadaran diri. Pada tingkat psikologis emosi marah bertujuan untuk mengoreksi kesalahan persepsi yang dirasakan dan, secara sosiokultural berfungsi untuk menegakkan

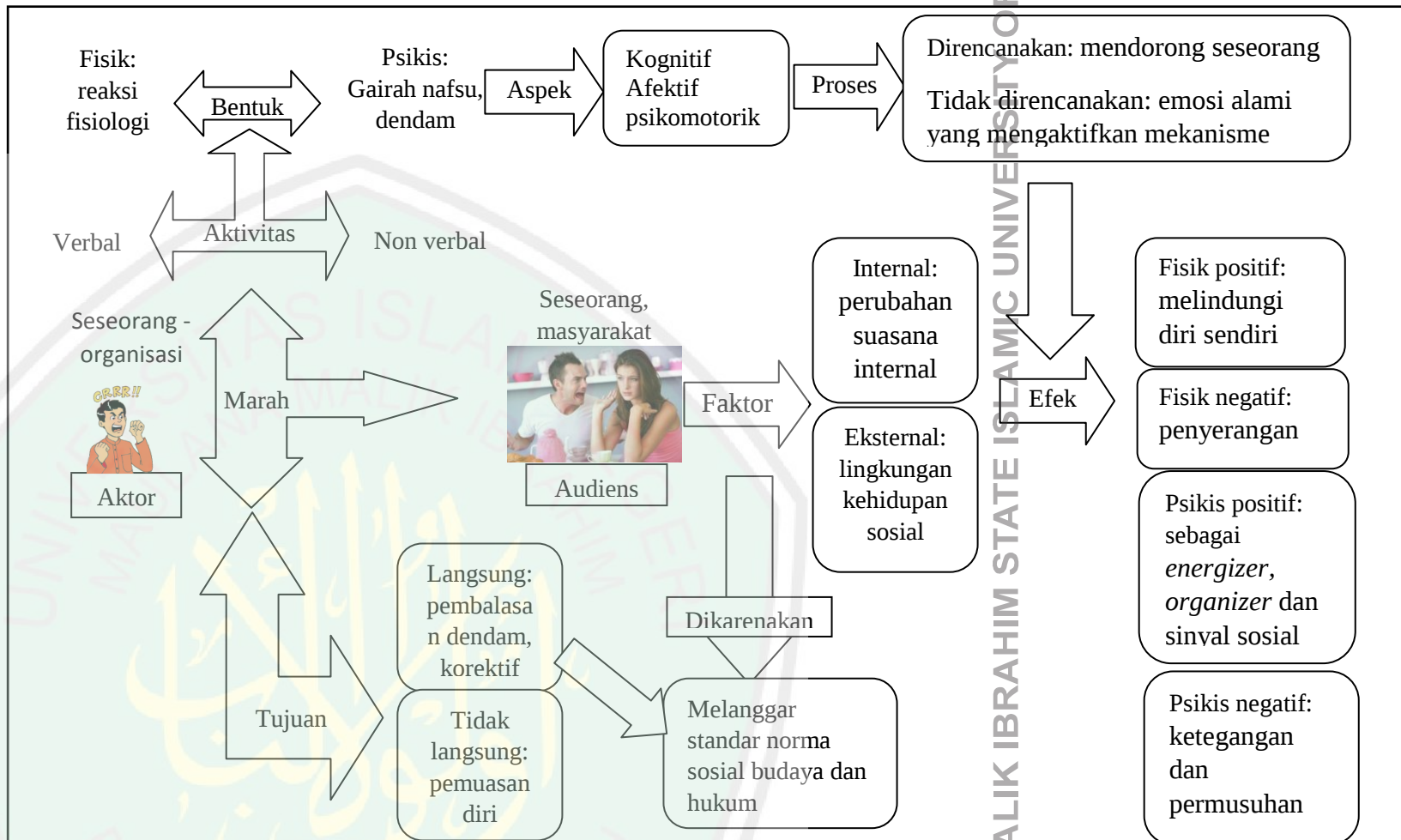
standar perilaku yang diterima (Strongman, 2003; Kemp & Strongman, 1995).

- 5) Menurut Lemerise dan Dodge (1993: dalam Strongman, 2003) kemarahan sebagai suatu emosi yang mampu melayani melayani sejumlah fungsi, termasuk organisasi serta pengaturan proses fisiologis dan psikologis yang berkaitan dengan pertahanan diri dan penguasaan, ditambah pengaturan perilaku sosial dan interpersonal. Mereka menganggap kemarahan berfungsi sebagai *energizer*, *organizer* dan sinyal sosial (Strongman, 2003).
- 6) Menurut Al-Jurjani (dalam Purwanto, 2009) mendefinisikan emosi marah adalah perbuatan muncul karena memuncaknya darah dalam hati yang bertujuan untuk memperoleh kepuasan apa yang yang terdapat di dalam dada (Purwanto & Milyono, 2006).
- 7) Menurut Sayyid Muhammad Nuh (1987) adalah perubahan suasana internal manusia atau emosi yang mengarahkan seseorang untuk melakukan penyerangan dan pembalasan dendam. Penyerangan dan pembalasan dendam bisa berupa tindakan yang mengarah pada verbal dan non verbal (Nuh, 1987).
- 8) Imam Jamaluddin Al-Jauzy (1986) Emosi marah adalah komponen yang tersusun dalam watak manusia untuk menolak rasa sakit dan pembalasan terhadap orang yang menyakiti. Emosi marah dapat dikatakan sebagai gairah nafsu yang menyebar saat adanya faktor penyebab emosi marah. Yang ditandai dengan mendidihnya darah

dalam saraf yang mendorong seseorang sampai bisa membalaskan dendam, kadang juga traumatik dari pembelaan diri (Al-Jauzy, 1986).

- 9) Emosi marah menurut Imam Ghazali adalah sebuah kobaran api yang menyala yang mana api tersebut kobaran dari api neraka yang naik ke hati dan menetap dalam lipatan hati yang sewaktu-waktu bisa berkobar ke sendi-sendi dan pembuluh darah seperti air yang dipanaskan dalam periuk, yang ditandai dengan memerahnya muka dan mata (Al-Ghazali, 1964).
- 10) Emosi marah adalah reaksi fisiologis yang relatif spesifik yang dikaitkan secara asosiatif dengan keinginan untuk melukai beberapa target.
- 11) Menurut Han, dkk (2015) emosi marah adalah emosi alami yang mengaktifkan mekanisme pertahanan diri untuk melindungi diri sendiri dalam situasi stres.

b) Pola Teks Psikologi

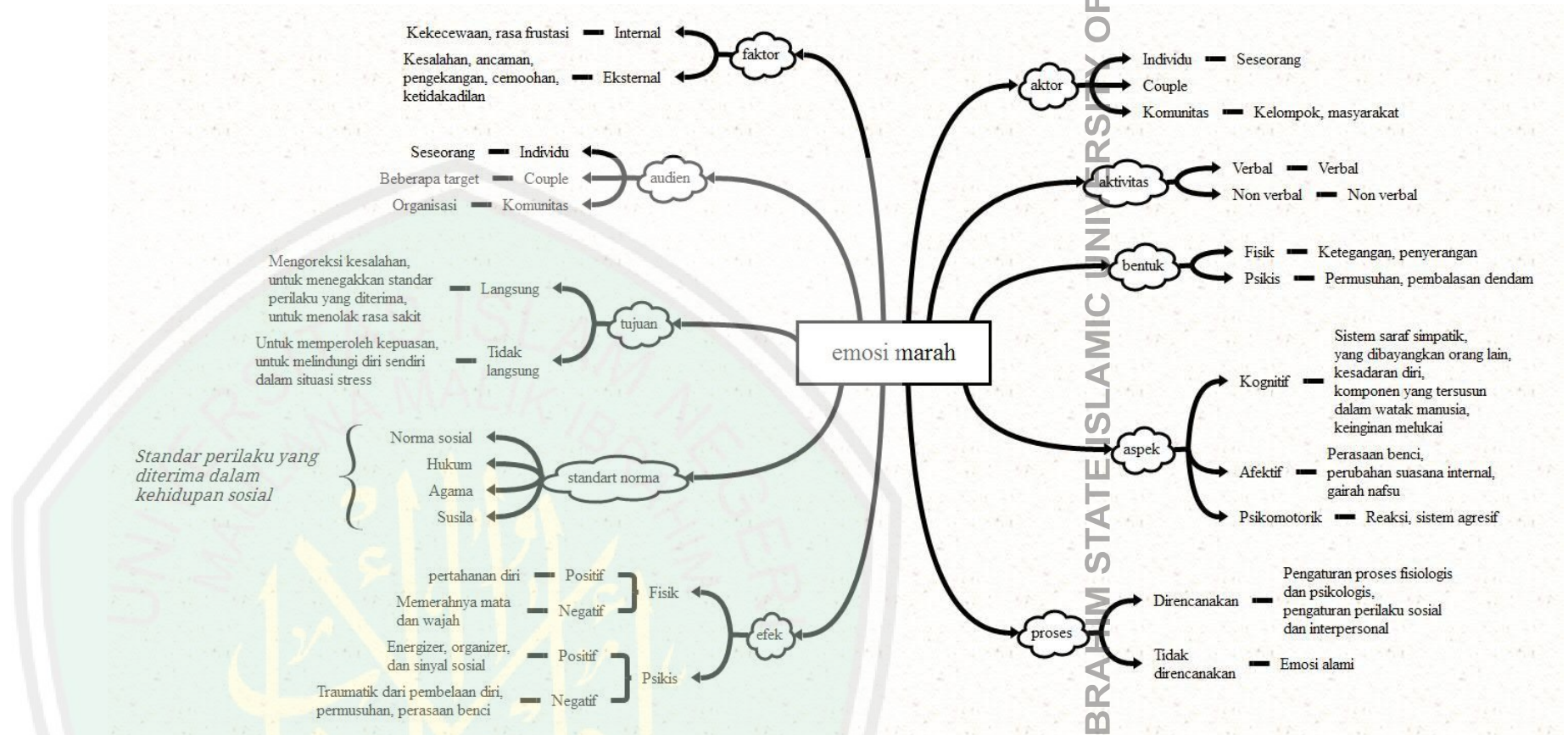


Gambar 2.3. Pola teks psikologi

c) Eksplorasi dan Tabulasi Komponen Teks

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
1	Aktor	Individual	Seseorang
		Couple	-
		Komunitas	Kelompok atau masyarakat
2	Aktivitas	Verbal	Verbal
		Non-verbal	Non-verbal
3	Bentuk	Fisik	Ketegangan, penyerangan
		Psikis	Permusuhan, pembalasan dendam
4	Aspek	Kognitif	Sistem saraf simpatik, yang dibayangkan orang lain, kesadaran diri, komponen yang tersusun dalam watak manusia, keinginan melukai
		Afektif	Perasaan benci, perubahan suasana internal, gairah nafsu
		Psikomotorik	Reaksi, sistem agresif
5	Proses	Direncanakan	Pengaturan proses fisiologis dan psikologis, pengaturan perilaku sosial dan interpersonal
		Tidak direncanakan	Emosi alami
6	Faktor	Internal	Kekecewaan, rasa frustrasi
		Eksternal	Kesalahan, ancaman, pengekangan, cemoohan, ketidakadilan
7	Audien	Individual	Seseorang, Orang lain
		Couple	Beberapa target
		Komunitas	Kehidupan sosial atau masyarakat
8	Tujuan	Langsung	Mengoreksi kesalahan, untuk menegakkan standar perilaku yang diterima, untuk menolak rasa sakit, untuk melukai beberapa target
		Tidak langsung	Untuk memperoleh kepuasan, untuk melindungi diri sendiri dalam situasi stress
9	Standar norma	Norma sosial	Standar perilaku yang diterima dalam kehidupan sosial, bernegara, agama, dan susila
		Hukum	
		Agama	
		Susila	
10	Efek	Fisik (+)	pertahanan diri, dan penguasaan
		Fisik (-)	Memerahnya mata dan wajah
		Psikis (+)	<i>Energizer, organizer</i> , dan sinyal sosial
		Psikis (-)	Traumatik dari pembelaan diri, permusuhan, perasaan benci

d) Peta Konsep



Gambar 2.4. Peta konsep teks psikologi

e) Rumusan Konseptual Teks Psikologi Sebagai Simpulan

1) Definisi General

Berdasarkan beberapa definisi, telaah teks, dan peta konsep di atas, maka dapat diambil sebuah rumusan bahwa emosi marah adalah suatu tindakan secara verbal atau non verbal yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok terhadap orang lain atau beberapa target yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang dapat memberikan efek positif atau negatif baik secara fisik atau psikis.

2) Definisi Partikular

Berdasarkan beberapa definisi, telaah teks, dan peta konsep di atas, maka dapat diambil sebuah rumusan bahwa emosi marah adalah reaksi atau tindakan secara verbal atau non verbal yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok terhadap orang lain, beberapa target atau organisasi yang dipengaruhi faktor internal, yaitu kekecewaan, rasa frustrasi, serta faktor eksternal berupa kesalahan, ancaman, pengekangan, cemoohan, dan ketidakadilan, dengan tujuan secara langsung di antaranya untuk mengoreksi kesalahan, untuk menegakkan standar perilaku yang diterima, untuk menolak rasa sakit, atau tidak langsung seperti untuk mendapatkan kepuasan diri yang memberikan efek positif seperti *Energizer*, *organizer*, dan sinyal sosial, atau efek negatif berupa permusuhan dan munculnya perasaan benci.

f) Telaah Ayat Al-Quran

(١) قالوا إن يسرق فقد سرق أخ له من قبل فأسرها يوسف في نفسه ولم يبدها

لهم قال أنتم شر مكانا والله أعلم بما تصفون

Artinya: “Mereka berkata, “jika dia mencuri, sungguh sebelum itu saudaranya pun pernah pula mencuri”. Maka Yusuf menyembunyikan (kejengkelan) dalam hatinya dan tidak ditampakkannya kepada mereka. Dia berkata (dalam hatinya), “kedudukanmu justru lebih buruk”. Dan Allah maha mengetahui apa yang kamu terangkan”. (Q. S. Yusuf: 77)

No	Teks	Sinonim	Antonim	Makna ID	Makna Psi
1	إن يسرق	اختلس	احتفظ	Mencuri	Agresi
2	فأسرها	اختباء	طلع ، ظهر	Menyembunyikan	Ekspresi pasif
3	ولم يبدها	اختباء	طلع - يطلع	tidak ditampakkan	Ekspresi pasif

(٢) وتولى عنهم وقال يا أسفى على يوسف وابيضت عيناه من الحزن فهو

كظيم

“dan dia (Ya’kub) berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata, “aduhai duka citaku terhadap Yusuf, “ dan kedua matanya menjadi putih karena sedih. Dia diam menahan emosi marah (terhadap anak-anaknya)”. (Q. S. Yusuf: 84)

No	Teks	Sinonim	Antonim	Makna ID	Makna Psi
1	وتولى	التفاهة	توجه الى	Berpaling	Ekspresi pasif
2	كظيم	أغاظ - يغيط	غضب	Marah	Anger

(٣) وإذا بشر أحدهم بالأنثى ظل وجهه مسوداً وهو كظيم

Artinya: “padahal apabila seseorang dari mereka diberi kabar dengan (kelahiran anak perempuan, wajahnya menjadi hitam (merah padam) dan dia sangat emosi marah” (Q. S. An-Nahl: 58).

No	Teks	Sinonim	Antonim	Makna ID	Makna Psi
1	وإذا بشر	خبر	-	Berita	Informasi
2	ظل وجهه مسوداً	تصور، جعل	-	Wajahnya menjadi hitam	Ekspresi non verbal
3	كظيم	أغاظ - يغيط	غضب	Marah	Anger

(٤) فرجع موسى إلى قومه غضبان أسفا قال يا قوم ألم يعدكم ربكم وعدا

حسنأ أفتال عليكم العهد أم أردتم أن يحل عليكم غضب من ربكم فأخلفتم

موعدي

"Kemudian Musa kembali kepada kaumnya dengan marah dan bersedih hati. Berkata Musa: "Hai kaumku, bukankah Tuhanmu telah menjanjikan kepadamu suatu janji yang baik? Maka apakah terasa lama masa yang berlalu itu bagimu atau kamu menghendaki agar kemurkaan dari Tuhanmu menimpamu, dan kamu melanggar perjanjianmu dengan aku?". (Q. S. Thaha: 86)

No	Teks	Sinonim	Antonim	Makna ID	Makna Psi
1	غضبان	أعاط - يغيط	كظيم	Marah	Anger
2	أسفا	حزن	سعيد	Sedih hati	Afeksi
3	قال	تكلم	سكوت	Berkata	Verbal
4	فأخلفتم موعدي	عصى، نقص	أبر	kamu melanggar perjanjianmu dengan aku?	Perilaku negatif

(٥) ولما رجع موسى إلى قومه غضبان أسفا قال بئسما خلقتُموني من بعدي
أعجلتم أمر ربكم وألقى الألواح وأخذ برأس أخيه يجره إليه قال ابن أم إن
القوم استضعفوني وكادوا يقتلونني فلا تشمت بي الأعداء ولا تجعلني مع
القوم الظالمين

"Dan tatkala Musa telah kembali kepada kaumnya dengan marah dan sedih hati berkatalah dia: "Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan sesudah kepergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu? Dan Musa pun melemparkan luh-luh (Taurat) itu dan memegang (rambut) kepala saudaranya (Harun) sambil menariknya ke arahnya, Harun berkata: "Hai anak ibuku, sesungguhnya kaum ini telah menganggapku lemah dan hampir-hampir mereka membunuhku, sebab itu janganlah kamu menjadikan musuh-musuh gembira melihatku, dan janganlah kamu masukkan aku ke dalam golongan orang-orang yang zalim". (Q. S. Al-A'raf: 150)

No	Teks	Sinonim	Antonim	Makna ID	Makna Psi
1	غضبان	أغاظ - يغيط	كظيم	Marah	Anger
2	أسفا	حزن	سعيد	Sedih hati	Afeksi
3	قال	تكلم	سكوت	Berkata	Verbal
4	وألقي الألواح	رمى	احتل	Melemparkan Luh-luh	Agresi fisik
5	وأخذ برأس أخيه يجره إليه	حمل، لمس	أحل من....	Dan memegang rambut saudaranya serta menariknya	Agresi fisik

(٦) قال فاذهب فإن لك في الحياة أن تقول لا مساس وإن لك موعدا لن تخلفه
وانظر إلى إلهك الذي ظلت عليه عاكفا لنحرقنه ثم لننسفن في اليم نسفا

Artinya: “Berkata Musa: "Pergilah kamu, maka sesungguhnya bagimu di dalam kehidupan di dunia ini (hanya dapat) mengatakan: "Janganlah menyentuh (aku)". Dan sesungguhnya bagimu hukuman (di akhirat) yang kamu sekali-kali tidak dapat menghindarnya, dan lihatlah tuhanmu itu yang kamu tetap menyembahnya. Sesungguhnya kami akan membakarnya, kemudian kami sungguh-sungguh akan menghamburkannya ke dalam laut (berupa abu yang berserakan)” (Q. S. Taha: 97)

No	Teks	Sinonim	Antonim	Makna ID	Makna Psi
1	قال فاذهب	خسئت	هلم	Pergilah	Agresi verbal
2	لنحرقنه	حرق	قمع	Membakarnya	Agresi non verbal
3	لننسفنه	أذاع	وحد	Menghamburkan	Agresi non verbal
4	أن تقول لا مساس	لا تلمس	لمس	Jangan menyentuhku	Agresi verbal

(٧) وذا النون إذ ذهب مغاضبا فظن أن لن نقدر عليه فنادى في الظلمات أن
لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين

Artinya: "Dan (ingatlah kisah) Dzun Nun (Yunus), ketika ia pergi dalam keadaan emosi marah, lalu ia menyangka bahwa Kami tidak akan mempersempitnya (menyulitkannya), maka ia menyeru dalam keadaan yang sangat gelap: "Bahwa tidak ada Tuhan selain Engkau. Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zalim" (Q. S. Al-Anbiya': 87).

No	Teks	Sinonim	Antonim	Makna ID	Makna Psi
1	ذهب	دحض - يدحض	طاعة	Membantah	Agresi verbal
2	مغاضبا	أغاظ - يغيط	كظيم	Marah	Anger
3	ظن	ظن السوء	حسن الظن	Prasangka buruk	Distorsi kognitif

(٨) ها أنتم أولاء تحبونهم ولا يحبونكم وتؤمنون بالكتاب كله وإذا لقوكم قالوا آمنا وإذا خلوا عضوا عليكم الأنامل من الغيظ قل موتوا بغيظكم إن الله عليم بذات الصدور

Artinya; “beginilah kamu! Kamu menyukai mereka, padahal mereka tidak menyukaimu, dan kamu beriman kepada semua kitab. Apabila mereka berjumpa kamu, mereka berkata, “kami beriman,” dan apabila mereka menyendiri, mereka menggigit ujung jari karena emosi marah dan benci kepadamu. Katakanlah, “matilah kamu karena kemarahanmu!” sungguh, Allah mengetahui segala isi hati”. (Q. S. Al-Imran: 119)

No	Teks	Sinonim	Antonim	Makna ID	Makna Psi
1	تحبونهم	أعز، هوي	بغض - يبغض	Mencintai	Afeksi
2	عضوا عليكم الأنامل	فرقع	-	Menggigit jari-jari	Agresi non verbal
3	الغيظ	أغاظ - يغيظ	كظيم	Marah	Anger

(٩) محمد رسول الله والذين معه أشداء على الكفار رحماء بينهم تراهم ركعوا سجدا يبتغون فضلا من الله ورضوانا سيماهم في وجوههم من أثر السجود ذلك مثلهم في التوراة ومثلهم في الإنجيل كزرع أخرج شطأه فآزره فاستغلظ فاستوى على سوقه يعجب الزراع ليغيظ بهم الكفار وعد الله الذين آمنوا وعملوا الصالحات منهم مغفرة وأجرا عظيما

"Muhammad itu adalah utusan Allah dan orang-orang yang bersama dengan dia adalah keras terhadap orang-orang kafir, tetapi berkasih sayang sesama mereka. Kamu lihat mereka ruku' dan sujud mencari karunia Allah dan keridhaan-Nya, tanda-tanda mereka tampak pada muka mereka dari bekas sujud. Demikianlah sifat-sifat mereka dalam Taurat dan sifat-sifat mereka dalam Injil, yaitu seperti tanaman yang mengeluarkan tunasnya maka tunas itu menjadikan tanaman itu kuat lalu menjadi besarlah dia dan tegak lurus di atas pokoknya; tanaman itu menyenangkan hati penanam-penanamnya karena Allah hendak menjengkelkan hati orang-orang kafir (dengan kekuatan orang-orang mukmin). Allah menjanjikan kepada orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal yang saleh di antara mereka ampunan dan pahala yang besar. (Q. S. Al-Fath: 29)

No	Teks	Sinonim	Antonim	Makna ID	Makna Psi
1	والذين معه	أصحاب، اصدقاء	خصم، عدو	Dan orang-orang yang bersamanya	Partner
2	أشداء	غلاظ	طري	Yang keras	Agresif
3	رحماء بينهم	شفيق	كظيم	Yang kasih sayang	Afeksi
4	ليغيظ	أغاظ - يغيظ	غضب	Marah	Anger
5	مغفرة وأجر عظيم	الجنة، جزاء	عذاب	Pahala yang besar	Reinforcement positif

١٠) ومن يقتل مؤمنا متعمدا فجزاؤه جهنم خالدا فيها وغضب الله عليه ولعنه

وأعد له عذابا عظيما

"Dan barang siapa yang membunuh seorang mukmin dengan sengaja maka balasannya ialah Jahanam, kekal ia di dalamnya dan Allah murka kepadanya, dan mengutukinya serta menyediakan azab yang besar baginya. (Q. S. An-Nisa': 93)

No	Teks	Sinonim	Antonim	Makna ind	Makna psi
1	يقتل	يميت, يخرّب	يحيي	Membunuh	Psikopat
2	متعمدا	افتعل - يفتعل	عرضا	Sengaja	Appersepsi
3	غضب	أغاظ - يغيط	كظيم	Marah	Anger
4	لعنه	ستتكار, مسبة	-	Melaknat	Agresi
5	وأعد له	استعد - يستعد	نقض	Menyediakan	Behavior
5	عذابا عظيما	عقاب, حد	نعمة	Azab yang besar	Reinforcement negatif

١١) والذين يحاجون في الله من بعد ما استجيب له حجتهم داحضة عند ربهم وعليهم غضب ولهم عذاب شديد

"Dan orang-orang yang membantah (agama) Allah sesudah agama itu diterima maka bantahan mereka itu sia-sia saja, di sisi Tuhan mereka. Mereka mendapat kemurkaan (Allah) dan bagi mereka azab yang sangat keras. (Q. S. Asy-Syura: 16)

No	Teks	Sinonim	Antonim	Makna ID	Makna Psi
1	يُحَاجُّونَ	دَحَض - يَدْحَض	طاعة	Membantah	Agresi
2	داحضة	فارغ	مستفيد	Sia-sia	-
3	غضب	أغاظ - يَغِيظ	كظيم	Marah	Anger
4	عذاب شديد	عقاب، حد	نعمة	Azab yang besar	Reinforcement negatif

(١٢) وَيُعَذِّبُ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتِ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُشْرِكَاتِ الظَّانِينَ بِاللَّهِ ظَنِّ السُّوءِ عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السُّوءِ وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَلَعَنَهُمْ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَهَنَّمَ وَسَاءَتْ مَصِيرًا

"Dan supaya Dia mengazab orang-orang munafik laki-laki dan perempuan dan orang-orang musyrik laki-laki dan perempuan yang mereka itu berprasangka buruk terhadap Allah. Mereka akan mendapat giliran (kebinasaan) yang amat buruk dan Allah memurkai dan mengutuk mereka serta menyediakan bagi mereka neraka Jahanam. Dan (neraka Jahanam) itulah sejahat-jahat tempat kembali." (Q. S. Al-Fath: 6)

No	Teks	Sinonim	Antonim	Makna ID	Makna Psi
1	ويعذب	عقاب، حد	نعمة	Mengazab	Reinforcement negatif
2	الظَّانِينَ	ظن السوء	حسن الظن	Prasangka buruk	Distorsi kognitif
3	وغضب	أغاظ - يَغِيظ	كظيم	Marah	Anger
4	ولعنهم	ستتكار، مسبة	-	Melaknat	Agresi

(١٣) إن الذين اتخذوا العجل سينالهم غضب من ربهم وذلة في الحياة الدنيا

وكذلك نجزي المفترين

"Sesungguhnya orang-orang yang menjadikan anak lembu (sebagai sembahannya), kelak akan menimpa mereka kemurkaan dari Tuhan mereka dan kehinaan dalam kehidupan di dunia. Demikianlah Kami memberi balasan kepada orang-orang yang membuat-buat kebohongan. (Al-A'raf: 152)

No	Teks	Sinonim	Antonim	Makna ID	Makna Psi
1	اتخذوا	جعل	وضع	Megambil	Behavior
2	سينالهم	أصاب - يصيب	-	Menimpa	Reinforcement
3	غضب من ربهم	أغاظ - يغيط	كظيم	Marah	Anger
4	وذلة	مهانة، هوان	كريم	Kehinaan	Reinforcement negatif
5	نجزي	جزاء	دفعه	Balasan	Reinforcement
6	المفترين	نافق - ينافق	صدق	Berbohong	fabulation

(١٤) ضربت عليهم الذلة أين ما ثقفوا إلا بحبل من الله وحبل من الناس وباءوا

بغضب من الله وضربت عليهم المسكنة ذلك بأنهم كانوا يكفرون بآيات

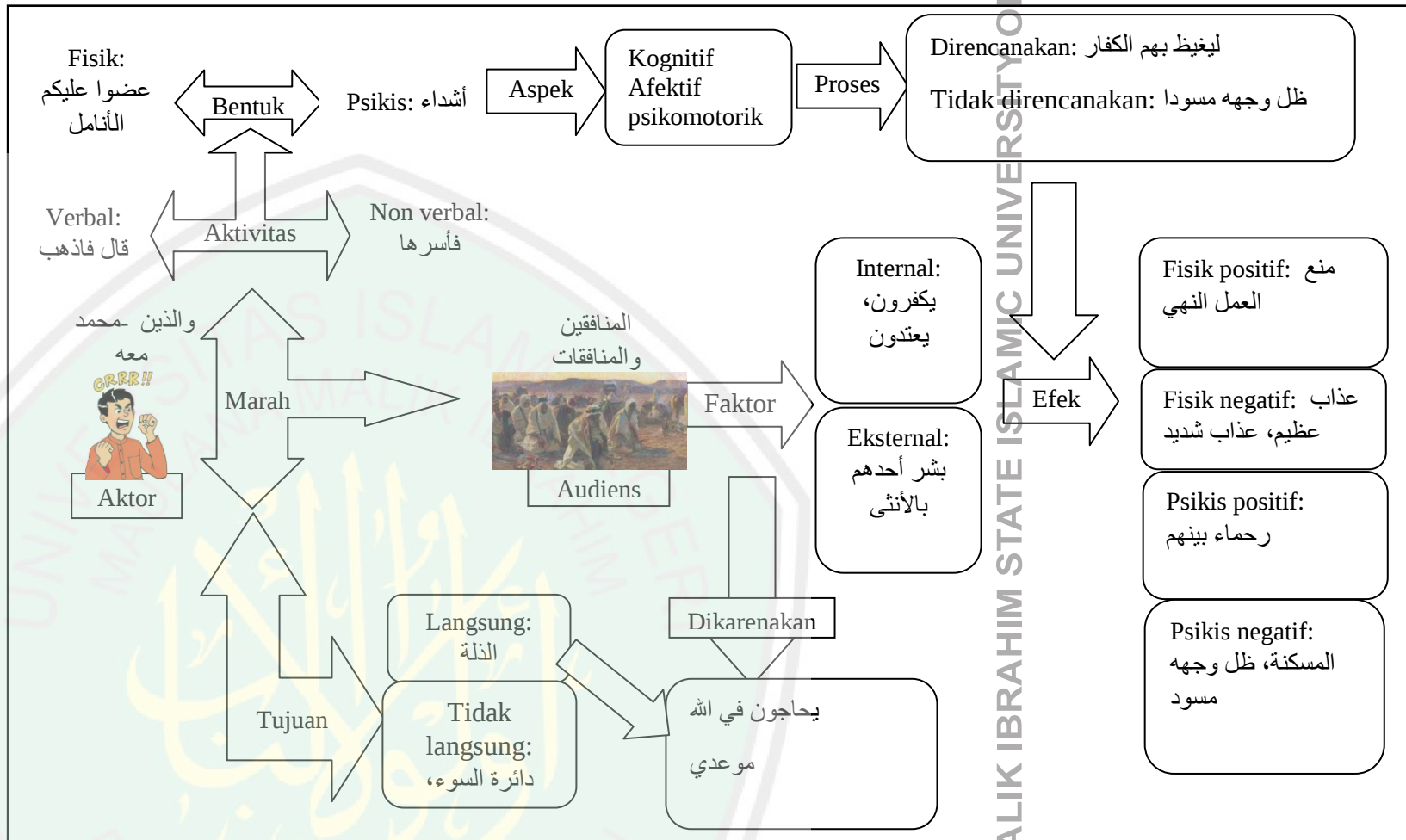
الله ويقتلون الأنبياء بغير حق ذلك بما عصوا وكانوا يعتدون

“Mereka diliputi kehinaan di mana saja mereka berada, kecuali jika mereka berpegang kepada tali (agama) Allah dan tali (perjanjian) dengan manusia, dan mereka kembali mendapat kemurkaan dari Allah dan mereka diliputi kerendahan. Yang demikian itu karena mereka

kafir kepada ayat-ayat Allah dan membunuh para nabi tanpa alasan yang benar. Yang demikian itu disebabkan mereka durhaka dan melampaui batas.” (Q. S. Ali Imron: 112)

No	Teks	Sinonim	Antonim	Makna ID	Makna Psi
1	ضربت	ضمن	-	Memukul	Agresi
2	الذلة	مهانة، هوان	كريم	Kehinaan	Reinforcement negatif
3	بجبل من الله وحبل من الناس	رابطة	عنيف	Perilaku	Behavior
4	بغضب من الله	أغاظ - يغيظ	كظيم	Marah	Anger
5	يكفرون	ملحد	مؤمن	Kafir	Keyakinan
6	ويقتلون	يميت، يخرّب	يحيي	Membunuh	Psikopat
7	يعتدون	تطرف، غلو	إلى حد ما	Melewati batas	-

g) Pola Teks Ayat Al-Quran



Gambar 2.5. Pola teks Al-Quran

h) Analisis Komponen Ayat Al-Quran

No .	Komponen	Kategori	Deskripsi
1	Aktor	Individu	محمد رسول الله، موسى، ومن، الله، يعقوب، يوسف، وذا النون
		Partner	-
		Komunitas	والذين معه، أحدهم
2	Aktivitas	Verbal	لعنه، وغضب، ذهب، قال فاذهب
		Non verbal	فأسرها، وتولى، عضوا عليكم الأنامل، وألقى الألواح
3	Bentuk	Fisik	عضوا عليكم الأنامل
		Psikis	غضب، غيظ، كظيم، أشداء
4	Aspek	Kognitif	اتخذوا العجل، الظانين
		Afektif	غضب، غيظ، كظيم، أشداء، اسفا
		Psikomotorik	يقتل
5	Proses	Direncanakan	ليغيظ بهم الكفار
		Tidak direncanakan	ظل وجهه مسودا
6	Faktor	Internal	يكفرون، يعتدون، يحبهم، الظانين
		Eksternal	يقتلون، ذهب، بشر أحدهم بالأنثى
7	Audien	Individu	ومن، أخيه، أخ له، هرون
		Partner	-
		Komunitas	مؤمننا، المنافقين والمنافقات والمشركين والمشركات، الكفار
8	Tujuan	Langsung	الذلة
		Tidak langsung	دائرة السوء، ليغيظ بهم الكفار
9	Standar Norma	Norma agama	في الله
		Perjanjian	موعدي
		Ayat-ayat Allah	بآيات الله
10	Efek	Fisik (+)	منع العمل النهي
		Fisik (-)	وباؤ بغضب من الله، عذاب عظيم، عذاب شديد
		Psikis (+)	رحماء بينهم
		Psikis (-)	المسكنة، ظل وجهه مسودا

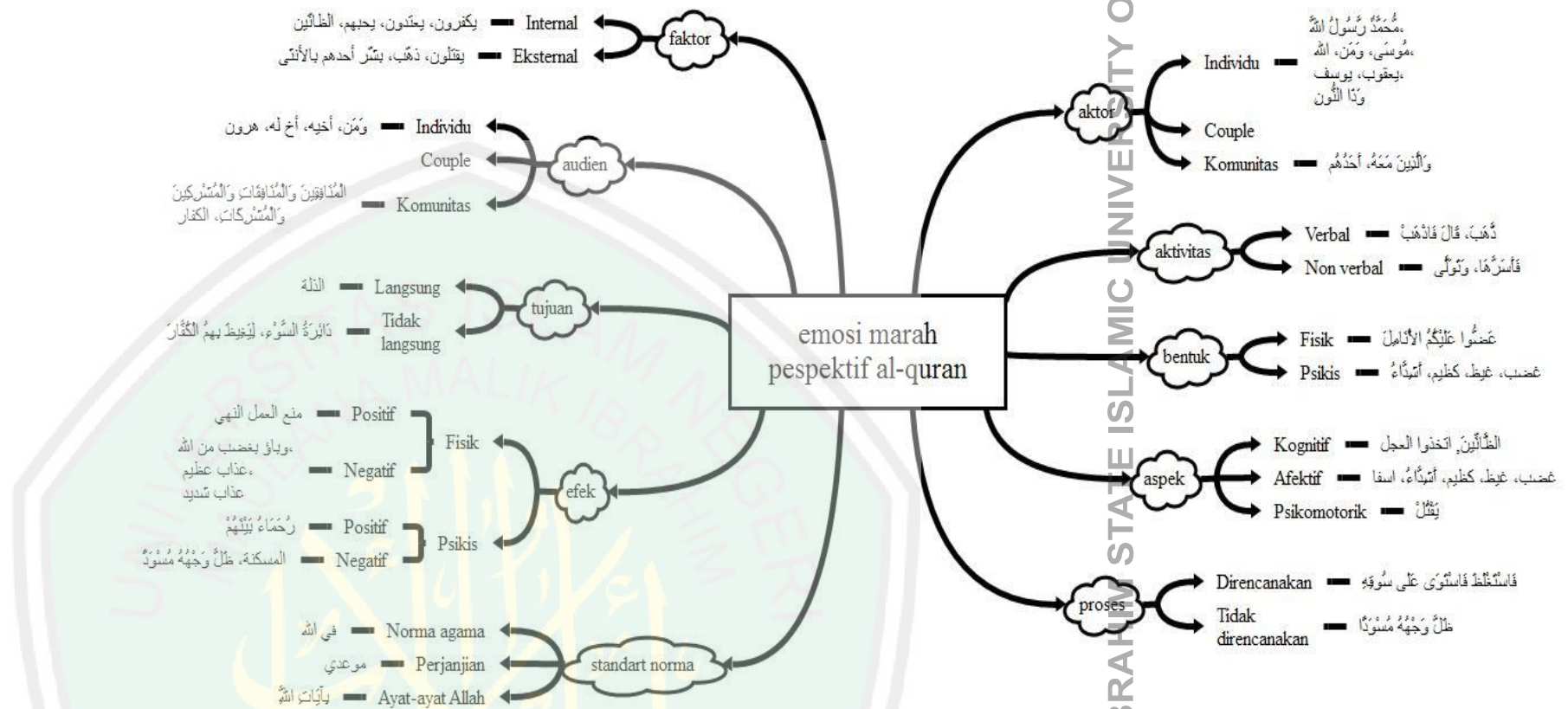
i) Eksplorasi dan Tabulasi Ayat Al-Quran

No .	Komponen	Kategori	Teks	Terjemah	Makna psikologi	Sumber surat dan ayat
1	Aktor	Individu	محمد رسول الله، موسى، ومن، الله، يعقوب، يوسف، وذا النون	Nabi Muhammad Rasulullah, Nabi Musa, seseorang, Allah, Nabi Ya'qub, Nabi Yusuf, Nabi Yunus	Individu	Surat Al-Fath: 29, Surat Taha: 97, Ali Imron:112, Yusuf: 84, Yusuf: 77, Al- Anbiya': 87
		Partner	-	-	-	-
		Komunitas	والذين معه، أحدهم	Dan orang-orang yang bersama Nabi, kamu semuanya	Komunitas	Al-Fath :29, An-Nahl: 58
2	Aktivitas	Verbal	لعنه، وغضب، ذهب، قال فاذهب	Melaknatnya, memurkainya, berkata "pergilah kamu"	Agresif verbal	An-Nisa': 93, Taha: 97
		Non verbal	فأسرها، وتولى، عضوا عليكم الأنامل، وألقى اللواح	Menyembunyikan, berpaling, menggigit jari, melemparkan Luk-luh	Ekspresi pasif, Agresif	Yusuf: 77, Yusuf: 84, Al- Imran: 119, Al-A'raf: 150
3	Bentuk	Fisik	عضوا عليكم الأنامل	Menggigit jari-jari	Agresi, mimik wajah	Al-Imran: 119, Yusuf: 84.
		Psikis	غضب، غيظ، كظيم، أشداء	Marah	Afeksi	Al-Fath: 6, Asy-Syura: 16, Al-Fath: 29
4	Aspek	Kognitif	اتخذوا العجل، الظانين	Berprasangka buruk, menyembah lembu	Persepsi negatif	Al-Fath: 6

		Afektif	غضب، غيظ، كظيم، أشداء، اسفا	Marah, bersikap keras, bersedih hati	Afeksi	Al-Fath: 6, Asy-Syura: 16, Al-Fath: 29
		Psikomotorik	يقتل	Membunuh,	Agresif	An-Nisa': 93, Al-A'raf: 152
5	Proses	Direncanakan	فاستغلظ فاستوى على سوقه	Allah hendak menjengkelkan	Planing	AlFath: 29
		Tidak direncanakan	-	-	-	-
6	Faktor	Internal	يكفرون، يعتدون، يحبهم، الظانين	Mengafirkan, melewati batas, mencintai mereka, berprasangka buruk	Afeksi	Al-Imran: 112, Al-Imran: 119, Al-Fath: 6
		Eksternal	يقتلون، ذهب، بشر أحدهم بالأنثى	Membunuh, membantah, informasi kelahiran bayi perempuan	Agresif fisik dan verbal, informasi	An-Nisa': 93, An-Nahl: 58
7	Audien	Individu	ومن، أخيه، أخ له، هرون	Seseorang, saudaranya, saudara (dari ibunya), Nabi Harun	Individu	Yusuf: 77; 84, Al-A'raf: 150
		Partner	رجلان	Dua orang laki-laki	Partner	-
		Komunitas	مؤمناء، المنافقين والمنافقات والمشركين والمشركات، الكفار	Mukmin laki-laki dan Mukmin perempuan, orang-orang kafir	Komunitas	An-Nisa': 93, Al-Fath: 6; 29
8	Tujuan	Langsung	الذلة	Penghinaan	Bullying	Al-Imran: 112

		Tidak langsung	دائرة السوء، ليغيظ بهم الكفار	mendapat giliran (kebinasaan) yang amat buruk, supaya menjengkelkan orang-orang kafir	Punishment	Al Fath: 6; 29
9	Standar Norma	Norma agama	في الله	Agama Allah	Norma	As-Syura: 16
		Perjanjian	موعدي	Perjanjian	Norma	Taha: 86
		Perintah Allah	أمر الله	Perintah Allah	Norma	-
10	Efek	Fisik (+)	منع العمل النهي	Mencegah perbuatan yang dilarang	Reward	-
		Fisik (-)	وباؤ بغضب من الله، عذاب عظيم، عذاب شديد	Tertimpa murka Allah, azab yang besar, azab yang berat	Punishment	Al-Imran: 112, An-Nisa: 93, Asy-syura: 16
		Psikis (+)	رحماء بينهم	Kasih sayang di antara mereka	Reward	Al-Fath: 29
		Psikis (-)	المسكنة، ظل وجهه مسودا	Penghinaan, menjadi hitam wajahnya	Punishment	Al-Imran 112, An-Nahl: 58

j) Peta Konsep



Gambar 2.6. Peta konsep teks Al-Quran

k) Rumusan Konseptual Ayat Al-Quran

1) Definisi General

Emosi marah adalah suatu tindakan (عملية) atau reaksi (استجابة) secara verbal (لفظي) atau non verbal (غير لفظي) yang dilakukan oleh individu (من) atau kelompok (القوم) terhadap individu lain (الشخص الآخر) atau kelompok lain (قوم آخر) yang dipengaruhi oleh faktor internal (عامل باطني) dan eksternal (عامل ظاهري) dan memberikan efek positif (تأثير إيجابي) atau negatif (تأثير سلبي) baik secara fisik (بدني) atau psikis (نفسي).

2) Definisi Partikular

Emosi marah adalah suatu tindakan (عملية) atau reaksi (استجابة) secara verbal (لفظي) atau non verbal (غير لفظي) yang dilakukan oleh individu (من) atau kelompok (القوم) terhadap individu lain (الشخص الآخر) atau kelompok lain (قوم آخر) yang dipengaruhi faktor internal (عامل باطني) yang meliputi mengingkari adanya Allah (يكفر بأية الله), berprasangka buruk (سوء الظن), dan membenci orang lain (لا تحب الى) serta faktor eksternal seperti informasi-informasi negatif (بشرة) (سلبية), dengan tujuan (مقصود) secara langsung (مباشرة) seperti untuk menjadikan orang kafir marah (ليغضب بهم الكفار), atau tujuan secara tidak langsung (المقصود المداورة) seperti untuk menghinakan di hari kiamat kelak (حاج في) (الذلة في الآخرة) karena membantah norma-norma agama (الله) dan perjanjian dengan Allah (موعد بالله) yang memberikan efek positif seperti mencegah perbuatan yang dilarang agama (يمنع العمل).

(النهى) dan menjalin kasih sayang antar sesama (رحماء بينهم), seperti kehinaan dan azab yang pedih (عذاب شديد).

2. Definisi Emosi marah

Pengertian emosi marah secara etimologi dalam Quran terdapat dua lafaz yaitu غضب dan غيظ. Lafaz غضب berasal dari akar bahasa سخط - يسخط - سخطا yang berarti غضب - يغضب - غضبا yang memiliki makna tidak rela, benci terhadap orang orang lain dengan disertai untuk menyakitinya. Sehingga orang yang sedang emosi marah dinamakan *ghadib*. Dengan demikian *ghadab* adalah reaksi yang cenderung mengarah pada permusuhan.

Sedangkan lafaz غيظ berasal dari akar bahasa غاظ - يغيط - غيظا yang berarti membuat emosi marah. Jadi lafaz *ghaydz* memiliki makna puncak dari kemarahan yang dialami oleh manusia. Berbeda dengan lafaz *ghadhab* yang berarti emosi marah. Sehingga lafaz *ghadhab* yaitu kemarahan yang ditandai dengan tidak adanya tindakan agresif. Sedangkan lafaz *ghaydz* yaitu kemarahan yang diikuti dengan tindakan agresif (Nuh, 1987).

Sayyid Muhammad Nuh (1987) menjabarkan istilah emosi marah dengan terminologi غضب yang terdiri atas beberapa makna, di antaranya:

- a) السخط yang berarti tidak rela terhadap sesuatu dan tentang sesuatu hal.

- b) *العض على الشيء* yang memiliki arti menggigit sesuatu. Maksudnya adalah seseorang yang emosi marah kemungkinan akan melampiaskan dengan menggigit sesuatu.
- c) *العبوس* yang berarti menggerutu. Misalnya perkataan orang Arab *وامرأة غضوب اي عبوس* maknanya perempuan yang sedang emosi marah (menggerutu)
- d) *ورم ما حول الشيء* yang berarti menonjol atau membengkak di sekitar daerah. Maksudnya emosi marah diartikan dengan mata melotot. Seperti perkataan orang Arab *غضبت عينه، وغضبت: ورم ما حولها* maknanya matanya melotot.
- e) *الكدر في المعاشرة والخلق* maknanya terganggu pergaulan dan perilaku. Seperti suatu perkataan *هذا غضابي* artinya saya terganggu dengan pergaulan dan perilakunya.
- f) *الجنة: تتخذ من جلود الإبل، تلبس للقتال* maknanya *al-junnah* yaitu menguliti kulit unta yang digunakan untuk berperang. Maknanya orang yang emosi marah akan menyerang.

Dari keseluruhan makna di atas tidak terdapat makna yang bertentangan. Namun makna hakikat dari emosi marah adalah makna yang pertama, sedangkan makna kedua, ketiga, dan keempat adalah tanda atau manifestasi yang menunjukkan seseorang sedang emosi marah, dan makna kelima dan keempat adalah akibat dari emosi marah.

Penjelasan terminologi emosi marah menurut Sayyid Muhammad Nuh (1987) adalah perubahan suasana internal manusia atau emosi yang mengarahkan seseorang untuk melakukan penyerangan dan pembalasan dendam. Penyerangan dan pembalasan dendam bisa berupa tindakan yang mengarah pada verbal dan non verbal (Nuh, 1987).

Imam Jamaluddin Al-Jauzy (1986) Emosi marah adalah komponen yang tersusun dalam watak manusia untuk menolak rasa sakit dan pembalasan terhadap orang yang menyakiti. Emosi marah dapat dikatakan sebagai gairah nafsu yang menyebar saat adanya faktor penyebab emosi marah. Yang ditandai dengan mendidihnya darah dalam saraf yang mendorong seseorang sampai bisa membalaskan dendam, kadang juga traumatik dari pembelaan diri (Al-Jauzy, 1986).

Penjelasan yang hampir sama dengan penjelasan sebelumnya, Imam Ghazali menjelaskan tentang hakikat emosi marah. Emosi marah menurut Imam Ghazali adalah sebuah kobaran api yang menyala yang mana api tersebut kobaran dari api neraka yang naik ke hati dan menetap dalam lipatan hati yang sewaktu-waktu bisa berkobar ke sendi-sendi dan pembuluh darah seperti air yang dipanaskan dalam periuk, yang ditandai dengan memerahnya muka dan mata.

Kesimpulannya, emosi marah adalah perubahan emosi internal yang dialami oleh manusia yang mendorong manusia untuk melakukan penyerangan dan balas dendam. Selain itu, emosi marah juga didefinisikan menggunakan ciri-ciri orang emosi marah yaitu emosi yang dapat diketahui dengan adanya pembengkakan pada urat dan nadi yang disertai dengan memerahnya wajah dan mata, wajah dan dahi yang berkerut dan membentuk pola, yang disertai dengan tindakan agresi baik secara verbal maupun non verbal.

3. Kategorisasi Emosi marah

Sayyid Muhammad Nuh mengategorisasikan emosi marah pada dua kategori. Pertama yaitu emosi marah positif, adalah kemarahan yang bertujuan untuk menjaga diri dan benda, menolak gangguan, menegakkan hak-hak orang lain atau menolong orang yang dianiaya oleh orang lain (Nuh, 1987).

Emosi marah untuk menjaga diri dan harta benda diperbolehkan karena manusia diciptakan Tuhan yang Maha Esa untuk menjadi khalifah (pemimpin) di muka bumi. Seperti dalam Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 30 yaitu:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً

“Dan ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat sesungguhnya kami menjadikan (manusia) khalifah di muka bumi” (Q. S. Al-Baqarah:30)

Penjelasan dari ayat tersebut adalah Allah menjadikan manusia menjadi khalifah. Namun agar manusia dapat menjalankan fungsi tersebut Allah membekali dengan ruh, akal dan badan. Allah menjadikan badan sebagai komponen yang melayani ruh agar ruh dapat berkembang dengan baik. Sehingga untuk membentuk badan yang baik maka Allah menciptakan dua kekuatan yaitu syahwat dan emosi marah.

Kekuatan syahwat berguna untuk mengambil semua yang bermanfaat bagi badan. Sedangkan kekuatan emosi marah untuk menolak segala sesuatu yang dapat memberikan dampak buruk dan merusak badan. Maka dari itu, emosi marah dengan tujuan untuk menjaga diri dan harta benda merupakan emosi marah yang bersifat positif dalam perspektif islam.

Selain menjaga badan dan harta benda, kemarahan yang positif adalah menjaga kehormatan dan kesucian. Hal ini seperti yang dilakukan oleh para sahabat nabi terhadap orang-orang kafir yang selalu mencela dan menghalangi nabi dalam menyampaikan risalahnya. Bahkan kemarahan yang ditunjukkan oleh para sahabat diabadikan oleh Allah dalam surat Al-Fattah ayat 29:

محمد رسول الله والذين معه أشداء على الكفار

“Nabi Muhammad SAW adalah utusan Allah dan orang-orang yang bersama beliau bersikap keras terhadap orang-orang kafir” (Q. S. Al-Fattah: 29)

Penjelasan bahwa Nabi dan para sahabatnya bersikap keras terhadap orang-orang kafir adalah mereka selalu memancarkan gairah dan kemarahan terhadap mereka. Menurut Ibnu Jarir mengatakan maksud dari bersikap keras adalah Nabi dan para sahabat adanya antipati dalam hati mereka dan sedikit belas kasihan terhadap orang-orang kafir yang dikarenakan kesombongan, kemunafikan dan penolakan terhadap ajaran Allah.

Bentuk emosi marah yang kedua adalah emosi marah yang negatif adalah emosi marah yang bertujuan untuk balas dendam. Seperti yang terdapat berapa hadis nabi yang melarang orang untuk emosi marah. Dalam hal ini emosi marah yang bertujuan untuk membalas dendam.

Imam Al-Ghazali mengemukakan pendapatnya bahwa emosi marah dikategorikan dalam tiga kategori. Kategori tersebut dilihat dari kekuatan emosi marah. Di antara tiga kategori yaitu *tafrith*, *ifrath*, dan *i'tidal*. *Tafrith* adalah tingkat kemarahan yang paling rendah. Imam Al-Ghazali mengatakan kemarahan pada tingkat ini ditandai dengan tidak adanya kekuatan (kemarahan dipendam). Kemarahan yang lemah maksudnya yaitu individu ketika dirinya diganggu, agamanya dicela, hartanya diambil secara paksa, dan keturunannya sirsak, individu tersebut tidak menampakkan kemarahannya (tegas) untuk membela hak-hak tersebut. Bahkan Imam Syafi'i berpendapat bahwasanya ketika orang lain melakukan perilaku kepada individu dan itu dapat

menimbulkan emosi marah, lalu ia tidak emosi marah, maka orang tersebut seperti layaknya keledai. Sehingga tingkat kemarahan ini sangat dicela dalam Islam. Hal ini dikarenakan ketika individu diganggu hak-haknya, agamanya, hartanya, dan keturunannya dan ia tidak melawan secara otomatis dunia ini akan hancur.

Tingkat kedua adalah *ifrath* (terjemah: berlebih-lebihan), yaitu kemarahan yang sampai melakukan tindakan-tindakan agresif yang dilarang oleh agama. Misalnya melakukan tindakan pembunuhan, perusakan, bermusuhan, membenci orang lain, dan lainnya. Pada tingkat ini individu berada dalam tidak dapat terkontrol karena lemahnya kesadaran. Sehingga individu keluar dari kebijaksanaan akal, agama, dan ketaatannya. Tingkat kemarahan *ifrath* sangat dilarang dalam Islam dan dianjurkan untuk melemahkannya.

Kemarahan selanjutnya adalah *i'tidal* (terjemah: tengah-tengah), yaitu derajat kemarahan di antara *tafrith* dan *ifrath*. Kemarahan ini ditandai dengan tindakan-tindakan yang diperbolehkan oleh agama untuk menolak segala gangguan terhadap diri sendiri atau orang lain misalnya memperingatkan dengan cara yang terpuji seperti yang telah dicontohkan oleh Nabi Muhammad.

Kesimpulan penjelasan di atas, dalam Islam kemarahan dianjurkan sebatas untuk menegakkan kebenaran, dengan kata lain berfungsi korektif. Meskipun begitu, dalam mengekspresikannya tetap memegang teguh prinsip untuk menjaga keharmonisan. Karena jika

individu memiliki kemarahan yang lemah dunia akan rusak, begitu juga dengan kemarahan yang berlebihan. Sehingga perlunya individu menempatkan kemarahan pada tempatnya dan mengekspresikan dengan sewajarnya.

4. Penyebab Emosi marah

Menurut kajian keislaman yang dilakukan oleh Sayyid Muhammad Noh, penyebab seseorang menjadi emosi marah terdiri dari sepuluh penyebab utama, yaitu:

1. Lingkungan sekitar, yaitu individu yang hidup dalam masyarakat yang sering melakukan tindakan kejahatan akan menyebabkan individu akan mudah emosi marah, karena kejahatan yang dilakukan orang lain. Dapat diambil kesimpulan lingkungan budaya dalam hal ini berperan penting dalam menentukan penyebab emosi marah.
2. Perselisihan, yaitu individu yang berusaha menang atas individu lainnya. Perbedaan tersebut memungkinkan salah satu mengalami frustrasi atau kesal dengan sikap individu lainnya.
3. Bercanda dengan kebohongan, karena jika lelucon melintasi batas kebenaran menjadi kebohongan, hal itu mengarah pada perdebatan, perselisihan, dan perselisihan berakhir dengan menyalakan api kemarahan. Mungkin inilah alasan mengapa Nabi Muhammad bercanda dan tidak mengatakan apa pun

kecuali benar, dan bahwa Nabi melarang bercanda dengan kebohongan.

4. Serangan orang lain terhadap individu, yaitu alasan keempat adalah bentuk agresi terhadap orang lain. Di antara bentuk agresi yang menyebabkan emosi marah adalah sindiran, cemoohan, memata-matai, membicarakan kejelekan, mengadu domba, memukul, menyiksa dan lainnya. Khusus pada orang Arab yang alim faktor utama penyebab kemarahan adalah hal yang menyesatkan, dan di dalamnya terdapat kegiatan-kegiatan yang memprovokasi. Hal inilah yang menyebabkan Islam melarang melakukan tindakan tersebut, seperti yang termaktub dalam Al-Quran surat Al-Hujurat ayat 11:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا
وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ
وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan

lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim”. (Q. S. Al-Hujurat: 11)

5. Kesombongan, menurut Imam Al-Ghazali kesombongan ialah pokok dari kemarahan. Karena penggerak kemarahan adalah penanaman diri dengan keberanian, kelaki-lakian, kemuliaan, pangkat yang tinggi. Sehingga ketika seseorang yang melakukan kesalahan individu tersebut akan emosi marah dengan mengucapkan hal-hal yang dapat menjatuhkan martabat seseorang tersebut. Maka dari itu menurut ulama’ Islam kesombongan merupakan faktor utama penyebab kemarahan.
6. Lepas kendali, penyebab kemarahan seseorang yaitu dikarenakan ia lepas kendali terhadap dirinya. Sehingga ia tidak dapat mengontrol perilakunya, utamanya akal pikirannya.
7. Kegagalan orang lain dalam melaksanakan kewajibannya, manusia sering kali untuk menutupi kelemahan dirinya sendiri dengan mengatakan kelemahan dan aib orang lain yang tidak dapat menyelesaikan kewajiban sesuai yang diperintahkan.
8. Penilaian terhadap sesuatu sebagai suatu yang cacat, sebagai contoh ada orang lain yang mengatakan sesuatu kepada

individu, dan individu tersebut menilai apa yang diungkapkannya adalah penghinaan, maka individu tersebut akan emosi marah kepada orang tersebut.

9. Dendam, individu yang menyimpan perasaan dendam kepada orang lain akan mudah tersulut emosi marah. Tidak hanya itu, individu memikirkan kesalahan terdahulu yang diperbuat orang lain yang mengakibatkan ketidaksesuaian dengan dirinya menjadikan ia terpicu emosi marah.

10. Penyebab terakhir kemarahan yaitu melupakan efek dari yang diakibatkan oleh kemarahan. Ketika efek dari kemarahan dilupakan secara otomatis individu akan melakukan perilaku yang sama yang mengakibatkan kemarahan. Karena itu Allah dan Rasul-Nya memerintahkan manusia untuk membaca dan mempelajari dari apa yang telah terjadi. Seperti firman Allah SWT dalam surat At-Taubah ayat 122.

وما كان المؤمنون لينفروا كافة فلولا نفر من كل فرقة منهم طائفة ليتفقهوا في الدين ولينذروا قومهم إذا رجعوا إليهم لعلهم يحذرون

Artinya: “Dan tidak sepatutnya orang-orang mukmin itu semuanya pergi (ke medan perang). Mengapa sebagian dari setiap golongan di antara mereka tidak pergi untuk memperdalam pengetahuan agama mereka dan untuk memberi peringatan kepada kaumnya apabila mereka telah kembali agar mereka dapat menjaga dirinya”. (Q. S. At-Taubah: 122)

5. Bentuk Ekspresi Emosi marah

Merujuk dalam ayat al-Quran, di dalamnya tertulis mengenai bentuk-bentuk ekspresi kemarahan. Bentuk-bentuk tersebut diungkapkan dalam bentuk-bentuk cerita. Bentuk ekspresi emosi marah yang pertama adalah ekspresi kemarahan dengan ditandai perubahan ekspresi wajah. Ekspresi perubahan raut wajah tercantum dalam surat An-Nahl ayat 58:

وَإِذَا بَشِيرٌ أَحَدَهُم بِالْأُنْثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ

Artinya: “padahal apabila seseorang dari mereka diberi kabar dengan (kelahiran anak perempuan, wajahnya menjadi hitam (merah padam) dan dia sangat emosi marah” (Q. S. An-Nahl: 58).

Konteks ayat tersebut adalah ketika kaum kafir diberikan anak perempuan, penilaian mereka terhadap anak perempuan sebagai penghinaan. Sehingga secara psikologis mereka merasa malu dan kecewa. Perasaan tersebut diekspresikan dengan wajah yang menghitam atau merah padam (Al-Mahalli & Al-Suyuthi, 1977).

Ciri kedua dari ekspresi emosi marah adalah dengan kalimat verbal. Hal ini seperti yang tercantum dalam surat Taha ayat 97 yang menceritakan kemarahan Nabi Musa A.S.

قَالَ فَاذْهَبْ فَإِنَّ لَكَ فِي الْحَيَاةِ أَنْ تَقُولَ لَا مِسَاسَ وَإِنَّ لَكَ مَوْعِدًا لَنْ تَخْلَفَهُ وَانْظُرْ إِلَى إِلْهِكَ الَّذِي ظَلْتَ عَلَيْهِ عَاكِفًا لَنْتَحَرِقَنَّهُ ثُمَّ لَنَنْسِفَنَّهُ فِي الْيَمِّ نَسْفًا

Artinya: “Berkata Musa: "Pergilah kamu, maka sesungguhnya bagimu di dalam kehidupan di dunia ini (hanya dapat) mengatakan:

"Janganlah menyentuh (aku)". Dan sesungguhnya bagimu hukuman (di akhirat) yang kamu sekali-kali tidak dapat menghindarnya, dan lihatlah tuhanmu itu yang kamu tetap menyembahnya. Sesungguhnya kami akan membakarnya, kemudian kami sungguh-sungguh akan menghamburkannya ke dalam laut (berupa abu yang berserakan)" (Q. S. Taha: 97)

Ayat tersebut secara konteks Nabi Musa mengekspresikan kemarahannya dengan kalimat verbal, yaitu dalam ucapan "pergilah kamu!". Hal tersebut dikarenakan mendengar jawaban dari Samiri yang semakin menyesatkan kaum dari Nabi Musa (Al-Mahalli & Al-Suyuthi, 1977).

Ciri yang ketiga dari ekspresi emosi marah dalam Al-Quran yaitu menghindar. Ekspresi tersebut diceritakan dalam kejadian antara Nabi Yunus dengan kaumnya. Hal ini tercantum dalam surat Al-Anbiya' ayat 87.

وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

Artinya: "'Dan (ingatlah kisah) Dzun Nun (Yunus), ketika ia pergi dalam keadaan emosi marah, lalu ia menyangka bahwa Kami tidak akan mempersempitnya (menyulitkannya), maka ia menyeru dalam keadaan yang sangat gelap: "Bahwa tidak ada Tuhan selain Engkau. Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zalim" (Q. S. Al-Anbiya': 87).

Ayat tersebut menceritakan Nabi Yunus yang sangat emosi marah dikarenakan kaumnya yang menentang dakwahnya. Karena dalam keadaan emosi marah, Nabi Yunus pergi menghindar dan menjauhi kaumnya. Secara psikologis, penyebab kemarahan yang utama adalah karena ketidaksabaran diri Nabi Yunus dan kekecewaan karena dakwah yang diperkirakannya mudah serta dapat diterima baik oleh kaumnya (Al-Mahalli & Al-Suyuthi, 1977).

Ciri-ciri yang keempat adalah ekspresi emosi marah dengan tindakan-tindakan. Tindakan-tindakan tersebut lebih bersifat agresif. Al-Quran menjelaskannya dalam surat Al-Imran ayat 119.

ها أنتم أولاء تحبونهم ولا يحبونكم وتؤمنون بالكتاب كله وإذا لقوكم قالوا آمنا وإذا خلوا عضوا عليكم الأنامل من الغيظ قل موتوا بغيظكم إن الله عليم بذات الصدور

Artinya; “beginilah kamu! Kamu menyukai mereka, padahal mereka tidak menyukaimu, dan kamu beriman kepada semua kitab. Apabila mereka berjumpa kamu, mereka berkata, “kami beriman,” dan apabila mereka menyendiri, mereka menggigit ujung jari karena emosi marah dan benci kepadamu. Katakanlah, “matilah kamu karena kemarahanmu!” sungguh, Allah mengetahui segala isi hati”. (Q. S. Al-Imran: 119)

Konteks ayat tersebut adalah orang-orang yang beriman menyukai gaya manis seseorang yang tidak beriman. Orang yang tidak beriman mereka menyatakan “kami beriman” ketika bertemu dengan

orang-orang yang beriman. Namun ketika menyendiri mereka sangat emosi marah yang ditandai dengan menggigit jari-jari mereka. Hal itu dikarenakan mereka menyembunyikan kebencian dan kemarahan mereka agar mereka dapat mengajak orang yang beriman keluar dari agamanya (Al-Mahalli & Al-Suyuthi, 1977).

Ayat lainnya yang menjelaskan ekspresi emosi dengan melakukan tindakan agresif, tercantum dalam surat Al-A'raf ayat 150. Dalam ayat tersebut menceritakan Nabi Musa secara psikologis mengalami kemarahan yang sangat dikarenakan perbuatan kaumnya yang menyembah Tuhan selain Allah. Karena kemarahan itu Nabi Musa melemparkan lembaran-lembaran kitab Taurat yang baru diterimanya setelah bermunajat 40 hari lamanya (Al-Mahalli & Al-Suyuthi, 1977).

ولما رجع موسى إلى قومه غضبان أسفا قال بئسما خلفتموني من بعدي
أعجلتم أمر ربكم وألقى الألواح وأخذ برأس أخيه يجره إليه قال ابن أم إن القوم
استضعفوني وكادوا يقتلونني فلا تشمت بي الأعداء ولا تجعلني مع القوم
الظالمين

Artinya: “dan ketika Musa telah kembali kepada kaumnya, dengan emosi marah dan sedih hati dia berkata, “alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan selama kepergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu?” Musa pun melemparkan lauh-lauh (Taurat) itu dan memang kepala saudaranya (Harun) sambil menarik ke arahnya, (Harun) berkata ,”wahai anak ibuku! Kaum ini

telah menganggapku lemah dan hampir saja mereka membunuhku, sebab itu janganlah engkau menjadikan musuh-musuh menyoraki melihat kemalanganku, dan janganlah engkau jadikan aku sebagai orang-orang yang zalim”. (Q. S. Al-A’raf: 150)

Ciri-ciri ekspresi emosi yang terakhir adalah dengan diam. Hal ini seperti yang tercantum dalam surat Yusuf ayat 77 dan 84. Kedua ayat tersebut memiliki konteks latar yang berbeda. Akan tetapi kedua ayat tersebut menjelaskan bagaimana emosi ditahan dan ditampilkan. Pada ayat 77 latar belakang ceritanya adalah Nabi Yusuf merasa emosi marah kepada saudara-saudaranya disebabkan perkataannya. Nabi Yusuf mendengar perkataan saudara-saudaranya yang mengatakan bahwa dirinya memiliki sifat yang sama dengan Bunyamin (saudara Nabi Yusuf yang disayangi oleh Nabi Ya’qub sebagai ganti kehilangan Nabi Yusuf) yaitu pencuri. Karena untuk menjaga hubungan dengan saudara-saudaranya Nabi Yusuf memilih untuk menahan emosi marahnya dan mengungkapkan kemarahannya dalam hati (Al-Mahalli & Al-Suyuthi, 1977).

قالوا إن يسرق فقد سرق أخ له من قبل فأسرهما يوسف في نفسه ولم يبدها لهم
قال أنتم شر مكانا والله أعلم بما تصفون

Artinya: “Mereka berkata, “jika dia mencuri, sungguh sebelum itu saudaranya pun pernah pula mencuri”. Maka Yusuf menyembunyikan (kejengkelan) dalam hatinya dan tidak ditampakkannya kepada mereka. Dia berkata (dalam hatinya),

“kedudukanmu justru lebih buruk”. Dan Allah maha mengetahui apa yang kamu terangkan”. (Q. S. Yusuf: 77)

Pada ayat 84, konteks dari ayat tersebut adalah ketika Nabi Ya'qub (ayah Nabi Yusuf) mendapatkan berita kabar buruk ketika Bunyamin ditahan karena mencuri, maka membangkitkan memori Nabi Ya'qub atas kehilangan Nabi Yusuf, sehingga beliau merasa sangat sedih dan sangat emosi marah. Akan tetapi kemarahan tersebut ditahan dan ditampakkan (Al-Mahalli & Al-Suyuthi, 1977). Pelajaran yang diambil orang tua dalam mendidik anak-anaknya harus dengan kasih sayang dan tidak terdorong oleh nafsu emosi marahnya.

وتولى عنهم وقال يا أسفى على يوسف وابيضت عيناه من الحزن فهو كظيم

Artinya: “ dan dia (Ya'kub) berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata, “aduhai duka citaku terhadap Yusuf, “ dan kedua matanya menjadi putih karena sedih. Dia diam menahan emosi marah (terhadap anak-anaknya)”. (Q. S. Yusuf: 84)

Dalam Al-Quran terdapat beberapa ekspresi kemarahan lainnya seperti kesal dan jengkel. Ekspresi kemarahan dengan perasaan kesal tercantum dalam surat At-Taubah ayat 58. Dalam ayat tersebut orang-munafik kesal dengan kaum muslimin karena tidak mendapatkan bagian dari zakat atau rampasan perang. Sedangkan perasaan jengkel tercantum dalam surat Al-Ahzab ayat 25. Ayat tersebut menjelaskan bagaimana perasaan jengkel kaum kafir karena kekalahan pada perang

Khandak, yang mana pada perang tersebut kaum kafir mengalami kekalahan dikarenakan bencana alam angin puting beliung.

6. **Regulasi Emosi marah**

Menurut Sayyid Muhammad Nuh terdapat beberapa cara untuk mengontrol emosi marah. Terdapat 15 cara yang ditawarkan dalam ajaran islam untuk meregulasi emosi marah.

- a) Cara pertama adalah mengingat tentang dampak dan akibat dari kemarahan terhadap dunia, hubungan antar manusia, dan akhirat. Dengan mengingat hal tersebut menjadikan individu sadar akan keburukan kemarahan.
- b) Cara kedua adalah mensterilkan lingkungan dari hal-hal yang menyebabkan munculnya emosi marah. Jika tidak mampu mensterilkan cara yang lebih mudah adalah pindah ke lingkungan yang lebih baik. Karena lingkungan sekitar menjadikan individu menjadi orang yang temporemen.
- c) Menyelesaikan konflik yang dialami, dengan menyelesaikan konflik yang menjadi sumber munculnya emosi marah dapat mengurangi individu untuk emosi marah
- d) Berusaha untuk tidak melakukan tindakan agresif
- e) Mengobati kesombongan, karena kesombongan akan mendorong individu selalu emosi marah disebabkan merasa dirinya lebih baik ketika melihat orang lain melakukan kesalahan

- f) Penguasa atau masyarakat secara umum menjelaskan tentang dampak kemarahan, bisa dengan menasihati, kadang pula dengan pengingkaran, kadang pula dengan mengintimidasi, di waktu lain ketika mampu menahan emosi marahnya diberikan imbalan atau hadiah, dan di lain waktu dengan pengabaian atau boikot.
- g) Memberikan penghormatan, penghargaan, dan penghindaran kepada orang yang sering emosi marah. Memberikan penghormatan dan penghargaan ketika seseorang mampu mengontrol emosi marahnya dengan baik, dan penghindaran dilakukan dengan menjauhkan seseorang dari sumber emosi marah.
- h) Tidak memprovokasi orang lain untuk emosi marah
- i) Mengubah situasi ketika sedang emosi marah, misalnya ketika sedang emosi marah langsung mengambil wudu, atau berpindah posisi yaitu ketika duduk mengubah posisi berdiri dan seterusnya.
- j) Mengingat bahwa orang yang berada dalam keadaan emosi marah seperti orang gila atau hewan buas yang mengamuk. Hal tersebut menjadikan seseorang menjatuhkan martabat dan menyalahi kodrat sebagai manusia. Karena Allah telah memuliakan manusia atas makhluk lainnya.

k) Menarik perhatian diri sendiri mengenai pentingnya melawan kemarahan. Nabi bersabda “arang yang kuatlah adalah orang yang memiliki dirinya sendiri ketika emosi marah”

l) Pernyataan tentang imbalan yang akan didapat ketika seseorang dapat menahan emosi marahnya. Seperti dalam surat Al-Imran ayat 133-134, bahwasanya orang yang dapat menahan emosi marahnya akan mendapatkan imbalan di akhirat yaitu surga dan seisinya.

وسارعوا إلى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السماوات والأرض أعدت للمتقين ﴿١٣٣﴾ الذين ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين ﴿١٣٤﴾

Artinya: “Dan bersegeralah kamu mencari ampunan dari Tuhanmu dan mendapatkan surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa. Yaitu orang-orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan emosi marahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan”. (Q. S. Al-Imran: 133-134)

Nabi Muhammad juga menjelaskan betapa pentingnya melawan kemarahan. Sebagaimana dalam hadis diriwayatkan oleh Abu Dawud nomor 4777 (Dawud, 2008)

حدثنا ابن السرح حدثنا ابن وهب عن سعيد يعني ابن أبي أيوب عن أبي مرحوم عن سهل بن معاذ عن أبيه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم

قال من كظم غيظا وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله عز وجل على
رءوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره الله من الحور العين ما شاء {رواه
أبو داود}

Artinya: “Menceritakan kepada kami Ibnu As-Sarh menceritakan kepada kami Ibnu Wahab dari Sa’id yakni Ibnu Abi Ayyub dari Abi Marhum dari Sahal bin Mu’adz dari ayahnya: sesungguhnya Rasulullah SAW bersabda: “barang siapa yang menyembunyikan emosi marahnya, dia adalah orang yang mampu mengimplementasikannya maka Allah akan memanggilnya di atas para makhluk sehingga Allah membebaskannya untuk memilih sesukanya dari penyedap mata (H. R. Abu Dawud: 4777)

Maknanya adalah seseorang yang dapat mengontrol emosi marah akan mendapatkan imbalan surga dengan tingkatan yang tinggi. Selain itu, Allah akan mengenalkan di antara manusia lainnya dan memujinya ketika di hari kiamat. Maka memendam emosi marah merupakan sesuatu yang diharuskan dalam Islam (Abadiy, 1995).

- m) Dalam kehidupan sehari-hari selalu berpegang teguh kepada Al-Quran dan hadits.
- n) Mengambil hikmah sejarah orang yang terkenal sebagai orang yang selalu memendam emosi marah, sabar, dan pemaaf seperti

Ahnaf bin Qois, khalifah Umar bin Abdul Aziz, dan Imam Syafi'i

- o) Berdoa kepada Allah agar dijauhkan dari emosi marah. Karena pada dasarnya emosi marah merupakan ajakan setan. Sehingga wajar kita meminta perlindungan dari emosi marah.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain penelitian

Desain penelitian ini menggunakan *mix method desing* atau metode campuran. *Mix method design* atau metode campuran adalah penggabungan atau pencampuran dua bentuk data dalam satu penelitian (Creswell, 2016). Pada fase pertama menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu menggunakan metode *grounded theory*, adalah pendekatan yang merujuk pada pedoman induktif (*bottom up*) yang sistematis untuk mengumpulkan, mensintesis, menganalisa, dan mengonseptualisasikan data kualitatif untuk membangun sebuah teori (Smith, 2008). Alasan penentuan metode tersebut karena untuk mengeksplorasi konsep emosi marah dalam perspektif budaya yang terdiri dari ekspresi, faktor penyebab, dan karakteristik.

Pada fase kedua menggunakan pendekatan kuantitatif. Fase ini dilakukan setelah didapatkan kategorisasi hasil temuan kualitatif. Tujuan dari pendekatan kuantitatif yaitu untuk membandingkan hasil kualitatif antar kelompok dalam konteks budaya tertentu.

Alasan mendahulukan pendekatan kualitatif dahulu adalah disebabkan tidak universalitasnya teori emosi marah. Beberapa tokoh seperti Paul Ekman mengatakan ekspresi emosi bersifat universal dalam satu penelitian, namun pada penelitian lainnya ditemukannya perbedaan ekspresi emosi. Alasan lainnya yaitu tujuan umum dari penelitian ini untuk mengeksplorasi dan menggambarkan emosi marah dengan pendekatan psikologi lokal (*indigenous psychology*).

B. Pembatasan masalah

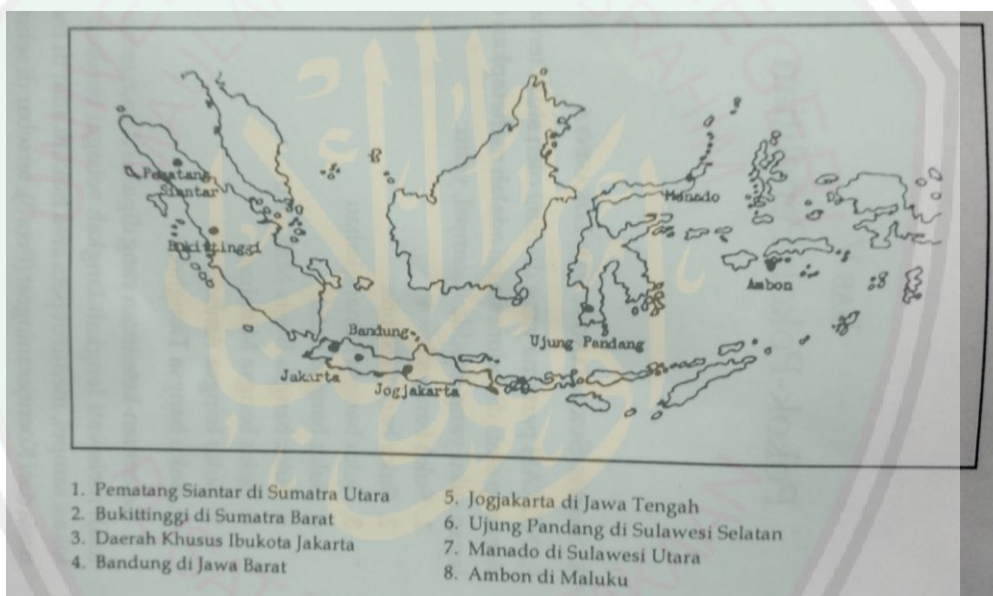
Pembatasan masalah dalam penelitian didasarkan pada individu dalam memaknai emosi marah, mengekspresikan emosi marah, hal yang menyebabkan atau memicu emosi marah dalam konteks budayanya dan mengenali ekspresi emosi marah dalam konteks budaya lainnya, serta cara meregulasi emosi marah dalam sudut pandang setiap budaya.

C. Partisipan penelitian

. Partisipan yang dipilih adalah masyarakat lokal Indonesia yang berusia remaja akhir sampai dewasa tengah. Pemilihan partisipan usia dewasa dikarenakan pada usia dewasa individu mencapai puncak dalam perkembangan emosinya. Karena pada dasarnya perkembangan emosi individu dipengaruhi oleh faktor belajar dan pendewasaan serta budayanya (Shobur, 2013).

Dalam tahapan pemilihan partisipan dalam penelitian ini menggunakan *multistage cluster random sampling*. *Multistage cluster random sampling* adalah penarikan sampel acak secara berkelompok dengan melalui beberapa tahapan atau karakteristik. Penggunaan metode ini dikarenakan populasi yang bersifat heterogen dan tidak tersedianya kerangka sampel (daftar nama seluruh anggota populasi) (Priyono, 2008, hal. 106). Tahap pertama yaitu partisipan dipilih menggunakan *clustering* yang telah ditentukan karakteristik-karakteristiknya. Dari tahapan ini didapatkan 6 kelompok partisipan yang terdiri dari suku bangsa di Indonesia, di antaranya suku Jawa, suku Sunda, suku Madura, suku Bugis-Makassar, dan suku Minang. Ketentuan-ketentuan pengelompokan yang

dipakai dalam memilih suku berdasarkan pada (1) suku bangsa dengan populasi terbanyak berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS); (2) lokasi sampel juga diambil berdasarkan peta hukum adat Indonesia dari Koentjaraningrat (lihat gambar 3.1.); (3) berdasarkan stereotip kesukuan hasil penelitian Warnaen (2002), Dewi (2005), dan Suciati dan Agung (2016); (4) pemilihan suku berdasarkan jumlah konflik yang dialami oleh suatu suku.



Gambar 3.1. Peta hukum adat Indonesia menurut Koentjoroningrat

Pada tahapan kedua setelah didapatkan kelompok-kelompok partisipan, partisipan dipilih secara *random sampling*, artinya setiap individu dalam kelompok tersebut memiliki kesempatan yang sama untuk mengisi survei yang telah disediakan (Priyono, 2008). Cara untuk melakukan *random sampling* yaitu dengan menyebarkan survei secara

online, dengan ini semua partisipan memiliki kesempatan yang sama untuk mengisi survei tersebut.

Partisipan penelitian terdapat 254 responden yang terdiri dari 104 laki-laki dan 150 perempuan. Jumlah responden tersebut terkumpul berdasarkan individu yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Jumlah sebaran pada setiap suku yaitu suku Jawa terdapat 54 orang, suku Sunda terdapat 53 orang, suku Madura terdapat 51 orang, suku Bugis-Makassar terdapat 37 orang, suku Batak 45 orang, dan suku Minang terdapat 12 orang.

D. Pengumpulan data

Pengumpulan data dalam penelitian ini instrumen penelitian dalam *open-ended questinare* yang terdiri dari tujuh item pertanyaan. Pertanyaan-pertanyaan disusun berdasarkan 5W + 1H. Alasan penyusunan pertanyaan dengan metode tersebut dikarenakan mengadopsi model penelitian dari beberapa penelitian yang hampir sama misalnya penelitian Thontowi, dkk (2014) dan Anggoro dan Widhiarso (2010) Di antara pertanyaan dalam penelitian sebagai berikut:

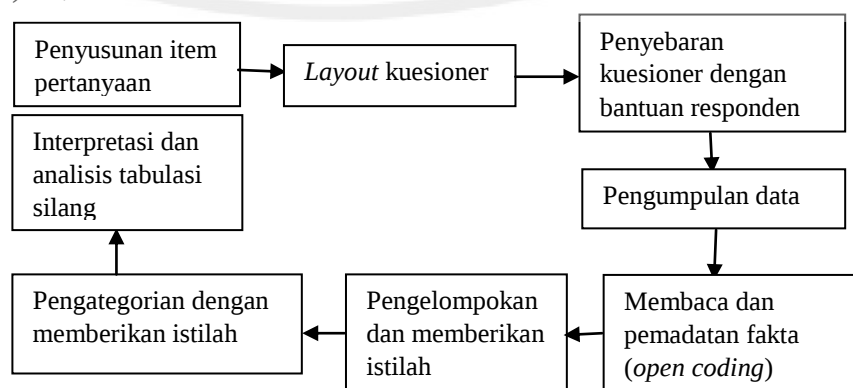
- a) Utarakan definisi emosi marah menurut budaya asal tempat tinggal anda?
- b) Adakah spesifik bahasa yang digunakan untuk menyebut emosi marah? Sebutkan dan berikan definisinya!
- c) Apa ciri-ciri orang yang sedang emosi marah menurut budaya asal anda?
- d) Bagaimana cara mengekspresikan emosi marah dalam konteks budaya anda?

- e) Apa yang menyebabkan anda emosi marah?
- f) ketika bertemu siapa anda mudah tersulut emosi marah?
- g) Bilamana anda emosi marah, apa strategi yang anda lakukan untuk meredam emosi marah?

E. Analisis data

Analisis data penelitian menggunakan teknik coding. Pada fase awal adalah membaca kembali semua hasil data yang telah dikumpulkan. Kemudian langkah selanjutnya adalah *open coding* semua data yaitu mengorganisasikan data dengan mengumpulkan potongan-potongan kata dalam paragraf dan memberikan label atau kode. Fase kedua adalah mengkategorisasikan data yang telah dilabeli dengan istilah pada fase sebelumnya, dan fase terakhir adalah interpretasi data dengan menganalisis hasil dengan membuat definisi dari setiap istilah yang telah dikategorisasikan (Smith, 2009) (lihat gambar bagan 3.2).

Setelah proses analisis kualitatif dilakukan analisis kuantitatif. Pada proses kuantitatif dilakukan analisis deskripsi dan tabulasi silang. Pada analisis ini menggunakan bantuan *Statistical Products and Service Solution* (SPSS) 22,0.



Gambar 3.2. Bagan analisis data

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Profil Responden

Pada subbab ini akan dijelaskan mengenai profil responden dalam penelitian ini. Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 256 responden dari 6 suku terbesar di Indonesia (lihat tabel 4.1).

- a) Suku Jawa berjumlah 54 responden, dengan perincian 10 laki-laki dan 44 perempuan. Sedangkan pada kategori usia, usia remaja akhir berjumlah 29 orang, usia dewasa awal berjumlah 23 orang, dan usia dewasa tengah berjumlah 2 orang.
- b) Suku Sunda berjumlah 53 responden, dengan perincian 24 laki-laki dan 29 perempuan. Sedangkan pada kategori usia, usia remaja akhir berjumlah 31 orang, usia dewasa awal berjumlah 17 orang, dan usia dewasa tengah berjumlah 5 orang.
- c) Suku Madura berjumlah 51 responden, dengan perincian 37 laki-laki dan 14 perempuan. Sedangkan pada kategori usia, usia remaja akhir berjumlah 41 orang, usia dewasa awal berjumlah 10 orang.
- d) Suku Bugis-Makassar berjumlah 37 responden, dengan perincian 14 laki-laki dan 23 perempuan. Sedangkan pada kategori usia, usia remaja akhir berjumlah 19 orang, usia dewasa awal berjumlah 15 orang, dan usia dewasa tengah berjumlah 3 orang.

- e) Suku Batak berjumlah 45 responden, dengan perincian 12 laki-laki dan 33 perempuan. Sedangkan pada kategori usia, usia remaja akhir berjumlah 38 orang, usia dewasa awal berjumlah 5 orang, dan usia dewasa tengah berjumlah 2 orang.
- f) Suku Minang berjumlah 14 responden, dengan perincian 7 laki-laki dan 7 perempuan. Sedangkan pada kategori usia, usia remaja akhir berjumlah 7 orang, usia dewasa awal berjumlah 7 orang.

Tabel 4.1. Profil Responden Penelitian

Jenis Kelamin			Kategori Usia			Total
			Remaja Akhir	Dewasa Awal	Dewasa Tengah	
Laki-laki	Suku	Jawa	6	3	1	10
		Sunda	14	8	2	24
		Madura	29	8	0	37
		Bugis-Makassar	7	6	1	14
		Batak	11	1	0	12
		Minang	4	3	0	7
	Total		71	29	4	104
Perempuan	Suku	Jawa	23	20	1	44
		Sunda	17	9	3	29
		Madura	12	2	0	14
		Bugis-Makassar	12	9	2	23
		Batak	27	4	2	33
		Minang	3	4	0	7
	Total		94	48	8	150
Total	Suku	Jawa	29	23	2	54
		Sunda	31	17	5	53
		Madura	41	10	0	51
		Bugis-Makassar	19	15	3	37
		Batak	38	5	2	45
		Minang	7	7	0	14
	Total		165	77	12	254

B. Konsep Emosi marah

1. Definisi Emosi marah

Setiap budaya memiliki pemahaman tersendiri dalam mengartikan atau mendefinisikan emosi marah. Pemahaman tersebut selalu dipelajari dalam budayanya dan diturunkan dari generasi ke generasi. Berdasarkan hasil penelitian (lihat tabel 4.3.) menunjukkan bentuk atau gambaran responden mengenai konsep emosi marah. Terbukti dari hasil tematik bahwa sebagian besar responden dalam mendefinisikan emosi marah dengan bentuk perilaku. Analisis tematik yang dilakukan menghasilkan lima kategori utama yaitu bentuk perilaku (65,4%), penyebab emosi marah atau sesuatu yang dapat menyebabkan emosi marah (23,6%), efek emosi marah (3,5%), instrumental (2,0%), dan sabar (0,4%). Kategori pertama adalah bentuk perilaku. Bentuk perilaku adalah gambaran perilaku atau ekspresi emosi marah baik secara terbuka atau tertutup. Kategori ini terdiri dari ekspresi emosi (33,2%), meluapkan emosi (16,9%), emosi tidak terkontrol (11,4%), ekspresi kekesalan (10,2%), ekspresi kekecewaan dan perasaan kecewa (masing-masing 7,8%), dan kategori lainnya dapat dilihat pada tabel 4.3. Di antara tanggapan yang dikategorikan dalam kategori ini yaitu:

“Mengeluarkan emosi dan kata kasar”

“Emosi marah adalah suatu ungkapan kekecewaan seseorang yang tidak bisa dibendung lagi oleh karena suatu hal yg tidak mereka sukai terjadi sehingga diluapkan dengan ekspresi emosi marah”

Kategori kedua adalah penyebab emosi marah atau sesuatu yang dapat menyebabkan emosi marah, kategori ini terdiri dari ketidaksesuaian (26,7%), kesalahan dalam berperilaku (10%), penghinaan (10%), terpancing emosi (6,7%), dan kategori lainnya (lihat tabel 4.2.). Di antara tanggapan yang dikategorikan dalam kategori ini yaitu:

“Menurut budaya Sulawesi selatan khususnya Bugis Makassar emosi marah adalah cara seseorang menyikapi kondisi yang terjadi dimana hal tersebut merugikan atau membuat individu/kelompok merasa tidak nyaman dengan kondisi tersebut.”

Kategori ketiga adalah efek emosi marah yang terdiri dari distorsi kognitif (22,2%), hati tersakiti (22,2%), hati tidak tenang (11,1%), mengganjal hati (11,1%), menimbulkan konflik (11,1%), perubahan mood (11,1%), dan tekanan darah meningkat (11,1%). Di antara tanggapan yang dikategorikan dalam kategori ini yaitu:

“Sesuatu yang sangat menyakitkan hati”

“Sesuatu yang bikin hati tersakiti”

Kategori keempat adalah instrumental, pengertian dari instrumental adalah emosi marah merupakan suatu pola perilaku yang digunakan untuk memperingatkan orang lain ketika melakukan perilaku yang melanggar norma atau perilaku negatif. Di antara tanggapan responden yaitu seperti:

“perilaku setiap orang untuk memperingatkan pengganggu untuk menghentikan perilaku”

“emosi marah di tempat saya dikatakan juga dengan "siar" yaitu perilaku untuk memperingatkan orang yang mengganggu, mengancam kita”

Kategori terakhir yaitu sabar, maksud dari pengertian sabar adalah bahwa emosi marah merupakan suatu bentuk dari sabar. Pengertian sabar sendiri menurut KBBI adalah tenang, tidak tergesa-gesa, tidak terburu nafsu. Hal ini sangat berkontradiksi dengan teori yang mendefinisikan emosi marah sebagai perilaku agresif. Berikut jawaban responden dalam kategori ini:

“Emosi marah itu barangnya sabar, ketika emosi marah, kita tidak menyadari bahwa emosi marah itu salah satu barang dari yang namanya sabar.”

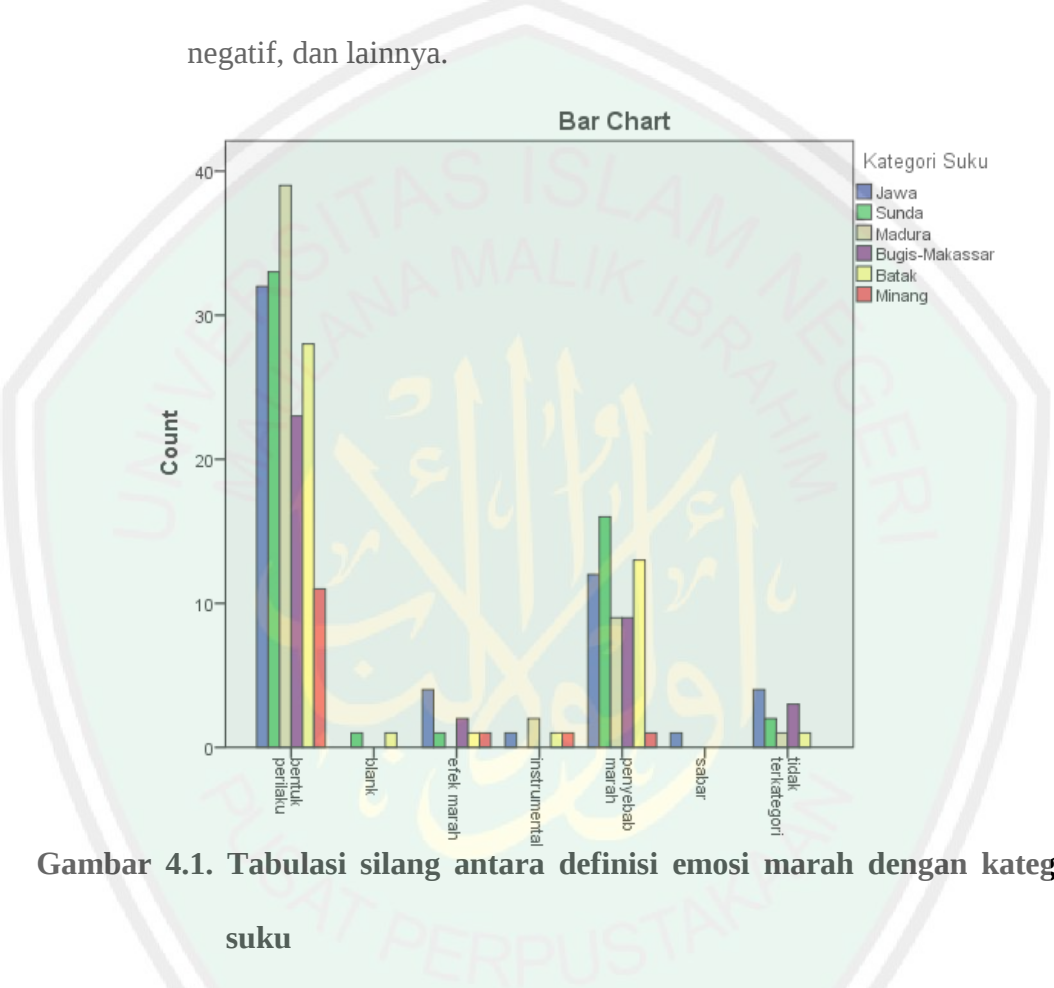
Untuk mengetahui perbedaan antar suku dalam mendefinisikan emosi marah dilakukan analisis tabulasi silang. Hasil dari analisis tersebut diketahui bahwasanya tidak ada perbedaan pola antar suku di Indonesia dalam mendefinisikan emosi marah. Dari keseluruhan, semua mendefinisikan emosi marah berdasarkan bentuknya. Berdasarkan hasil analisis tersebut juga diketahui bahwasanya bentuk emosi yang digunakan untuk mendefinisikan emosi marah adalah ekspresi emosi (32,3%) misalnya:

“Emosi marah adalah suatu keadaan emosi yang identik dengan intonasi suara yang keras, mengerutkan dahi, dll” (responden 151)

“Emosi marah (n) menggunakan kata-kata yang kasar dengan nada tinggi, ada juga yang hanya melalui mimik muka. Ada juga orang tua yang menasihati dengan cara emosi marah pada anaknya (lebih sering terjadi di kampung)” (responden 81)

Berdasarkan data analisis pada tabel 4.2. tidak terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam mendefinisikan

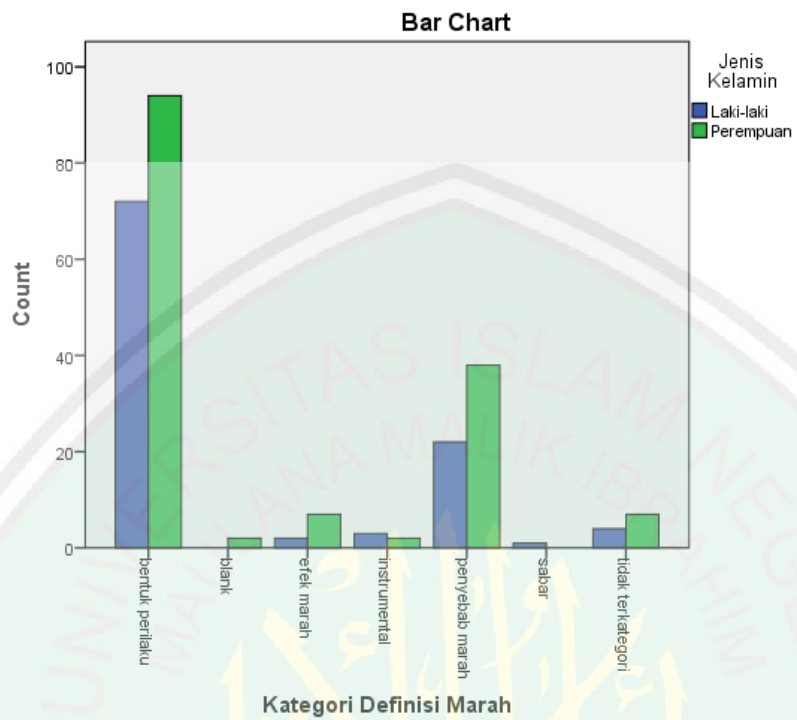
emosi marah. Antara laki-laki dan perempuan mendefinisikan emosi marah dengan bentuk perilaku emosi marah seperti luapan emosi, emosi tidak terkontrol, ekspresi emosi, ekspresi kekecewaan, emosi negatif, dan lainnya.



Gambar 4.1. Tabulasi silang antara definisi emosi marah dengan kategori suku

Tabel 4.2. Tabulasi Silang antara Kategori Definisi Emosi marah dengan Jenis Kelamin

	Jenis Kelamin		Total
	Laki-laki	Perempuan	
Bentuk perilaku	72 (28,3%)	94 (37,0%)	166 (65,4%)
Penyebab emosi marah	22 (8,7%)	38 (15,0%)	60 (23,6%)
Efek emosi marah	2 (0,8%)	7 (2,8%)	9 (3,5%)
Instrumental	3 (1,2%)	2 (0,8%)	5 (2,0%)
Sabar	1 (0,4%)	0	1 (0,4%)
Tidak terkategori	4 (1,6%)	7 (2,8%)	11 (4,3%)
Blank	0	2 (0,8%)	2 (0,8%)
Total	104 (40,9%)	150 59,1%)	254 (100%)



Gambar 4.2. Tabulasi silang antara definisi emosi marah dengan jenis kelamin

Tabel 4.3. Tabulasi silang antara Definisi Emosi marah, Kategori Suku, dan Kategori Definisi Emosi marah

Kategori Definisi Emosi marah				Total	Kategori Suku					
					Jawa	Sunda	Madura	Bugis-Makassar	Batak	Minang
Bentuk perilaku	65,40%	ekspresi emosi	55 (33,2%)	10 (6,0%)	10 (6,0%)	13 (7,8%)	9 (5,4%)	11 (6,6%)	2 (1,2%)	
		meluapkan emosi	27 (16,9%)	6 (3,6%)	3 (1,8%)	10 (6,0%)	2 (1,2%)	5 (3,0%)	1 (0,6%)	
		emosi tidak terkontrol	19 (11,4%)	2 (1,2%)	4 (2,4%)	4 (2,4%)	2 (1,2%)	5 (3,0%)	2 (1,2%)	
		ekspresi kekesalan	17 (10,2%)	4 (2,4%)	3 (1,8%)	4 (2,4%)	2 (1,2%)	2 (1,2%)	2 (1,2%)	
		ekspresi kekecewaan	13 (7,8%)	3 (1,8%)	5 (3,0%)	2 (1,2%)	1 (0,6%)	1 (0,6%)	1 (0,6%)	
		perasaan kecewa	13 (7,8%)	3 (1,8%)	3 (1,8%)	2 (1,2%)	3 (1,8%)	1 (0,6%)	1 (0,6%)	
		Emosi	7 (4,2%)	2 (1,2%)	3 (1,8%)	0 (0,0%)	1 (0,6%)	1 (0,6%)	0 (0,0%)	
		emosi negatif	6 (3,6%)	1 (0,6%)	1 (0,6%)	2 (1,2%)	0 (0,0%)	1 (0,6%)	1 (0,6%)	
		ketidaksabaran	2 (1,2%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	2 (1,2%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	
		berperilaku negatif	1 (0,6%)	1 (0,6%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	
		Kepribadian	1 (0,6%)	0 (0,0%)	1 (0,6%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	
		perbuatan emosional	1 (0,6%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (0,6%)	
		perilaku tidak terkontrol	1 (0,6%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (0,6%)	0 (0,0%)	
		sesuatu yang tabu	1 (0,6%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (0,6%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	
		sifat yang ditakuti	1 (0,6%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (0,6%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	
		Total	166 (100%)	32 (19,3%)	33 (19,9%)	39 (23,5%)	23 (13,9%)	28 (16,9%)	11 (6,6%)	
Penyebab emosi marah	23,60%	ketidaksesuaian	16 (26,7%)	2 (3,3%)	4 (6,7%)	2 (3,3%)	2 (3,3%)	5 (8,3%)	1 (1,7%)	
		kesalahan dalam berperilaku	6 (10,0%)	3 (5,0%)	1 (1,7%)	1 (1,7%)	1 (1,7%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	
		Penghinaan	6 (10,0%)	1 (1,7%)	1 (1,7%)	2 (3,3%)	0 (0,0%)	2 (3,3%)	0 (0,0%)	
		terpancing emosi	4 (6,7%)	1 (1,7%)	1 (1,7%)	0 (0,0%)	1 (1,7%)	1 (1,7%)	0 (0,0%)	
		Tersinggung	4 (6,7%)	1 (1,7%)	2 (3,3%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (1,7%)	0 (0,0%)	
		Gangguan	4 (6,7%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (1,7%)	2 (3,3%)	1 (1,7%)	0 (0,0%)	
		Terusik	3 (5,0%)	0 (0,0%)	1 (1,7%)	2 (3,3%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	
		pelanggaran	3 (5,0%)	1 (1,7%)	2 (3,3%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	
		perkataan negatif	2 (3,3%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (1,7%)	1 (1,7%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	
		ancaman	2 (3,3%)	0 (0,0%)	2 (3,3%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	
		kebohongan	1 (1,7%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (1,7%)	0 (0,0%)	
		kelelahan	1 (1,7%)	0 (0,0%)	1 (1,7%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	
		ketidakadilan	1 (1,7%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (1,7%)	0 (0,0%)	
		menunggu	1 (1,7%)	1 (1,7%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	

Bersambung

Sambungan

125

		mood buruk	1 (1,7%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (1,7%)	0 (0,0%)
		pelecehan	1 (1,7%)	1 (1,7%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		pengacuhan	1 (1,7%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (1,7%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		perasaan tersakiti	1 (1,7%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (1,7%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		perbedaan pendapat	1 (1,7%)	0 (0,0%)	1 (1,7%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		stimulus eksternal	1 (1,7%)	1 (1,7%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		Total	60 (100%)	12 (20,0%)	16 (26,7%)	9 (15,0%)	9 (15,0%)	13 (21,7)	1 (1,7%)
Efek emosi marah	3,50%	distorsi kognitif	2 (22,2%)	2 (22,2%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		hati tersakiti	2 (22,2%)	1 (11,1%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (11,1%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		hati tidak tenang	1 (11,1%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (11,1%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		mengganjal pikiran	1 (11,1%)	0 (0,0%)	1 (11,1%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		menimbulkan konflik	1 (11,1%)	1 (11,1%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		perubahan mood	1 (11,1%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (11,1%)
		tekanan darah	1 (11,1%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (11,1%)	0 (0,0%)
		meningkat							
		Total	9 (100%)	4 (4,4%)	1 (11,1%)	0 (0,0%)	2 (22,2%)	1 (11,1%)	1 (11,1%)
Instrumental	2,00%	instrumental	5 (100%)	1 (20%)	0 (0,0%)	2 (40%)	0 (0,0%)	1 (20%)	1 (20%)
Sabar	0,40%	Sabar	1 (100%)	1 (100%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
Tidak terkategori	4,30%	tidak terkategori	11 (100%)	4 (36,4%)	2 (18,2%)	1 (9,1%)	3 (27,3%)	1 (9,1%)	0 (0,0%)
Blank	0,80%	Blank	2 (100,0%)	0 (0,0%)	1 (50,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (50,0%)	0 (0,0%)

2. Bahasa Emosi Marah

Suatu kebudayaan memiliki bahasa yang khas dan berbeda dengan budaya lainnya. Tak dapat dipungkiri lagi setiap budaya memiliki perbedaan dalam mengistilahkan emosi marah. Berdasarkan hasil penelitian setiap budaya memiliki istilah emosi marah yang berbeda-beda. Istilah tersebut sifatnya sangat kultural yang mungkin tidak bisa dipahami oleh budaya lainnya. Dari hasil tersebut suku Jawa memiliki delapan istilah, suku Sunda menyebutkan empat belas istilah, suku Madura terdapat tujuh belas istilah, suku Bugis-Makassar memiliki dua belas istilah, suku Batak memiliki dua puluh satu istilah, dan suku Minang menyebutkan lima istilah.

Istilah emosi marah yang diungkapkan pada masyarakat suku Jawa terdapat delapan istilah. Di antaranya yaitu *nesu*, *ngambek*, *ngamuk*, *muring-muring*, *sugetan*, *nggondok*, *purik*, dan *mbegot*. Istilah-istilah tersebut memiliki makna sendiri-sendiri.

Nesu merupakan istilah emosi marah yang digunakan ketika emosi marah diekspresikan dengan diam, dan terkadang dengan menampakkan wajah cemberut. *Ngambek* secara perilaku sama dengan *nesu* yaitu emosi marah yang diekspresikan dengan diam atau merajuk (mendiamkan orang lain atau tidak ingin bergaul dengannya), dan terkadang juga dengan mengomel. *Ngamuk* adalah emosi marah yang diekspresikan dengan tindakan agresif seperti melempar sesuatu atau memukul. Kemudian istilah *muring-muring* adalah istilah emosi

marah yang digunakan ketika seseorang mengekspresikan emosi marahnya dengan mengomel yang disertai nada bicara meninggi. Istilah *sugetan* adalah istilah untuk orang yang selalu cemberut, istilah ini dapat dikatakan sebagai suatu kepribadian seseorang, seseorang yang berkepribadian ini cenderung sensitif, temperamen, pendengki, dan selalu menampilkan wajah cemberut. Selanjutnya *nggondok* adalah ekspresi emosi marah yang tertahan yang menyebabkan perasaan dongkol. *Purik* merupakan emosi marah yang diekspresikan dengan menjauh atau biasanya dengan meninggalkan rumah atau tempat yang memicu emosi marah. Dan istilah *mbegot* adalah istilah yang sama dengan *nesu* dan *ngambek*, istilah ini sering digunakan oleh masyarakat Jawa yang tinggal di daerah Tulungagung.

Berbeda dengan masyarakat suku Jawa, suku Sunda memiliki empat belas istilah emosi marah. Di antaranya adalah *ambek*, *ngamuk*, *umak-amuk*, *keuheul*, *pundungan*, *mere kedeweng*, *baeud*, *jararuwet*, *hese dibejaan*, *rarungsing*, *sia*, *ngadat*, *bendu*, dan *pikasebeleun*.

Makna *ambek* yaitu seperti dengan makna dari *nesu* atau *ngambek* dalam bahasa Jawa, istilah lainnya yang memiliki makna sama yaitu *bendu*. *Ngamuk* merupakan istilah yang sama dengan *ngamuk* dalam bahasa Jawa. Selain itu, istilah yang memiliki makna yang sama dengan *ngamuk* di antaranya *umak-amuk* dan *ngadat*. Istilah *keuheul* adalah ekspresi kekesalan karena ketidaksesuaian, biasanya dicirikan dengan menangis atau mengutuk sesuatu yang tidak

sesuai dengan harapannya. *Pudungan* merupakan julukan bagi orang yang mudah emosi marah dengan hal-hal yang sepele. *mere kedeweng* adalah pengekspresian emosi marah melalui bertindak semen-mena. Istilah *baued* dan *jararuwet* digunakan ketika emosi marah diekspresikan dengan wajah cemberut. Istilah *hese dibejaan* yaitu istilah emosi marah yang dilihat dari penyebabnya, emosi marah yang disebabkan oleh seseorang yang sulit diatur. Sama halnya dengan *hese dibejaan*, istilah *pikasebeleun* yaitu emosi marah yang disebabkan karena hal yang menyebalkan. Sedangkan istilah *sia* adalah istilah umpatan “kamu” dengan nada yang sangat kasar. Makna *rarungsing* adalah istilah yang digunakan ketika orang emosi marah yang dikarenakan ambisinya, biasanya Terjadi karena terlalu banyak pikiran dan ditandai dengan selalu merengek.

Suku Madura juga berbeda dari suku lainnya. Suku Madura memiliki tujuh belas istilah khusus yang menjelaskan emosi marah. Yaitu *ngamok*, *duson*, *mangel*, *bejik*, *ngosok*, *makanah jiah*, *patek jih*, *gerjelenggeren*, *pekkel*, *ghighir*, *macampo ales*, *ceremet*, *bhellis*, *maradding*, *pujuen*, *po 'kerembu' un*, dan *kikir*.

Makna *ngamok* yaitu emosi marah yang diekspresikan dengan melakukan tindakan anarkisme. Seperti menghancurkan benda, memukuli, atau bahkan sampai membunuh. Istilah *duson* memiliki makna ungkapan emosi marah yang menunjukkan ketidaksukaan atau kekecewaan. Sedangkan makna dari *mangel* sama dengan makna

cerremet yaitu sikap kesal kepada objek orang. Istilah *bejik* adalah perasaan benci atau tidak suka pada orang lain yang sulit dihilangkan dikarenakan adanya kemarahan yang besar. *ngosok* bermakna kondisi psikologis sebelum seseorang emosi marah akan tetapi menunjukkan orang itu akan pasti emosi marah. *Matanah jiah* merupakan ucapan kasar dengan menyebutkan nama anggota tubuh yang tidak sopan (matamu...). Istilah *patek jih* memiliki makna ungkapan atau umpatan dengan menyebutkan nama hewan seperti anjing. *Gerjelenggeren* bermakna orang yang berjalan dengan gaya kesombongan, artinya bahwa orang yang suka emosi marah sering berlagak sombong. *Pekkel* dan *ghighir* adalah istilah untuk menyebut orang emosi marah dengan tingkatan emosi marah biasa. *macampo ales* adalah ekspresi ketika orang emosi marah dengan mengerutkan wajah sehingga jika orang itu memiliki alis yang tebal maka akan kelihatan menyambung alisnya. *Bhellis* merupakan istilah emosi marah yang biasanya digunakan oleh orang pelosok desa. Istilah *pujuen* adalah menyebut sesepuh yang biasanya paling di pandang di masyarakat. Namun ini menjadi perkataan buruk bagi orang yang sedang emosi marah seakan-akan dia menentang buyutnya. *Po'kerembu'un* adalah ekspresi emosi marah dengan ungkapan kotor yang bahasa kerennya biasa di bilang "*mother fucker*". Dan *kikir* adalah ekspresi emosi marah dengan perkataan atau ungkapan-ungkapan.

Pada suku Bugis-Makassar memiliki istilah khusus emosi marah sebanyak dua belas istilah. Di antaranya *micai*, *paemosiang*, *pakasiri*, *allarro-larro*, *mo'jo*, *mannoko-noko*, *nassu*, *larro moto moro*, *ta'giging*, *nyare-nyare*, *majjallo*, dan *ngusok*.

Makna *micai* adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mampu menahan emosinya. *Paemosiang* adalah istilah untuk menyebut orang yang sering emosi marah. *Pakasiri* adalah istilah emosi marah yang digunakan ketika emosi marah yang disebabkan oleh gengsi yang berlebihan. *Allarro-larro* dan *larro moto moro* adalah dua istilah yang sama yang berarti emosi marah, tingkah laku seseorang yang lebih agresif dari sebelumnya dan terkadang bersikap ateis seakan penguasa bumi. *Mo'jo* adalah kondisi di saat seseorang emosi marah namun hanya berdiam diri dan cenderung menyendiri. Istilah dalam bahasa Indonesianya bisa disebut dengan mengambek. *Mannoko-noko* adalah emosi marah yang diekspresikan dengan mengomel. *Nassu* adalah emosi marah yang disebabkan karena perasaan kesal terhadap apa yang terjadi pada diri. *Ta'giging* adalah emosi marah yang dikarenakan perasaan gemas. *Nyare-nyare* adalah istilah emosi marah yang digunakan oleh suku yang kelompok masyarakat yang berbeda, sedangkan *majjallo* adalah emosi marah yang diekspresikan dengan menangis yang disertai tindakan agresif. *ngusok* adalah emosi marah yang tensinya mulai meledak ledak.

Kemudian pada suku Batak terdapat dua puluh satu istilah spesifik emosi marah. Di antaranya yaitu *muruk*, *muting*, *manyolop*, *mardandi*, *berangan*, *siar*, *malua*, *rempot*, *bekbek*, *matu gutgut*, *gusar*, *goyak roakku*, *pacing akal*, *manggorai*, *bikkas*, *kreak*, *dengkor*, *koro-koroang*, *malas ta'mi*, *ballisi* dan *sundala*.

Makna dari *muruk* yaitu istilah umum yang digunakan dalam suku Batak. Istilah *muruk* juga didefinisikan sebagai emosi marah dengan intensitas yang besar (emosi marah besar) yang disertai bersungut-sungut. *Muting* adalah istilah yang maknanya sama dengan cemberut atau *nesu* dalam bahasa Jawa. *Manyolop* adalah emosi marah yang diekspresikan dengan mengomel sendiri dan berujung menangis. *Mardandi* adalah istilah yang memiliki kesamaan makna dengan *ngambek*. *Berangan* adalah emosi marah yang disebabkan ketidaksesuaian dan *gusar* adalah emosi marah yang timbul karena kekecewaan. *Siar* adalah emosi marah yang tidak dapat dikendalikan, seperti orang yang sedang kesurupan. Istilah *siar* juga diartikan emosi marah yang digunakan untuk memperingatkan orang lain. *Malua* adalah lepas artinya emosi marah yang telah lepas kendali. *Rempot* yaitu emosi marah bagi orang yang super sibuk dan banyak bicara yang tidak menentu serta selalu mengomel. *Bekbek* yaitu hampir sama dengan *rempot* tapi kalau *bekbek* biasanya digunakan orang untuk yang bermarga yang digunakan untuk menasihati. *Matu gutgut* adalah emosi marah yang diekspresikan dengan mengata-ngatai relasi

individu penyebab emosi marah. *Goyak roakku* yaitu istilah yang sama maknanya dengan mengamuk (*ngamuk*). *Manggorai* merupakan memanggil atau menamakan subjek emosi marah dengan sesuatu. *Bikkas* adalah memendam emosi marah secara mendalam dan tak sabar untuk mengungkapkannya. *Kreak* adalah bahasa celaan yang biasa diungkapkan ketika emosi marah yang berarti belagu. *Dengkor* adalah singkatan *dengkoro* yang biasanya ditujukan kepada orang yang senantiasa selalu marah-marah. *Koro-koroang* merupakan suatu sifat peemosi marah dimana pelakunya terkadang kambuh-kambuhan, entah dikarenakan masalah sepele atau masalah yang besar dia akan bermusuhan terhadap objek emosi marah. *Malas ta'mi* adalah suatu ucapan yang biasa diucapkan kepada objek emosi marah. *Ballisi* adalah suatu kemarahan yang bersifat bermusuhan kepada objek dikarenakan banyak tingkah yang tidak disukai. *Sundala* adalah ucapan kasar yang bermakna anak haram.

Istilah emosi marah menurut suku Minang berbeda dengan suku yang lainnya. menurut suku Minang terdapat lima istilah emosi marah yaitu *mangambok*, *bongi*, *bacaco*, *nyoga* dan *pamberang*. Makna dari *mangambok* adalah emosi marah yang dilihatkan dengan ekspresi yaitu misalnya dengan diam dan muka datar atau bisa disebut *ngambek*. *Bongi* atau *bangih* menurut kamus Minangkabau adalah istilah untuk menyebut emosi marah. *Bacaco* adalah mengekspresikan emosi marah dengan mengomel atau banyak cerita. *Nyoga* adalah

pengekspresian emosi marah dengan membentak objek emosi marah. Dan *pamberang* adalah sebutan bagi orang yang suka emosi marah.

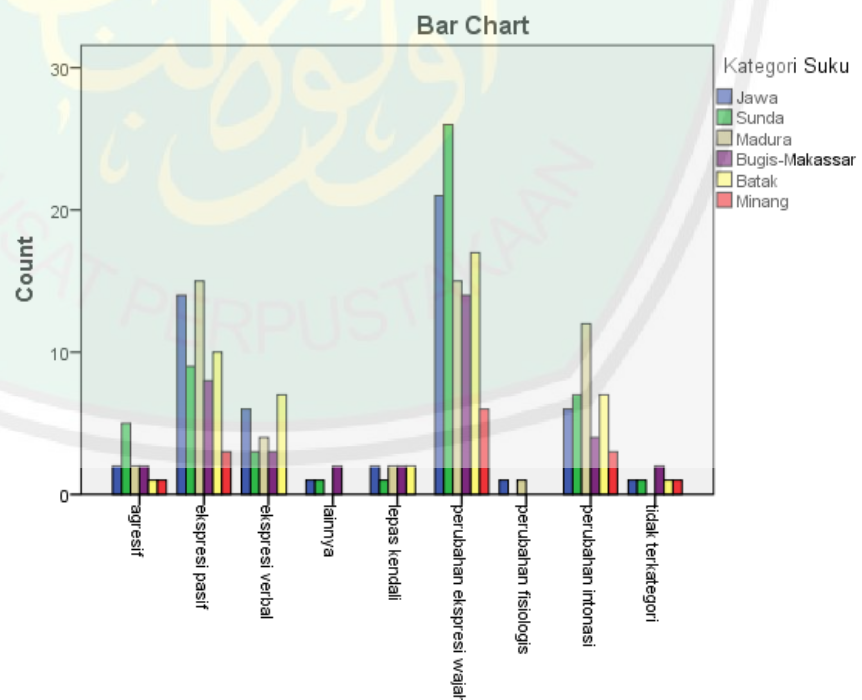
3. Ciri Emosi marah

Setiap emosi memberikan suatu karakteristik atau ciri-ciri yang berbeda, misalnya emosi bahagia dengan senyuman, emosi marah dengan perilaku agresif dan lainnya. Dari hasil analisis data menunjukkan bahwasanya sebagian besar responden mencirikan emosi marah dengan adanya perubahan ekspresi wajah (37,80%). Hasil tematik ditemukan terdapat tujuh kategori ciri emosi marah menurut orang Indonesia yaitu perubahan ekspresi wajah (37,80%), ekspresi pasif (24,40%), perubahan intonasi (15,40%), ekspresi verbal (9,10%), agresif (5,10%), lepas kendali (3,50%), dan perubahan fisiologis (0,80%). Secara rinci dapat dilihat pada tabel 4.5.

Dengan demikian orang Indonesia sebagian besar untuk mencirikan orang yang sedang dalam keadaan emosi marah dengan perubahan ekspresi wajah misalnya dari wajah memerah (30,2%), cemberut (21,9%), muka masam (18,2%), mata melotot (7,3%), mata memerah (5,2%), dan dahi berkerut (4,3%). Meskipun demikian ada sebagian orang mencirikan emosi marah dari perilaku pasif yang diekspresikan oleh orang lain. Dalam hal ini adakalanya orang yang sedang emosi marah diam (75,8% dari 24,4%), mengacuhkan (12,9%), mengacuhkan (4,8%) dan memendam sesuatu (1,6%).

Menariknya, ciri yang biasa diasumsikan sebagai ciri emosi marah yaitu perilaku agresif hanya terdapat 5,10% dari 254 responden.

Selanjutnya dilakukan uji tabulasi silang untuk mengetahui perbedaan antara suku di Indonesia dalam mencirikan emosi marah menurut budayanya. Hasil analisis tabulasi silang didapatkan bahwasanya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antar suku dalam mencirikan emosi marah. Sehingga dapat disimpulkan suku-suku Indonesia memiliki kesamaan dalam mengenali emosi marah meskipun berbeda budaya. Namun pada suku Madura dalam mencirikan emosi marah dengan melihat perubahan ekspresi wajah dan ekspresi pasif (lihat tabel 4.5 dan gambar 4.3.).



Gambar 4.3. Tabulasi silang antara ciri-ciri emosi marah dengan jenis kelamin

Pada tabel 4.4. diketahui bahwasanya tidak terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam menyebutkan penyebab emosi marah. Laki-laki maupun perempuan mencirikan orang yang sedang emosi marah dengan melihat adanya perubahan ekspresi wajah, misalnya wajah memerah, cemberut, sinis, mata melotot, dan lainnya. Selain itu, menurut laki-laki maupun perempuan emosi marah dapat juga dikenali dengan adanya ekspresi pasif misalnya diam, menjauh, acuh tak acuh, dan lainnya. Selanjutnya juga dapat dikenali dengan adanya perubahan intonasi suara dari biasanya, jadi nada suara terdengar lebih tinggi dan biasanya terdapat penekanan. Akan tetapi kadar tinggi rendahnya suara ketika sedang emosi marah dipengaruhi oleh budaya setempat, dikarenakan gaya bicara pada setiap budaya berbeda. Sebagai contoh gaya bicara orang Jawa yang dikenal halus saya berbicara khususnya Jawa tengah dan Yogyakarta akan berbeda gaya bicara orang Batak, dan suku Madura.

Tabel 4.4. Tabulasi silang antara kategori ciri-ciri emosi marah dengan jenis kelamin

	Jenis Kelamin		Total
	Laki-laki	Perempuan	
Perubahan ekspresi wajah	45 (17,7%)	54 (21,3%)	99 (39,0%)
Ekspresi pasif	21 (8,3%)	38 (15,0%)	59 (23,2%)
Perubahan intonasi	15 (5,9%)	24 (9,4%)	39 (15,4%)
Ekspresi verbal	12 (4,7%)	11 (4,3%)	23 (9,1%)
Agresif	5 (2,0%)	8 (3,1%)	13 (5,1%)
Lepas kendali	2 (0,8%)	7 (2,8%)	9 (3,5%)
Lainnya	2 (0,8%)	2 (0,8%)	4 (1,6%)
Perubahan fisiologis	1 (0,4%)	1 (0,4%)	2 (0,8%)
Tidak terkategori	1 (0,4%)	5 (2,0%)	6 (2,4%)
Total	104 (40,9%)	150 (59,1%)	254 (100%)

Tabel 4.5. Tabulasi silang antara ciri-ciri emosi marah, kategori suku dengan kategori ciri-ciri emosi marah

Kategori Ciri-ciri Emosi marah			Total	Kategori Suku					
				Jawa	Sunda	Madura	Bugis-Makassar	Batak	Minang
Perubahan ekspresi wajah	37,80%	wajah memerah	29 (30,2%)	5 (5,2%)	4 (4,2%)	10 (10,4%)	5 (5,2%)	4 (4,2%)	1 (1,0%)
		Cemberut	21 (21,9%)	5 (5,2%)	5 (5,2%)	8 (8,3%)	1 (1,0%)	1 (1,0%)	1 (1,0%)
		muka masam	18 (18,2%)	7 (7,1%)	2 (2,0%)	4 (4,0%)	2 (2,0%)	2 (2,0%)	1 (1,0%)
		perubahan ekspresi wajah	7 (7,3%)	2 (2,1%)	1 (1,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	4 (4,2%)	0 (0,0%)
		mata melotot	7 (7,3%)	2 (2,1%)	2 (2,1%)	0 (0,0%)	1 (1,0%)	1 (1,0%)	1 (1,0%)
		mata merah	5 (5,2%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	4 (4,2%)	0 (0,0%)	1 (1,0%)	0 (0,0%)
		dahi berkerut	4 (4,2%)	1 (1,0%)	1 (1,0%)	1 (1,0%)	0 (0,0%)	1 (1,0%)	0 (0,0%)
		ekspresi sinis	2 (2,1%)	1 (1,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (1,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		muka ditekuk	2 (2,1%)	1 (1,0%)	1 (1,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		alis menyatu	1 (1,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (1,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		ekspresi wajah berubah	1 (1,0%)	1 (1,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		ekspresi wajah kaku	1 (1,0%)	1 (1,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		pandangan tajam	1 (1,0%)	1 (1,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		Total	96 (100,0%)	25 (26,0%)	14 (14,6%)	29 (30,2%)	8 (8,3%)	16 (16,7%)	4 (4,2%)
		Diam	47 (75,8%)	12 (19,4%)	15 (24,2%)	3 (4,8%)	4 (6,5%)	11 (17,7%)	2 (3,2%)
Ekspresi pasif	24,40%	Mengacuhkan	8 (12,9%)	2 (3,2%)	1 (1,6%)	4 (6,5%)	0 (0,0%)	1 (1,6%)	0 (0,0%)
		menghindar	3 (4,8%)	0 (0,0%)	1 (1,6%)	2 (3,2%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		memendam sesuatu	1 (1,6%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (1,6%)	0 (0,0%)
		total	62 (100,0%)	14 (22,6%)	18 (29,0%)	9 (14,5%)	4 (6,5%)	13 (21,0%)	4 (6,5%)
Perubahan intonasi	15,40%	nada bicara meninggi	38	6 (15,4%)	7 (17,9%)	0 (0,0%)	16 (41,0%)	9 (23,1%)	0 (0,0%)
		perubahan gaya bicara	1 (2,6%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (2,6%)
		total	39 (100%)	6 (15,4%)	7 (17,9%)	0 (0,0%)	16 (41,0%)	9 (23,1%)	1 (2,6%)
Ekspresi verbal	9,10%	berkata kasar	12 (52,2%)	1 (4,3%)	5 (21,7%)	0 (0,0%)	3 (13,0%)	1 (4,3%)	2 (8,7%)

Bersambung

Sambungan

137

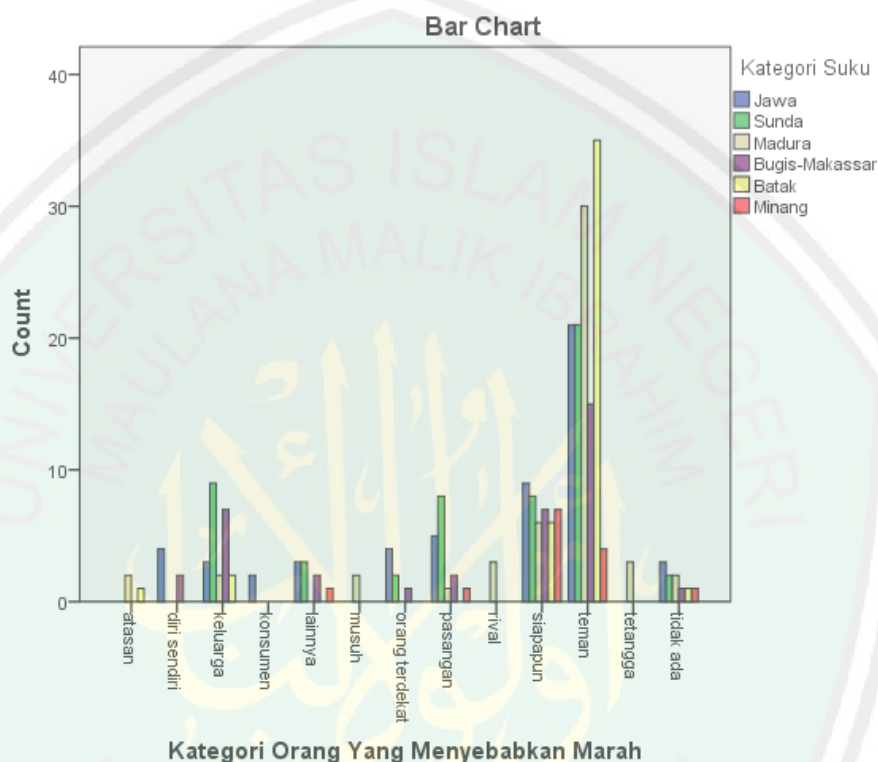
		mengumpat	4 (17,4%)	1 (4,3%)	0 (0,0%)	1 (4,3%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	2 (8,7%)
		cerewet	1 (4,3%)	1 (4,3%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		ketus	2 (8,7%)	1 (4,3%)	0 (0,0%)	1 (4,3%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		nada bicara	2 (8,7%)	0 (0,0%)	1 (4,3%)	1 (4,3%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		meninggi							
		teriak-teriak	2 (8,7%)	2 (8,7%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		total	23 (100,0%)	6(26,1%)	6 (26,1%)	3 (13,0%)	3 (13,0%)	1 (4,3%)	4 (17,4%)
Agresif	5,10%	agresif	6 (46,2%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	2 (15,4%)	1 (7,7%)	2 (15,4%)	1 (7,7%)
		ekspresi garang	5 (38,5%)	0 (0,0%)	2 (15,4%)	2 (15,4%)	0 (0,0%)	1 (7,7%)	0 (0,0%)
		emosi	2 (15,4%)	0 (0,0%)	2 (15,4%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		total	13 (100,0%)	0 (0,0%)	4 (30,8%)	4 (30,8%)	1 (7,7%)	3 (23,1%)	1 (7,7%)
Lepas kendali	3,50%	emosi tidak							
		terkontrol	9 (100,0%)	2 (22,2%)	1 (11,1%)	3 (33,3%)	3 (33,3%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
Lainnya	1,60%	bertolak pinggang	1 (25,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (25,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		provokasi	1 (25,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (25,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		sensitif	1 (25,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (25,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		sumpah serapah	1 (25,0%)	0 (0,0%)	1 (25,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		total	4 (100,0%)	0 (0,0%)	1 (25,0%)	2(50,0%)	1 (25,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
Perubahan fisiologis	0,80%	nafas tidak teratur	2 (100%)	0 (0,0%)	2 (100%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
Tidak terkategori	2,40%	tidak terkategori	6 (100%)	1 (16,7%)	0 (0,0%)	1 (16,7%)	1 (16,7%)	3 (50,0%)	0 (0,0%)

4. Individu Pemicu Emosi marah

Emosi menghiiasi hubungan manusia satu dengan lainnya. Setiap emosi yang ditampakkan oleh manusia merupakan jawaban dari suatu respon yang berasal dari orang lain. Sehingga pada tabel 4.7. menjelaskan orang yang sering memicu munculnya emosi marah bagi responden. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden 49,6% menyatakan teman merupakan orang yang sering memicu emosi marah. Kemudian siapa pun yang menyakiti atau tidak kesesuaian dengan subjek sebanyak 16,9%, 9,10 responden menyatakan keluarga sebagai orang yang sering memicu emosi marah, 6,70% responden mengaku pasangan sebagai orang yang sering memicu emosi marah, 2,8% responden menyebutkan orang terdekat adalah orang yang sering memicu emosi marah, selanjutnya 2,4% responden mengklaim dirinya sendiri sebagai sumber pemicu emosi marah pada dirinya. Rival, tetangga, dan atasan sebanyak 1,2% menyatakan sebagai orang yang sering memicu emosi marah. Sedangkan musuh yang biasanya banyak sebagai sumber emosi marah hanya 0,8% responden yang menyatakan hal tersebut. Konsumen menjadi orang yang sering memicu emosi marah bagi 0,8% responden.

Hasil analisis tabulasi silang hubungan antara suku dengan orang yang memicu emosi marah bahwasanya tidak ada perbedaan dalam menyebutkan orang utama yang sering menyebabkan emosi marah. Semua suku di Indonesia menyatakan teman sebagai orang

yang sering memicu emosi marah. Akan tetapi pada urutan orang kedua yang sering menyebabkan emosi marah terdapat perbedaan. Bagi suku Jawa, suku Madura, suku Batak, dan suku Minang

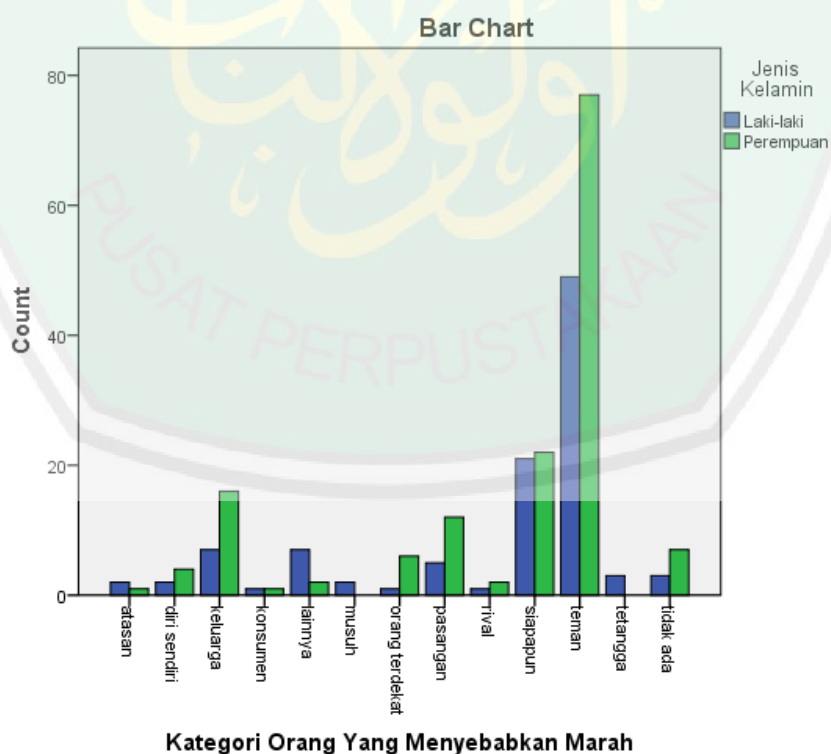


Gambar 4.4. Tabulasi silang antara subjek yang menyebabkan emosi marah dengan suku

Sesuai dengan tabel 4.6. menunjukkan hubungan antara subjek yang menyebabkan dengan jenis kelamin. Hasil dari analisis pada tabel tersebut dapat disimpulkan bahwasanya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam menyebutkan orang yang sering menyebabkan emosi marah. Laki-laki (19,3%) maupun perempuan (30,3%) menyebutkan orang yang sering menyebabkan emosi marah adalah teman.

Tabel 4.6. Tabulasi silang kategori relasi individu penyebab emosi marah dengan jenis kelamin

	Jenis Kelamin		Total
	Laki-laki	Perempuan	
Teman	49 (19,3%)	77 (30,3%)	126 (49,6%)
Siapa pun	21 (8,3%)	22 (8,7%)	43 (16,9%)
Keluarga	7 (2,8%)	16 (6,3%)	23 (9,1%)
Pasangan	5 (2,0%)	12 (4,7%)	17 (6,7%)
Orang terdekat	1 (0,4%)	6 (2,4%)	7 (2,8%)
Diri sendiri	2 (0,8%)	4 (1,6%)	6 (2,4%)
Atasan	2 (0,8%)	1 (0,4%)	3 (1,2%)
Rival	1 (0,4%)	2 (0,8%)	3 (1,2%)
Tetangga	3 (1,2%)	0	3 (1,2%)
Konsumen	1 (0,4%)	1 (0,4%)	2 (0,8%)
Musuh	2 (0,8%)	0	2 (0,8%)
Lainnya	7 (2,8%)	2 (0,8%)	9 (3,5%)
Tidak ada	3 (1,2%)	7 (2,8%)	10 (3,9%)
Total	104 (40,9%)	150 (59,1%)	254 (100%)



Gambar 4.5. Tabulasi silang antara relasi individu penyebab emosi marah dengan jenis kelamin

Tabel 4.7. Tabulasi silang antara Relasi individu penyebab emosi marah, Kategori Suku, dan Kategori Relasi individu penyebab emosi marah

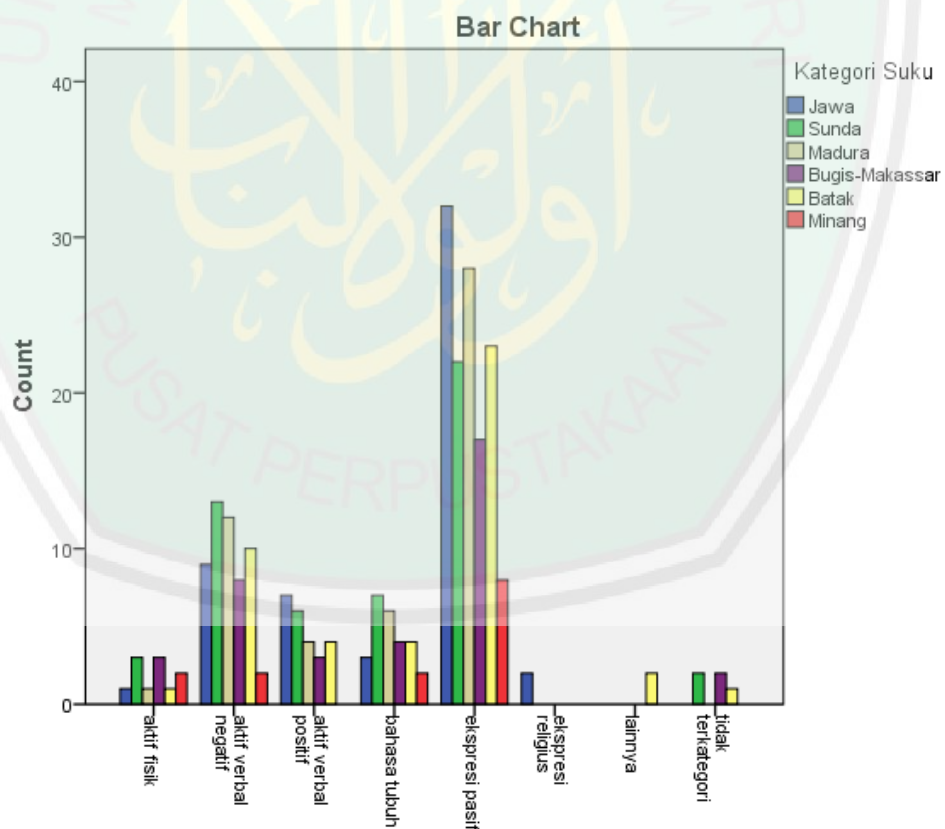
Kategori Relasi individu penyebab emosi marah			Kategori Suku						
			Total	Jawa	Sunda	Madura	Bugis-Makassar	Batak	Minang
Teman	49,60%	Teman	126 (100%)	21 (16,7%)	21 (16,7%)	30 (23,8%)	15 (11,9%)	35 (27,8%)	4 (3,2%)
Siapapun	16,90%	siapa pun	43 (100%)	9 (20,9%)	8 (18,6%)	6 (14,0%)	7 (16,3%)	6 (14,0%)	7 (16,3%)
Keluarga	9,10%	Adik	9 (39,1%)	0 (0,0%)	3 (13,0%)	1 (4,3%)	4 (17,4%)	1 (4,3%)	0 (0,0%)
		Kakak	4 (17,4%)	1 (4,3%)	2 (8,7%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (4,3%)	0 (0,0%)
		keluarga	4 (17,4%)	1 (4,3%)	2 (8,7%)	0 (0,0%)	1 (4,3%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		saudara	4 (17,4%)	1 (1,43%)	0 (0,0%)	1 (1,43%)	2 (8,7%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		orang tua	2 (8,7%)	0 (0,0%)	2 (8,7%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		Total	23 (100%)	3 (13,0%)	9 (39,1%)	2 (8,7%)	7 (30,4%)	2 (8,7%)	0 (0,0%)
Pasangan	6,70%	pasangan	17 (100%)	5 (29,4%)	8 (47,1%)	1 (5,9%)	2 (11,8%)	0 (0,0%)	1 (5,9%)
Orang terdekat	2,80%	orang terdekat	7 (100%)	4 (57,1%)	2 (28,6%)	0 (0,0%)	1 (14,3%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
Diri sendiri	2,40%	diri sendiri	6 (100%)	4 (66,7%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	2 (33,3%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
Atasan	1,20%	Atasan	2 (66,7%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (33,3%)	0 (0,0%)	1 (33,3%)	0 (0,0%)
		Guru	1 (33,3%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (33,3%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		Total	3 (100%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	2 (66,7%)	0 (0,0%)	1 (33,3%)	0 (0,0%)
Rival	1,20%	Rival	3 (100%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	3 (100%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
Tetangga	1,20%	tetangga	3 (100%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	3 (100%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
Konsumen	0,80%	konsumen	2 (100%)	2 (100%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
Musuh	0,80%	musuh	2 (100%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	2 (100%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
Lainnya	3,50%	lainnya	9 (100%)	3 (33,3%)	3 (33,3%)	0 (0,0%)	2 (22,2%)	0 (0,0%)	1 (11,1%)
Tidak ada	3,90%	tidak ada	10 (100%)	3 (30,0%)	2 (20,0%)	2 (20,0%)	1 (10,0%)	1 (10,0%)	1 (10,0%)

C. Pengekspresian Emosi marah

Emosi marah merupakan suatu pengalaman psikis yang dapat diketahui melalui ekspresi baik melalui ekspresi wajah (mimik), ekspresi verbal, ekspresi pasif atau perilaku agresif. Berdasarkan hasil analisis tematik diketahui bahwa sebagian besar responden sebanyak 51,2% mengekspresikan emosi marah dengan ekspresi pasif seperti diam, mengacuhkan, menangis, menghindar, dan lainnya. Kemudian sebanyak 21,3% mengekspresikan emosi marah dengan aktif verbal negatif, 10,2% responden mengekspresikan dengan bahasa tubuh, 9,4% responden mengekspresikan dengan aktif verbal positif, 4,3 % responden mengekspresikan dengan aktif fisik (agresif), dan responden yang mengekspresikan emosi marah dengan ekspresi religius sebanyak 0,8%.

Adapun orang Indonesia dalam mengekspresikan emosi dengan ekspresi pasif, mayoritas menyatakan dengan diam saja, yaitu sebanyak 99 responden (76,2%). Kemudian 8 responden (6,2%) dengan mengacuhkan subjek yang memicu emosi marah, dengan cara menangis sebanyak 5,4% responden, 4,6% responden dengan cara menghindar atau menjauhi subjek dan tempat yang dapat memicu emosi marah, sebanyak 3,4 responden dengan cara mengontrol emosi, dan terakhir dengan cara mengalihkan perhatian dengan melakukan hal-hal yang menyenangkan atau lainnya, tersenyum dan melupakannya masing-masing sebesar 1,5% dari responden (lihat tabel 4.9.).

Kemudian aktif verbal negatif meliputi berbicara dengan nada tinggi, mengumpat, berteriak, cerewet, membentak, mendebat, menggerutu, dan menyindir. Ekspresi bahasa tubuh misalnya cemberut, menatap tajam lawan, memalingkan wajah, bermuka masam, ekspresi sinis, ekspresi garang, dan muka memerah. Selanjutnya aktif verbal positif misalnya bercerita dengan orang lain dan menyampaikan langsung. Sedangkan ekspresi aktif fisik (agresif dan non agresif) meliputi berperilaku agresif, berperilaku positif, dan bertindak sesuka hati. Dan ekspresi religius seperti mengucapkan istigfar.



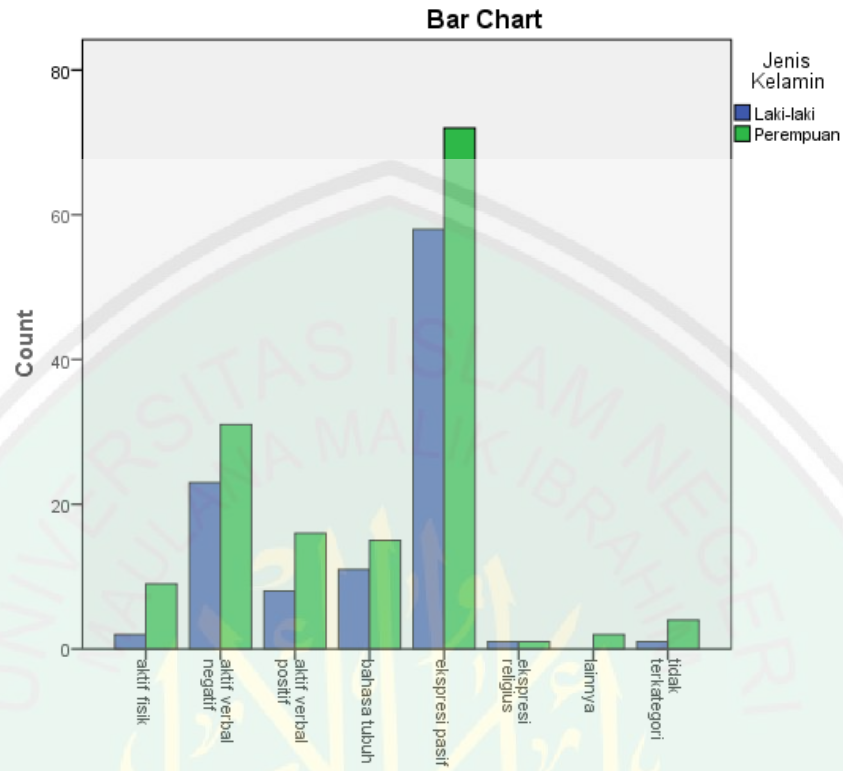
Gambar 4.6. Tabulasi silang antara cara mengekspresikan dengan kategori suku

Analisis tabulasi silang untuk mengetahui perbedaan antar suku dalam mengekspresikan emosi marah diketahui bahwasanya tidak terdapat perbedaan antar suku di Indonesia dalam mengekspresikan emosi marah. Hal ini menunjukkan bahwa adanya kebudayaan nasional Indonesia, yaitu bangsa yang dikenal ramah tamah. Sehingga untuk menjunjung nilai tersebut mayoritas masyarakat Indonesia memiliki kesamaan dalam mengekspresikan emosi marah yaitu dengan ekspresi pasif.

Hasil analisis tabulasi silang pada tabel 4.8. antara jenis kelamin dan ekspresi emosi marah disimpulkan tidak terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam mengekspresikan emosi marah. Responden berjenis kelamin laki-laki (22,8%) maupun perempuan (28,3%) cara mengekspresikan emosi marah dengan ekspresi pasif, yaitu dengan diam, menjauh, menghindar, mengalihkan perhatian, melupakan, dan mengontrol emosinya.

Tabel 4.8. Tabulasi silang Kategori Cara Mengekspresikan dengan Jenis Kelamin

	Jenis Kelamin		Total
	Laki-laki	Perempuan	
Ekspresi pasif	58 (22,8%)	72 (28,3%)	130 (51,2%)
Aktif verbal negatif	23 (9,1%)	31 (12,2%)	54 (21,3%)
Bahasa tubuh	11 (4,3%)	15 (5,9%)	26 (10,2%)
Aktif verbal positif	8 (3,1%)	16 (6,3%)	24 (9,4%)
Aktif fisik	2 (0,8%)	9 (3,5%)	11 (4,3%)
Ekspresi religius	1 (0,4%)	1 (0,4%)	2 (0,8%)
Lainnya	0	2 (0,8%)	2 (0,8%)
Tidak terkategori	1 (0,4%)	4 (1,6%)	5 (2,0%)
Total	104 (40,9%)	150 (59,1%)	254 (100%)



Gambar 4.7. Tabulasi silang antara cara mengekspresikan dengan jenis kelamin

Tabel 4.9. Tabulasi silang antara Cara Mengekspresikan Emosi marah, Kategori Suku, dan Kategori Cara Mengekspresikan

Kategori Cara Mengekspresikan			Kategori Suku						
			Total	Jawa	Sunda	Madura	Bugis-Makassar	Batak	Minang
Ekspresi pasif	51,2%	Diam	99 (76,2%)	24 (18,5%)	16 (12,3%)	25 (19,2%)	11 (8,5%)	16 (12,3%)	7 (5,4%)
		mengacuhkan	8 (6,2%)	2 (1,5%)	1 (0,8%)	1 (0,8%)	2 (1,5%)	1 (0,8%)	1 (0,8%)
		Menangis	7 (5,4%)	0 (0,0%)	2 (1,5%)	1 (0,8%)	1 (0,8%)	3 (2,3%)	0 (0,0%)
		menghindar	6 (4,6%)	3 (2,3%)	1 (0,8%)	0 (0,0%)	2 (1,5%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		mengontrol emosi	5 (3,8%)	2 (1,5%)	1 (0,8%)	1 (0,8%)	1 (0,8%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		Melupakan	1 (0,8%)	1 (0,8%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		mengalihkan	2 (1,5%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	2 (1,5%)	0 (0,0%)
		Tersenyum	2 (1,5%)	0 (0,0%)	1 (0,8%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (0,8%)	0 (0,0%)
		Total	130 (100%)	32 (24,6%)	22 (16,9%)	28 (21,5%)	17 (13,1%)	23 (17,7%)	8 (6,2%)
Aktif verbal negatif	21,3%	berbicara dengan nada tinggi	20 (37,0)	3 (5,6%)	3 (5,6%)	6 (11,1%)	4 (7,4%)	3 (5,6%)	1 (1,9%)
		mengumpat	14 (25,9%)	2 (3,7%)	6 (11,1%)	1 (1,9%)	1 (1,9%)	4 (7,4%)	0 (0,0%)
		Berteriak	7 (13,0%)	1 (1,9%)	1 (1,9%)	2 (3,7%)	1 (1,9%)	1 (1,9%)	1 (1,9%)
		Cerewet	5 (9,3%)	1 (1,9%)	2 (3,7%)	2 (3,7%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		membentak	3 (5,6%)	1 (1,9%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (1,9%)	1 (1,9%)	0 (0,0%)
		bicara bebas	1 (1,9%)	1 (1,9%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		Mendebat	1 (1,9%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (1,9%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		menggerutu	1 (1,9%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (1,9%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		Menyindir	1 (1,9%)	0 (0,0%)	1 (1,9%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		Total	54 (100%)	9 (16,7%)	13 (24,1%)	12 (22,2%)	8 (14,8%)	9 (16,6%)	2 (3,7%)
Bahasa tubuh	11,0%	Cemberut	15 (57,6%)	1 (3,8%)	4 (15,4%)	1 (3,8%)	4 (15,4%)	4 (15,3%)	1 (3,8%)

Bersambung

Sambungan		tatapan tajam	4 (15,4%)	2 (7,7%)	0 (0,0%)	2 (7,7%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		memalingkan wajah	2 (7,7%)	0 (0,0%)	1 (3,8%)	1 (3,8%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		memasang wajah masam	2 (7,7%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	2 (7,7%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		ekspresi sinis	1 (3,8%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (3,8%)
		ekspresi wajah garang	1 (3,8%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (3,8%)	0 (0,0%)
		menampilkan muka datar	1 (3,8%)	0 (0,0%)	1 (3,8%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		muka memerah	1 (3,8%)	0 (0,0%)	1 (3,8%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		Total	27 (100%)	3 (11,5%)	7 (26,9%)	6 (23,1%)	4 (15,4%)	4 (15,4%)	2 (7,7%)
Aktif verbal positif	9,4%	bercerita kepada orang lain	2 (8,3%)	2 (8,3%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		mengekspresikan langsung	2 (8,3%)	2 (8,3%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		menyampaikan langsung	20 (83,3%)	3 (12,5%)	6 (25,0%)	4 (16,7%)	3 (12,5%)	4 (16,7%)	0 (0,0%)
		Total	24 (100%)	7 (29,2%)	6 (25,0%)	4 (16,7%)	3 (12,5%)	4 (16,7%)	0 (0,0%)
		berperilaku agresif	9 (81,8%)	1 (9,1%)	1 (9,1%)	1 (9,1%)	3 (2,7%)	1 (9,1%)	2 (18,2%)
Aktif fisik	4,3%	berperilaku positif	1 (9,1%)	0 (0,0%)	1 (9,1%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		bertindak sesuai naluri	1 (9,1%)	0 (0,0%)	1 (9,1%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		Total	11 (100%)	1 (9,1%)	3 (2,7%)	1 (9,1%)	3 (2,7%)	1 (9,1%)	2 (18,2%)
		ekspresi religius	2 (100%)	2 (100%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
Ekspresi religius	0,8%								
Lainnya	0,8%	Makan	2 (100%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	2 (100%)	0 (0,0%)
Tidak terkategori	2,0%	Bank	1 (20,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (20,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		tidak terkategori	4 (80,0%)	0 (0,0%)	2 (40,0%)	0 (0,0%)	1 (20,0%)	1 (20,0%)	0 (0,0%)
		Total	5 (100%)	0 (0,0%)	2 (40,0%)	0 (0,0%)	2 (40,0%)	1 (20,0%)	0 (0,0%)

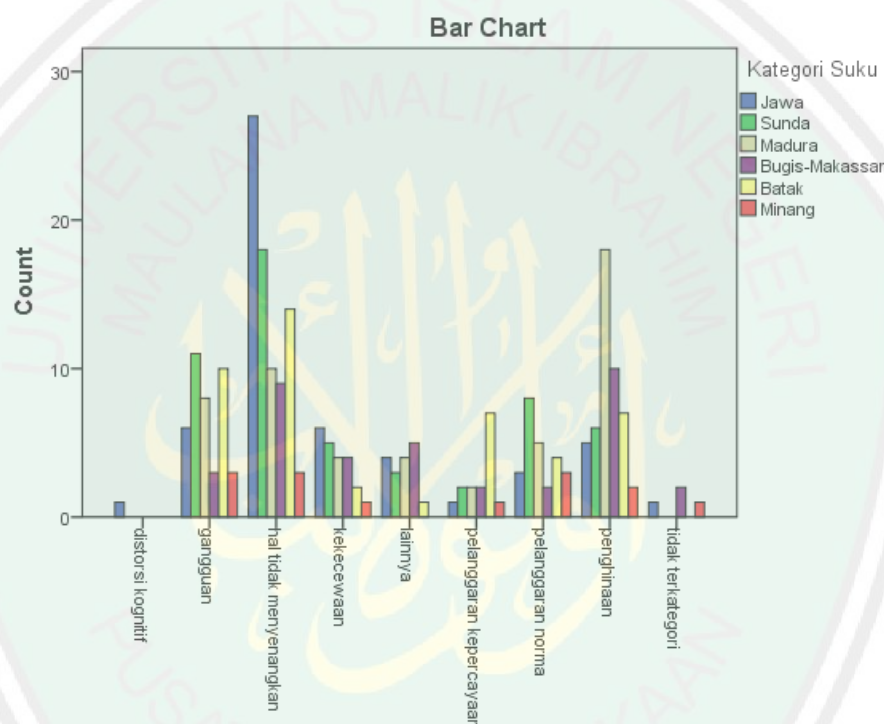
D. Faktor Yang Menyebabkan Emosi marah

Dalam kajian emosi pasti memiliki stimulus dari luar atau faktor yang menimbulkan munculnya suatu emosi, begitu juga dengan emosi marah. Hasil dari penelitian ditemukan bahwasanya masyarakat Indonesia sebanyak 31,9% responden menganggap hal tidak menyenangkan sebagai faktor penyebab munculnya emosi marah. Faktor-faktor lain dari penyebab emosi marah di antaranya penghinaan (18,9%), gangguan (16,1%), pelanggaran norma (9,8%), kekecewaan (8,7%), pelanggaran kepercayaan (5,9%), dan distorsi kognitif (0,4%).

Data pada tabel 4.11. menunjukkan hal yang tidak menyenangkan menurut orang Indonesia meliputi ketidaksesuaian antara harapan atau keinginan dengan kenyataan sebanyak 66,7% responden, kemudian 3,7% responden menyatakan hal yang tidak menyenangkan adalah berbicara dengan nada keras, masalah tidak dapat terselesaikan, lapar, tersakiti, menunggu, dan lainnya (lihat tabel 4.11). Dengan demikian dari pernyataan tersebut menggambarkan ketidaksesuaian antara harapan dan keinginan merupakan penyebab utama dalam memunculkan emosi marah.

Berdasarkan hasil analisis tabulasi silang pada tabel 4.11. diketahui bahwasanya terdapat perbedaan yang signifikan antara suku di Indonesia dalam menggambarkan tentang penyebab munculnya emosi marah. Golongan suku Jawa, suku Sunda, dan suku Batak menyatakan hal tidak menyenangkan sebagai faktor utama penyebab emosi marah. Suku Madura dan suku Bugis-Makassar menyatakan penghinaan sebagai faktor utama

penyebab emosi marah. Sedangkan suku Minang menyatakan terdapat tiga faktor pemicu utama penyebab emosi marah yaitu hal tidak menyenangkan, gangguan, dan pelanggaran norma. Berdasarkan pernyataan tersebut menguatkan adanya peran budaya dalam membentuk nilai mengenai faktor-faktor penyebab emosi marah.



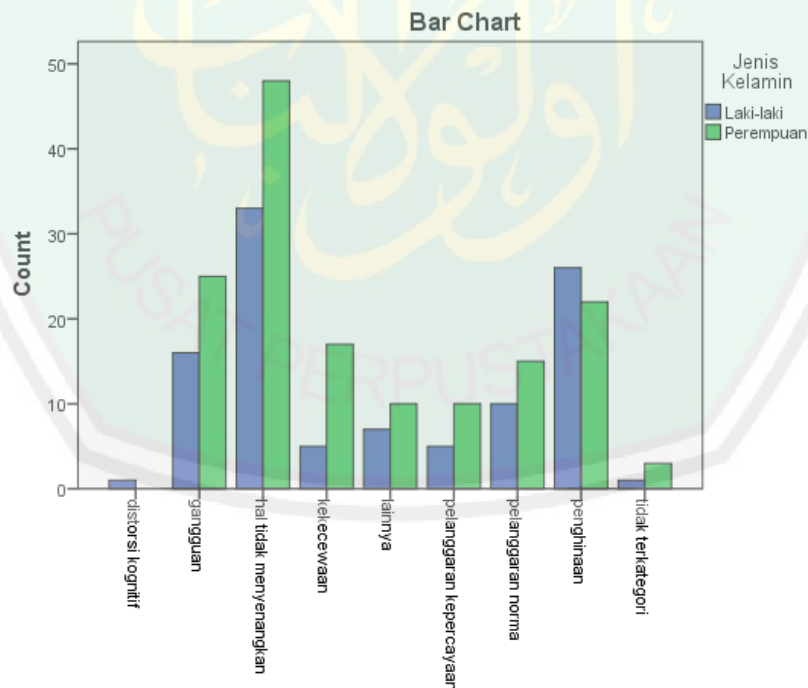
Gambar 4.8. Tabulasi silang antara penyebab emosi marah dengan kategori suku

Sesuai analisis tabulasi silang antara penyebab emosi marah dengan jenis kelamin pada tabel 4.10. diketahui bahwasanya tidak terdapat perbedaan penyebab emosi marah bagi laki-laki dan perempuan. Bagi laki-laki maupun perempuan menyebutkan hal tidak menyenangkan sebagai faktor utama penyebab emosi marah. Kemudian faktor selanjutnya adalah

penghinaan, gangguan, pelanggaran norma, kekecewaan, pelanggaran kepercayaan, dan distorsi kognitif.

Tabel 4.10. Tabulasi silang antara kategori penyebab emosi marah dengan jenis kelamin

	Jenis Kelamin		Total
	Laki-laki	Perempuan	
Hal tidak menyenangkan	33 (13,0%)	48 (18,9%)	81 (31,9%)
Penghinaan	26 (10,2%)	22 (8,7%)	48 (18,9%)
Gangguan	16 (6,3%)	25 (9,8%)	41 (16,1%)
Pelanggaran norma	10 (3,9%)	15 (5,9%)	25 (9,8%)
Kekecewaan	5 (2,0%)	17 (6,7%)	22 (8,7%)
Lainnya	7 (2,8%)	10 (3,9%)	17 (6,7%)
Pelanggaran kepercayaan	5 (2,0%)	10 (3,9%)	15 (5,9%)
Distorsi kognitif	1 (0,4%)	0	1 (0,4%)
Tidak terkategori	1 (0,4%)	3 (1,2%)	4 (1,6%)
Total	104 (40,9%)	150 (59,1%)	254 (100%)



Gambar 4.9. Tabulasi silang antara penyebab emosi marah dengan jenis kelamin

Tabel 4.11. Tabulasi silang antara Penyebab Emosi marah, Kategori Suku, dan Kategori Penyebab Emosi marah

Kategori Penyebab Emosi marah			Kategori Suku						
			Total	Jawa	Sunda	Madura	Bugis-Makassar	Batak	Minang
hal tidak menyenangkan	31,90%	Ketidaksesuaian	54 (66,7%)	19 (23,5%)	12 (14,8%)	7 (8,6%)	5 (6,2%)	8 (9,9%)	3 (3,7%)
		berbicara dengan nada keras	3 (3,7%)	1 (1,2%)	0 (0,0%)	1 (1,2%)	0 (0,0%)	1 (1,2%)	0 (0,0%)
		Kelaparan	3 (3,7%)	1 (1,2%)	1 (1,2%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (1,2%)	0 (0,0%)
		masalah tidak terselesaikan	3 (3,7%)	2 (2,5%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (1,2%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		Menunggu	3 (3,7%)	0 (0,0%)	1 (1,2%)	0 (0,0%)	1 (1,2%)	1 (1,2%)	0 (0,0%)
		Tersakiti	3 (3,7%)	0 (0,0%)	1 (1,2%)	1 (1,2%)	0 (0,0%)	1 (1,2%)	0 (0,0%)
		Kelelahan	2 (2,5%)	1 (1,2%)	1 (1,2%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		Masalah	2 (2,5%)	1 (1,2%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (1,2%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		Pencurian	2 (2,5%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (1,2%)	1 (1,2%)	0 (0,0%)
		perbedaan pendapat	2 (2,5%)	1 (1,2%)	0 (0,0%)	1 (1,2%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		Emosi	1 (1,2%)	0 (0,0%)	1 (1,2%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		merasa dirugikan	1 (1,2%)	1 (1,2%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		perilaku negatif	1 (1,2%)	0 (0,0%)	1 (1,2%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		perkataan kasar	1 (1,2%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (1,2%)	0 (0,0%)
		Total	81 (100%)	27 (33,3%)	18 (22,2%)	10 (12,3%)	9 (11,1%)	14 (17,3%)	3 (3,7%)
penghinaan	18,90%	Penghinaan	17 (35,4%)	0 (0,0%)	4 (8,3%)	7 (14,6%)	2 (4,2%)	3 (6,3%)	1 (2,1%)
		tidak dihargai	11 (22,9%)	2 (4,2%)	0 (0,0%)	3 (6,3%)	3 (6,3%)	3 (6,3%)	0 (0,0%)
		Tersinggung	9 (18,8%)	2 (4,2%)	2 (4,2%)	2 (4,2%)	1 (2,1%)	1 (2,1%)	1 (2,1%)
		Pelecehan	4 (8,3%)	1 (2,1%)	0 (0,0%)	2 (4,2%)	1 (2,1%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		Tuduhan	4 (8,3%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	2 (4,2%)	2 (4,2%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		Pengacuan	2 (4,2%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (2,1%)	1 (2,1%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)

Bersambung

Sambungan

152

gangguan	16,10%	Tersindir	1 (2,1%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (2,1%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		Total	48 (100%)	5 (10,4%)	6 (12,5%)	18 (37,5%)	10 (20,8%)	7 (14,6%)	2 (4,2%)
		Gangguan	24 (58,5%)	4 (9,8%)	6 (14,6%)	6 (14,6%)	2 (4,9%)	5 (12,2%)	1 (2,4%)
		Terusik	4 (9,8%)	0 (0,0%)	2 (4,9%)	1 (2,4%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (2,4%)
		mencampuri urusan pribadi	4 (9,8%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (2,4%)	3 (7,3%)	0 (0,0%)
		Terpancing	2 (4,9%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (2,4%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (2,4%)
		Dijahili	2 (4,9%)	0 (0,0%)	2 (4,9%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		membesarkan masalah	1 (2,4%)	1 (2,4%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		mengganggu agama	1 (2,4%)	1 (2,4%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		Menyakiti	1 (2,4%)	0 (0,0%)	1 (2,4%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		Pemaksaan	1 (2,4%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (2,4%)	0 (0,0%)
		Tersinggung	1 (2,4%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (2,4%)	0 (0,0%)
		Total	41 (100%)	6 (14,6%)	11 (26,8%)	8 (19,5%)	3 (7,3%)	10 (24,4%)	3 (7,3%)
		pelanggaran norma	9,80%						
kekecewaan	8,70%	perilaku tidak sopan	8 (32%)	1 (4,0%)	2 (8,0%)	3 (12,0%)	0 (0,0%)	2 (8,0%)	0 (0,0%)
		Kesalahan	5 (20,0%)	0 (0,0%)	2 (8,0%)	0 (0,0%)	2 (8,0%)	1 (4,0%)	0 (0,0%)
		Pelanggaran	5 (20,0%)	1 (4,0%)	2 (8,0%)	1 (4,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (4,0%)
		perilaku negatif	5 (20,0%)	0 (0,0%)	1 (4,0%)	1 (4,0%)	0 (0,0%)	1 (4,0%)	2 (8,0%)
		perilaku tidak disiplin	1 (4,0%)	1 (4,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		sulit diingatkan	1 (4,0%)	0 (0,0%)	1 (4,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
		Total	25 (100%)	3 (12,0%)	8 (32%)	5 (20,0%)	2 (8,0%)	4 (16,0%)	3 (12,0%)
		Kekecewaan	15 (68,2%)	6 (27,3%)	2 (9,1%)	4 (18,2%)	2 (9,1%)	1 (4,5%)	0 (0,0%)
		Jengkel	6 (27,3%)	0 (0,0%)	3 (13,6%)	0 (0,0%)	1 (4,5%)	1 (4,5%)	1 (4,5%)
		Kekesalan	1 (4,5%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (4,5%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
lainnya	6,70%	Total	22 (100%)	6 (27,3%)	5 (22,7%)	4 (18,2%)	4 (18,2%)	2 (9,1%)	1 (4,5%)
		tergantung situasi	4 (23,5%)	1 (5,9%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	3 (17,6%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)

[illegible]

E. Regulasi Emosi marah

Emosi marah dianggap oleh sebagian besar teori sebagai emosi negatif yang harus dikendalikan. Setiap orang memiliki cara yang berbeda sesuai dengan lingkungan dan budayanya. Hasil analisis tematik terdapat beberapa variasi cara responden untuk meredam emosi marah. Berdasarkan hasil analisis sebagian besar responden (26%) menyebutkan *religius coping* sebagai suatu cara untuk meredam emosi marah seperti membaca istigfar, membaca sholawat, shalat dan lainnya. Selain itu, tercatat sebanyak 19,3% mengatakan cara meredam emosi marah dengan diam. Berbeda dengan 14,6% responden yang menyebutkan cara meredam emosi marah dengan mengalihkan perhatiannya sehingga teralihkan dari sumber emosi marah. Kemudian 10,6% responden memilih terapi air sebagai cara untuk meredam emosi marah misalnya dengan mandi, berwudlu, meminum air dingin, dan memakan es krim, 9,4% responden menyebutkan cara meredam emosi marah dengan menghindar atau menjauh dari sumber emosi marah. Selanjutnya 6,7% responden lebih menyukai dengan regulasi diri untuk meredam emosi marah, misalnya dengan cara sabar, regulasi diri, mengontrol emosi, dan mengintropeksi diri mengenai kesalahan dan penyebab munculnya emosi marah, 5,5% responden juga lebih menyukai dengan cara merelaksasi diri agar lebih tenang. Di sisi lain juga tercatat 1,6% responden memilih mengacuhkan sumber emosi marah dari pada menanggapi hal tersebut, dan beberapa kategori lainnya di antaranya menyelesaikan masalah dan berganti posisi, masing-masing tercatat sebesar

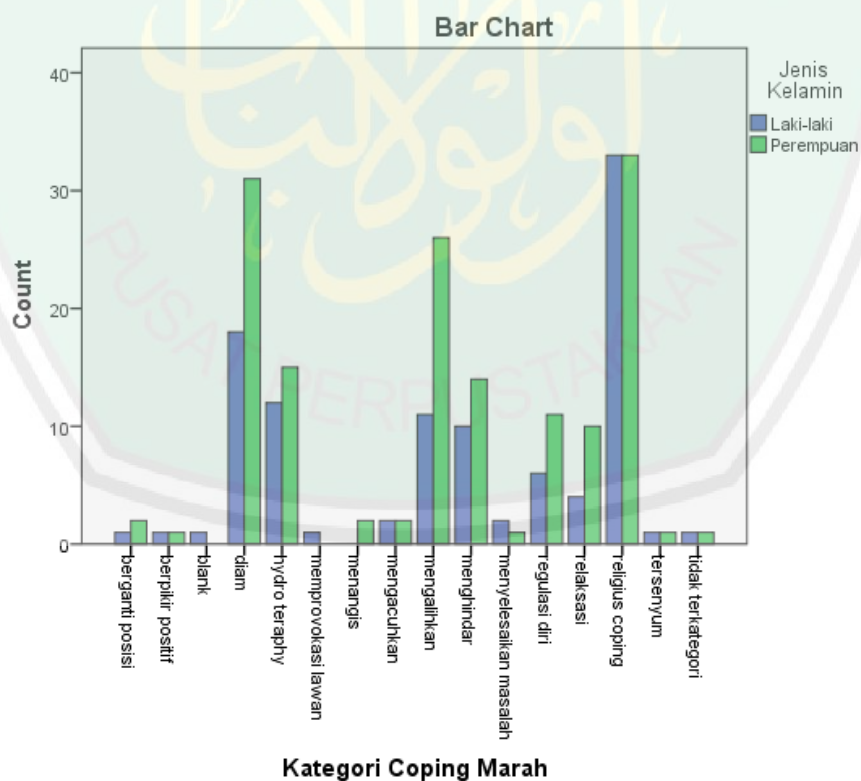
1,2%, sedangkan menangis, tersenyum, berpikir positif masing-masing tercatat sebesar 0,8%.

Berdasarkan hasil analisis tabulasi silang pada tabel 4.13. Menunjukkan bahwasanya terdapat perbedaan antar suku mengenai cara utama untuk meredam emosi marah. Menurut suku Jawa dan Batak cara meredam emosi marah lebih pada diam, sedangkan pada suku Sunda, suku Madura, suku Bugis-Makassar, dan suku Minang menggunakan cara *religius coping*. Jika dilihat secara menyeluruh, semua suku memilih empat cara utama yaitu religius coping, diam, mengalihkan, dan terapi air, namun setiap suku berbeda proporsi utama mengenai cara yang digunakan untuk meredam emosi marah.

Tabel 4.12. Tabulasi silang coping emosi marah dengan jenis kelamin

Coping Emosi marah	Jenis Kelamin		Total
	Laki-laki	Perempuan	
Religius coping	33 (13,0%)	33 (13,0%)	66 (26,0%)
Diam	18 (7,1%)	31 (12,2%)	49 (19,3%)
Mengalihkan	11 (4,3%)	26 (10,2%)	37 (14,6%)
Hydro teraphy	12 (4,7%)	15 (5,9%)	27 (10,6%)
Menghindar	10 (3,9%)	14 (5,5%)	24 (9,4%)
Relaksasi	4 (1,6%)	10 (3,9%)	14 (5,5%)
Regulasi diri	6 (2,4%)	11 (4,3%)	17 (6,7%)
Mengacuhkan	2 (0,8%)	2 (0,8%)	4 (1,6%)
Berganti posisi	1 (0,4%)	2 (0,8%)	3 (1,2%)
Menyelesaikan masalah	2 (0,8%)	1 (0,4%)	3 (1,2%)
Menangis	0	2 (0,8%)	2 (0,8%)
Berpikir positif	1 (0,4%)	1 (0,4%)	2 (0,8%)
Tersenyum	1 (0,4%)	1 (0,4%)	2 (0,8%)
Memprovokasi lawan	1 (0,4%)	0	1 (0,4%)
Tidak terkategori	1 (0,4%)	1 (0,4%)	2 (0,8%)
Blank	1 (0,4%)	0	1 (0,4%)
Total	104 (40,9%)	150 59,1%)	254 (100%)

Analisis hubungan antara jenis kelamin dengan cara meredam emosi marah dapat dilihat pada tabel 4.12. Sesuai data pada tabel tersebut bahwasanya tidak terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan mengenai cara meredam emosi marah. Antara laki-laki dan perempuan menggunakan religius coping dalam meredam emosi marah (13,3%). Meskipun begitu antara laki-laki dan perempuan terdapat perbedaan pada cara kedua dan ketiga, perempuan selain menggunakan religius coping juga menggunakan cara berdiam diri (12,2%) dan mengalihkan perhatian (10,2%), sedangkan jenis kelamin laki-laki menggunakan cara diam (7,1%) dan terapi air (4,7%).



Gambar 4.10. Tabulasi silang antara coping emosi marah dengan jenis kelamin

Tabel 4.13 Tabulasi silang antara Kategori Coping Emosi marah dengan Kategori Suku

		Kategori Suku						Total
		Jawa	Sunda	Madura	Bugis-Makassar	Batak	Minang	
Kategori Coping Emosi marah	religius coping	10 (3,9%)	18 (7,1%)	14 (5,5%)	9 (3,5%)	10 (3,9%)	5 (2,0%)	66 (26%)
	Diam	15 (5,9%)	8 (3,1%)	8 (3,1%)	6 (2,4%)	12 (4,7%)	0 (0,0%)	49 (19,3%)
	Mengalihkan	9 (3,5%)	7 (2,8%)	8 (3,1%)	5 (2,0%)	6 (2,4%)	2 (0,8%)	37 (14,6%)
	hydro teraphy	3 (1,2%)	5 (2,0%)	6 (2,4%)	5 (2,0%)	6 (2,4%)	2 (0,8%)	27 (10,6%)
	Menghindar	3 (1,2%)	5 (2,0%)	5 (2,0%)	5 (2,0%)	5 (2,0%)	1 (0,4%)	24 (9,4%)
	regulasi diri	6 (2,4%)	4 (1,6%)	2 (0,8%)	2 (0,8%)	2 (0,8%)	1 (0,4%)	17 (6,7%)
	Relaksasi	4 (1,6%)	1 (0,4%)	3 (1,2%)	4 (1,6%)	2 (0,8%)	0 (0,0%)	14 (5,5%)
	Mengacuhkan	2 (0,8%)	1 (0,4%)	1 (0,4%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	4 (1,6%)
	menyelesaikan masalah	1 (0,4%)	1 (0,4%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (0,4%)	0 (0,0%)	3 (1,2%)
	berganti posisi	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (0,4%)	1 (0,4%)	1 (0,4%)	0 (0,0%)	3 (1,2%)
	Menangis	1 (0,4%)	1 (0,4%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	2 (0,8%)
	Tersenyum	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	2 (0,8%)	2 (0,8%)
	berpikir positif	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (0,4%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (0,4%)	2 (0,8%)
	Bank	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (0,4%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (0,4%)
	memprovokasi lawan	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (0,4%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (0,4%)
	tidak terkategori	0 (0,0%)	2 (0,8%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	2 (0,8%)
Total		54 (21,3%)	53 (20,9%)	51 (20,9%)	37 (14,6%)	45 (17,7%)	14 (5,5%)	254 00%)

F. Kaitan Antar Elemen Pertanyaan

Untuk membentuk suatu pola dan menjelaskan emosi marah dalam sudut pandang lintas budaya diperlukan adanya keterkaitan antara satu respon dengan respon lainnya. Dalam menelaah keterkaitan tersebut dilakukan analisis tabulasi silang dengan mengaitkan antara faktor penyebab emosi marah dengan relasi individu dalam penyebab emosi marah, faktor penyebab emosi marah dengan cara meredam emosi marah, cara mengekspresikan emosi marah dengan relasi individu dalam penyebab emosi marah, cara mengekspresikan emosi marah dengan cara meredam emosi marah, dan cara meredam emosi marah dengan relasi individu dalam penyebab emosi marah.

1. Keterkaitan Faktor Penyebab Emosi marah Dengan relasi individu dalam penyebab emosi marah

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh dan dilakukan analisis menggunakan tabulasi silang, faktor yang menyebabkan munculnya emosi marah tidak lepas dari subjek yang sering menyebabkan emosi marah. Beberapa responden penelitian mengungkapkan pernyataan yang bervariasi mengenai hal-hal pemicu emosi marah yang dilakukan oleh subjek yang sering menyebabkan emosi marah menurut subjek, karenanya ada beberapa hal yang dilakukan oleh subjek tersebut akan memicu timbulnya emosi marah.

Dari hasil analisis menyebutkan bahwa teman menjadi subjek yang sering menyebabkan emosi marah dikarenakan perilaku yang

dilakukan olehnya seperti melakukan hal-hal yang tidak menyenangkan berupa menunggu terlalu lama karena keterlambatan teman, ketidaksesuaian perilaku yang diharapkan oleh responden, tersakiti, berbicara dengan nada keras, dan masalah yang tidak kunjung terselesaikan. Di sisi lain, hal yang dilakukan oleh teman yang menyebabkan emosi marah adalah penghinaan (semisal diacuhkan, tidak dihargai, dan tuduhan-tuduhan yang dilontarkannya) dan gangguan serta faktor-faktor lainnya. Selain teman, di antara responden memberikan pernyataan orang yang juga sering menyebabkan adalah orang lain disekitarnya yang melakukan hal-hal yang memicu emosi marah, responden tidak memandang lagi orang tersebut dikenalnya atau tidak, sehingga adanya kemungkinan emosi marah akan sering muncul.

Keluarga juga menjadi orang yang sering menyebabkan emosi marah, khususnya orang yang usianya di bawahnya (adik). Adapun hal yang dilakukan yang dapat memicu emosi marah cenderung pada hal-hal yang tidak menyenangkan dan pelanggaran norma. Hasil analisis juga menunjukkan hal yang dilakukan oleh adik yang menyebabkan emosi marah adalah pelanggaran norma, orang tua melakukan hal yang tidak menyenangkan dan gangguan, sedangkan kakak melakukan penghinaan kepada yang di bawahnya. Sebagai contoh adik berperilaku yang melanggar prinsip-prinsip keluarga yang telah ditentukan. Sama dengan posisi kakak dalam keluarga, atasan

menjadi orang yang menyebabkan emosi marah dikarenakan penghinaan yang dilakukan kepada bawahannya. Penghinaan tersebut dapat meliputi tidak dihargainya hasil jerih payah kerjanya, diacuhkan, atau perkataan yang menyebabkan harga diri tersinggung.

Tabel 4.14. Tabulasi silang antara Kategori Relasi individu penyebab emosi marah dengan Kategori Penyebab Emosi marah

Kategori Relasi individu penyebab emosi marah	Kategori Penyebab Emosi marah									Total
	hal tidak menyenangkan	penghinaan	gangguan	pelanggaran norma	Kekecewaan	lainnya	pelanggaran kepercayaan	tidak terkategori	distorsi kognitif	
Teman	38	26	23	11	11	5	12	0	0	126 (49,6%)
Siapapun	15	9	9	3	1	3	1	2	0	43 (16,9%)
Keluarga	7	4	2	5	4	1	0	0	0	23 (9,1%)
pasangan	4	1	3	3	2	3	1	0	0	17 (6,7%)
tidak ada	3	2	2	2	1	0	0	0	0	10 (3,9%)
Lainnya	4	0	1	0	1	3	0	0	0	9 (3,5%)
orang terdekat	2	0	1	0	1	2	0	1	0	7 (2,8%)
diri sendiri	3	1	0	0	0	0	0	1	1	6 (2,4%)
Atasan	1	2	0	0	0	0	0	0	0	3 (1,2%)
Tetangga	0	2	0	0	0	0	1	0	0	3 (1,2%)
Rival	1	0	0	1	1	0	0	0	0	3 (1,2%)
Musuh	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2 (0,8%)
konsumen	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2 (0,8%)
Total	81	48	41	25	22	17	15	4	1	254 (100%)

2. Keterkaitan Faktor Penyebab Emosi marah Dengan Cara Meredam Emosi marah

Dalam mencapai suatu keseimbangan dalam kehidupan begitu juga dengan emosi yang dialami manusia khususnya emosi marah, harus ada cara untuk menyeimbangkannya. Ibarat adanya penyakit pasti ada obatnya. Jadi ketika ada hal yang menyebabkan emosi marah maka ada juga hal atau cara yang dapat digunakan untuk meredam

emosi marah. Karena tanpa adanya cara yang digunakan untuk meredam emosi marah kemungkinan akan menjadikan seseorang bertindak keluar dari koridor kemanusiaan.

Tabel 4.15. Tabulasi silang antara Kategori Coping Emosi marah dengan Kategori Penyebab Emosi marah

Kategori Coping Emosi marah	Kategori Penyebab Emosi marah									Total
	hal tidak menyenangkan	penghinaan	gangguan	pelanggaran norma	kekecewaan	lainnya	pelanggaran kepercayaan	tidak terkategori	distorsi kognitif	
Religius coping	15	17	13	6	6	3	3	3	0	66 (26,0%)
Diam	18	5	8	5	5	5	3	0	0	49 (19,3%)
Mengalihkan	19	6	4	3	4	1	0	0	0	37 (14,6%)
Hydro teraphy	7	3	4	2	2	3	5	0	1	27 (10,6%)
Menghindar	5	6	4	3	2	2	2	0	0	24 (9,4%)
Regulasi diri	7	4	2	2	0	0	2	0	0	17 (6,7%)
Relaksasi	3	2	4	0	2	2	0	1	0	14 (5,5%)
Mengacuhkan	3	0	0	1	0	0	0	0	0	4 (1,6%)
Berganti posisi	1	1	0	1	0	0	0	0	0	3 (1,2%)
Menyelesaikan masalah	1	2	0	0	0	0	0	0	0	3 (1,2%)
Tersenyum	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2 (0,8%)
Menangis	0	0	0	0	1	1	0	0	0	2 (0,8%)
Berpikir positif	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2 (0,8%)
Memprovokasi lawan	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1 (0,4%)
Blank	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1 (0,4%)
Tidak terkategori	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2 (0,8%)
total	81	48	41	25	22	17	15	4	1	254 (100%)

Hasil analisis ditemukan cara *religius coping* sering digunakan untuk meredam emosi marah yang disebabkan oleh penghinaan. Di samping itu, *religius coping* juga digunakan ketika emosi marah disebabkan oleh hal yang tidak menyenangkan dan gangguan. Responden percaya dengan *religius coping* dapat menjadi sadar posisi dirinya sebagai sesama hamba yang menyembah kepada Tuhannya.

Selain itu, dengan hal tersebut responden yakin akan mendapatkan ketenangan pada saat meluapnya emosi marah, yang menjadikan emosi marah dapat terkontrol dengan baik.

Ketika meluapnya emosi marah dikarenakan adanya hal yang tidak menyenangkan bagi seseorang, beberapa responden memilih meredam emosinya dengan diam dan mengalihkan perhatian pada hal-hal lain yang lebih positif. Selain hal yang tidak menyenangkan, diam dan mengalihkan perhatian juga digunakan ketika emosi marah diakibatkan gangguan dan penghinaan. Dengan diam, responden mencoba mengontrol emosinya supaya dapat tenang. Sedangkan dengan mengalihkan perhatian pada hal lainnya yang lebih positif, responden meyakini dapat melupakan hal-hal yang memicu dirinya emosi marah dan menjadi tenang kembali. Sama halnya dengan mengalihkan perhatian, beberapa responden memilih cara menghindar untuk meredam emosi marah. Responden yang memilih cara menghindar dikarenakan emosi marah yang diakibatkan oleh penghinaan dan gangguan. Penghinaan dan gangguan bagi responden merupakan hal yang menyakitkan, dengan menghindar responden dapat mengurangi dan melupakan hal tersebut.

Beberapa responden lainnya meredam emosi marah menggunakan teknik terapi air (*Hydro teraphy*). Hal ini digunakan ketika emosi marah muncul dikarenakan adanya hal yang tidak menyenangkan dan pelanggaran kepercayaan. Sifat air yang sejuk dan

menenangkan menjadikan sebagian responden yakin dapat menenangkan dirinya yang secara fisiologis darah menjadi panas diakibatkan emosi marah.

3. Keterkaitan Cara Mengekspresikan Emosi marah Dengan Relasi Individu Dalam Penyebab Emosi marah

Emosi manusia dapat diketahui melalui ekspresi dalam bentuk perilaku yang bisa diamati. Ekspresi dapat dikatakan suatu tanda bagi orang lain bahwa seseorang sedang mengalami situasi emosional. Setiap emosi memiliki tanda yang berbeda, begitu juga dengan emosi marah yang memiliki kekhasan tersendiri, misalnya dalam teori menyebutkan tanda emosi marah salah satunya adalah mata melotot, bertindak agresif, dan lainnya.

Tabel 4.16. Tabulasi silang antara Kategori Relasi individu penyebab emosi marah dengan Kategori Cara Mengekspresikan

Kategori Relasi individu penyebab emosi marah	Kategori Cara Mengekspresikan								Total
	ekspresi pasif	aktif verbal negatif	istilah tubuh	aktif verbal positif	aktif fisik	ekspresi religius	lainnya	tidak terkategori	
Teman	68	26	8	12	5	0	2	5	126 (49,6%)
Siapa pun	17	14	5	2	4	1	0	0	43 (16,9%)
Keluarga	13	3	4	2	1	0	0	0	23 (9,1%)
Pasangan	6	4	3	3	1	0	0	0	17 (6,7%)
Tidak ada	5	0	2	2	0	1	0	0	10 (3,9%)
Lainnya	7	1	1	0	0	0	0	0	9 (3,5%)
Orang terdekat	5	1	1	0	0	0	0	0	7 (2,8%)
Diri sendiri	3	2	0	1	0	0	0	0	6 (2,4%)
Tetangga	2	1	0	0	0	0	0	0	3 (1,2%)
Rival	3	0	0	0	0	0	0	0	3 (1,2%)
Musuh	1	1	0	0	0	0	0	0	2 (0,8%)
Konsumen	0	1	0	1	0	0	0	0	2 (0,8%)
Atasan	0	0	2	1	0	0	0	0	3 (1,2%)
Total	130	54	26	24	11	2	2	2	254 (100%)

Manusia dalam mengekspresikan emosinya terkadang tergantung orang yang menyebabkan emosi itu muncul. Dalam pengekspresian emosi marah secara tidak langsung dan kemungkinan besar bila dengan atasan atau orang tua pengekspresian emosi dengan ekspresi pasif. Akan tetapi berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.16. ditemukan orang-orang Indonesia mengekspresikan emosi marahnya dengan ekspresi pasif, tanpa melihat siapa orang yang membuat meluapnya emosi marah. Meskipun begitu, cara mengekspresikan emosi jika orang yang menyebabkan adalah keluarga selain mengekspresikan dengan ekspresi pasif, orang Indonesia mengekspresikan emosinya dengan istilah tubuh. Hal ini berbeda dengan subjek-subjek lainnya yang menjadikan meluapnya emosi marah, jika subjek lain selain mengekspresikan emosi secara pasif, hal kedua yang dilakukan adalah mengekspresikan dengan ekspresi aktif verbal negatif semisal mengumpat, berkata kotor, atau lainnya. Dengan demikian, menurut orang Indonesia keluarga memiliki ikatan yang harus dijaga baik keharmonisannya atau lainnya.

Ada hal menarik lainnya dari hasil penelitian tersebut, ekspresi aktif verbal positif lebih sering digunakan ketika subjek yang menyebabkan emosi marah adalah teman. Hal ini menunjukkan bahwasanya menurut beberapa responden, teman juga diibaratkan sebagai keluarga yang harus dijaga kebersamaannya. Sehingga beberapa responden lebih memilih mengekspresikan dengan aktif

verbal positif misalnya berdiskusi mengenai hal-hal yang mungkin tidak sesuai yang memicu emosi marah, atau menyampaikan langsung perihal yang memicu emosi marah. Dengan begitu beberapa responden tersebut meyakini dengan cara tersebut temannya dapat sadar dan memperbaiki kesalahannya.

4. Keterkaitan Cara Mengekspresikan Emosi marah Dengan Cara Meredam Emosi marah

Pada poin nomor dua telah dijabarkan mengenai bagaimana responden menangani hal yang menyebabkan emosi marah dengan cara meredamnya. Pada poin ini membahas mengenai bagaimana responden mengekspresikan emosi marahnya, kemudian bagaimana cara mereka meredam emosi marahnya.

Sesuai pada tabel 4.17. hasil penelitian menunjukkan responden yang memilih mengekspresikan emosi dengan ekspresi pasif cenderung lebih banyak dikombinasikan dengan diam, hal ini berbanding lurus antara cara mengekspresikan dengan cara meredam emosi marahnya. Namun beberapa responden memilih *religius coping*, mengalihkan perhatian, dan terapi air. Berbeda dengan responden yang memilih mengekspresikan dengan aktif verbal negatif, mereka cenderung meredam emosinya dengan *religius coping*. Hal ini menunjukkan ketika responden sedang emosi marah dan mengekspresikan dengan kalimat-kalimat yang bersifat negatif misalnya mengumpat dan lainnya, mereka tidak dapat mengontrol

dirinya. Sehingga ketika emosinya mereda mereka sadar dan menyesal perbuatannya. Untuk itu mereka melakukan *religius coping* guna menenangkan dan mengontrol dirinya.

Hal yang menarik lainnya, ketika responden memilih mengekspresikan emosi marah dengan aktif fisik misalnya berperilaku agresif, mereka cenderung mengalihkan perhatian untuk meredamnya. Mereka sadar dengan akibat dari ekspresi aktif fisik. Sehingga pengalihan perhatian bertujuan untuk meminimalisir pengekspresian melalui tindakan agresif.

Tabel 4.17. Tabulasi silang antara Kategori Coping Emosi marah dengan Kategori Cara Mengekspresikan

Kategori Coping Emosi marah	Kategori Cara Mengekspresikan								Total
	ekspresi pasif	aktif verbal negatif	isilah tubuh	aktif verbal positif	aktif fisik	ekspresi religius	Lainnya	tidak terkategori	
Religius coping	28	15	10	8	3	0	0	2	66 (26,0%)
Diam	31	10	2	4	1	1	0	0	49 (19,3%)
Mengalihkan	16	8	3	3	4	1	1	1	37 (14,6%)
Hydro teraphy	16	6	2	1	0	0	1	1	27 (10,6%)
Menghindar	13	5	3	1	1	0	0	1	24 (9,4%)
Regulasi diri	7	3	2	4	1	0	0	0	17 (6,7%)
Relaksasi	7	4	1	2	0	0	0	0	14 (5,5%)
Mengacuhkan	3	0	0	0	1	0	0	0	4 (1,6%)
Menyelesaikan masalah	3	0	0	0	0	0	0	0	3 (1,2%)
Berganti posisi	1	0	2	0	0	0	0	0	3 (1,2%)
Berpikir positif	1	1	0	0	0	0	0	0	2 (0,8%)
Tersenyum	1	1	0	0	0	0	0	0	2 (0,8%)
Menangis	1	1	0	0	0	0	0	0	2 (0,8%)
Tidak terkategori	1	0	0	1	0	0	0	0	2 (0,8%)
Memprovokasi lawan	1	0	0	0	0	0	0	0	1 (0,4%)
Blank	0	0	1	0	0	0	0	0	1 (0,4%)
Total	130	54	26	24	11	2	2	2	254 (100%)

5. Keterkaitan Cara Meredam Emosi marah Dengan Relasi Individu Dalam Penyebab Emosi marah

Pada poin ini membahas perilaku yang akan dilakukan responden untuk meredam emosi marah ketika dihadapkan dengan subjek yang sering menyebabkan emosi marah. Dari hasil analisis tabulasi silang di bawah ini menunjukkan beberapa cara dilakukan ketika teman merupakan orang yang menyebabkan emosi marah, namun secara dominan responden melakukan *religius coping* untuk meredam emosi marahnya, kemudian dilanjutkan dengan diam dan terapi air.

Cara meredam emosi dengan menggunakan religius coping juga digunakan ketika bertemu dengan orang lain, keluarga, maupun lainnya. Ada hal yang berbeda, terdapat tiga pilihan yang mungkin dilakukan bersama yaitu religius coping, diam, dan mengalihkan ketika keluarga merupakan orang yang sering menyebabkan emosi marah. Berbeda dari lainnya, ketika menghadapi pasangan, responden memilih diam sebagai cara untuk meredam emosi. Hal ini dilakukan untuk menjaga hubungan keduanya.

Tabel 4.18. Tabulasi silang Kategori Coping Emosi marah dengan Kategori Relasi individu penyebab emosi marah

Kategori Coping Emosi marah	Kategori Relasi individu penyebab emosi marah													Total
	teman	siapapun	keluarga	pasangan	tidak ada	Lainnya	orang terdekat	diri sendiri	Atasan	rival	tetangga	konsumen	musuh	
Religius coping	30	15	5	4	2	2	1	1	2	0	3	1	0	66 (26,0%)
Diam	23	7	5	5	2	1	3	0	0	2	0	1	0	49 (19,3%)
Mengalihkan	17	5	5	3	2	1	2	1	0	0	0	0	1	37 (14,6%)
Hydro teraphy	18	2	3	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0	27 (10,6%)
Menghindar	17	1	2	2	0	1	0	0	0	1	0	0	0	24 (9,4%)
Regulasi diri	11	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	17 (6,7%)
Relaksasi	6	4	0	0	2	0	1	1	0	0	0	0	0	14 (5,5%)
Mengacuhkan	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4 (1,6%)
Menyelesaikan masalah	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	3 (1,2%)
Berganti posisi	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3 (1,2%)
Berpikir positif	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2 (0,8%)
Tersenyum	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2 (0,8%)
Menangis	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2 (0,8%)
Memprovokasi lawan	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 (0,4%)
Tidak terkategori	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2 (0,8%)
Blank	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1 (0,4%)
Total	126	43	23	17	10	9	7	6	3	3	3	2	2	254

G. Pembahasan

1. Pengertian Emosi marah

Dengan pendekatan psikologi lokal (*indigenous psychology*), pada subbab ini bertujuan untuk menjelaskan pola deskripsi emosi marah menurut suku-suku di Indonesia. Temuan empiris menunjukkan bahwa orang-orang Indonesia menjelaskan pola deskripsi emosi pada enam kategori utama, yaitu bentuk perilaku, penyebab emosi marah atau sesuatu yang dapat menyebabkan emosi marah, efek emosi marah, instrumental, dan sabar. Selain itu, hasil empiris juga

menunjukkan bahwasanya tidak adanya perbedaan antar suku di Indonesia dalam mendeskripsikan emosi marah. Begitu juga dengan perbedaan jenis kelamin antara laki-laki dengan perempuan. Mereka sepakat mengenai deskripsi emosi yaitu pada kategori bentuk perilaku.

Temuan pada penelitian ini menarik. Pada hasil penelitian ini menguatkan beberapa teori atau konsepsi mengenai emosi marah (misalnya Berkowitz dan Jones, 2004; Novaco, 1986; Averill, 1983). Meskipun begitu, temuan ini memberikan pandangan-pandangan baru mengenai definisi emosi marah dalam perspektif konseptual. Seperti bentuk perilaku yang meliputi atribusi dan perilaku (mengenai ekspresi terbuka, pengalaman subjektif dan reaksi fisiologis). Secara spesifik, atribusi emosi marah merupakan emosi negatif, bahkan emosi yang ditakuti. Sedangkan perilaku meliputi bentuk-bentuk ekspresi emosi terbuka maupun tertutup semisal membentak, berbicara dengan nada tinggi, atau diam. Di sisi lainnya emosi marah juga didefinisikan melalui penyebab dan efek dari emosi marah. Dengan demikian terdapat satu korelasi antara bentuk, penyebab, dan efek dari emosi marah. Sehingga temuan ini mendukung asumsi dari teori sosiokultural yang menyatakan emosi marah merupakan suatu sindrom perasaan, kognitif, dan reaksi fisiologis yang spesifik yang dibentuk oleh aturan-aturan sosial (Averill, 1983). Aturan-aturan sosial tersebut melibatkan empat elemen yaitu Aturan-aturan ini melibatkan penilaian (mengenai hasutan, target, dan tujuan

kemarahan); perilaku (mengenai ekspresi terbuka, gairah fisiologis, dan pengalaman subyektif); prognostikasi (mengenai urutan dan durasi); dan atribusi (terkait peristiwa dan diri) (Kemp & Strongman, 1995).

Temuan secara empiris, penelitian ini juga menolak beberapa teori atau konsepsi mengenai emosi marah (misalnya, Averill (1982), Lemerise dan Dodge (1993), Chaplin (2008), dan American Psychology Association (2015)). Di mana terdapat temuan yang menarik, bahwasanya sebagian orang-orang Indonesia mengonsepsikan atau mendefinisikan emosi marah sebagai suatu hal yang instrumental. Artinya, emosi marah dijadikan sebagai suatu alat untuk memperingatkan orang lain mengenai perilakunya yang dianggap kurang sesuai. Maksud lain dari instrumental adalah untuk menasihati seseorang dan mengarahkan seseorang untuk berperilaku sesuai norma. Sebagai contoh pada masyarakat suku Batak, emosi marah dibahasakan sebagai *siar* yang berarti memberikan informasi atau peringatan (Responden, 121) . Hal seperti ini mungkin hanya dapat dijelaskan melalui perspektif budaya, karena pada dasarnya emosi memang merupakan fenomena yang kompleks yang sering kali hanya dapat didefinisikan secara budaya.

Merujuk pada definisi-definisi emosi marah pada bab sebelumnya, emosi marah dijelaskan hanya sebagai bentuk perilaku yang disebabkan sesuatu hal yang tidak menyenangkan yang

menimbulkan hal-hal negatif misalnya memukul atau lainnya dengan tujuan untuk menghindari atau menolak suatu ancaman, gangguan, dan hal yang tidak menyenangkan (Novaco, dalam Weber, 2004; Shobur, 2013) Dengan demikian adanya perbedaan pendefinisian emosi antara budaya Indonesia dengan definisi emosi marah dari Novaco.

Perbedaan yang mencolok antara definisi emosi marah merupakan instrumental dengan definisi emosi marah secara umum, pertama, tujuan atau fungsi sosial dari emosi marah. Definisi instrumental menunjukkan adanya fungsi korektif yaitu memperingatkan atau menasihati seseorang agar bisa menjadi lebih baik. Berbeda dengan definisi emosi marah secara teoritis, emosi marah dari fungsi sosialnya untuk pertahanan diri (Gentry, 2007), penguasaan (Lemerise dan Dodge, 1993), keinginan untuk melukai beberapa target (Berkowitz & Harmon-Jones, 2004), menghindarkan ancaman, gangguan, atau hal yang tidak menyenangkan (Shobur, 2013). Kedua, bahwa definisi instrumental dari bentuk perilakunya, emosi marah tidak terdapat perasaan negatif misalnya kebencian, permusuhan, dan perilaku agresif. Emosi marah menunjang agar terjalannya situasi sosial yang dapat diterima oleh norma-norma yang berlaku. Akan tetapi secara teoritis, dimensi bentuk perilaku emosi marah melibatkan perasaan-perasaan negatif, pikiran negatif

(Berkowitz, 1993), ketegangan (America Psychology Association, 2015), dan perilaku agresif (Shobur, 2013).

Definisi instrumental sejatinya merupakan suatu respons dari emosi marah yang sulit untuk didefinisikan dan dibagi dalam subkelas. Karena respons atau tindakan instrumental seperti itu merupakan fungsi korektif dari emosi marah, yang mana bagian dari konstruksi sosial (Averill, 1983). Emosi merupakan konstruksi sosial yang melayani sistem sosial dan respon yang dimunculkan tidak dapat didefinisikan pada bagian-bagian (Misalnya kognitif, reaksi fisiologis, tindakan instrumental, atau penganan subjektif) (Averill, 1983). Sehingga dengan adanya emosi marah sebagai fungsi korektif menimbulkan konsekuensi, yaitu menegaskan kembali standar perilaku yang diterima secara luas. Definisi kemarahan yang didasari secara sosial diyakini berasal dari ciri-ciri pendefinisian dengan peran fungsional kemarahan. Misalnya, Averill menyarankan bahwa sesuai dengan aturan sosial yang ada, definisi kemarahan harus dimulai setelah adanya persepsi terhadap kesalahan yang disengaja, dan harus dihentikan ketika permintaan maaf dimunculkan (Strongman, 2003).

Selaras dengan pendapat Averill, Sayyid Muhammad Nuh (1987) menjelaskan dalam perspektif Islam bahwa emosi marah terbagi menjadi dua kategori yaitu emosi marah positif (Nuh, 1987). Emosi marah positif adalah emosi marah dengan tujuan yang bersifat

positif, misalnya menegakkan hak-hak orang yang dianiaya oleh orang lain, menjaga harta pribadi, dan menjaga harga diri. Emosi marah menjalankan fungsi korektif sekaligus fungsi konstruktif (melindungi dari bahaya dengan cara yang positif) (Gentry, 2007). Tujuannya dari emosi marah tersebut agar manusia dapat menjalankan fungsi sebagai khalifah Allah di muka bumi (Nuh, 1987).

Perbedaan tersebut dalam menjelaskannya tidak dapat dipisahkan dari konteks budaya responden. Masyarakat Indonesia berada pada kultur kolektif sedangkan teori-teori yang berkembang dirumuskan oleh teoritis barat yang secara budaya dikelompokkan dalam kultur individualistik. Budaya kolektivistik dalam kehidupannya saling bergantung satu sama lain, menjunjung tenggang rasa antar sesama, dan mendorong terciptanya hubungan komunal (Matsumoto, Yoo, & Fontaine, Mapping Expressive Differences Around the World: The Relationship Between Emotional Display Rules and Individualism Versus Collectivism, 2008). Melihat hal demikian bukanlah hal aneh, instrumental dan sabar disebutkan sebagai definisi emosi marah, kedua definisi tersebut terkait dengan terjalannya hubungan interpersonal dan bagaimana konsekuensi emosi marah terhadap sistem sosial.

Secara spesifik, budaya masyarakat Indonesia dalam kesehariannya memiliki prinsip harmoni dan saling tenggang rasa. Prinsip ini tercantum dalam Pancasila sila ke-2 yang dalam

pengamalannya yaitu saling menjaga sikap tenggang rasa, ramah terhadap sesama, mencintai terhadap sesama, tidak semena-mena. Dengan begitu sangat jelas emosi marah adalah instrumental dan sabar merupakan bagian dari kehidupan masyarakat Indonesia.

Berdasarkan tabulasi silang antara definisi emosi marah dengan budaya ditemukan tidak terdapat perbedaan antar suku di Indonesia dalam mendefinisikan emosi marah. Mayoritas suku-suku di Indonesia mendefinisikan emosi marah pada bentuk perilaku, penyebab, dan efek dari emosi marah. Meskipun begitu ada sebagian dari suku-suku Indonesia mendefinisikan instrumental dan sabar, yaitu suku Jawa, Batak, dan Minang.

Penjelasan dari fakta tersebut bahwa antar suku memiliki konsepsi emosi marah yang sama, meskipun sebagian ada yang cenderung menjelaskan bentuk ekspresi secara terbuka atau sifat dari emosi marah. Persamaan konsepsi tersebut menjelaskan bahwa perbedaan budaya yang berada dalam satu negara atau wilayah memungkinkan adanya persamaan persepsi, dan memungkinkan konsep emosi marah bersifat universal.

Kesimpulannya, konsepsi emosi marah antara budaya di Indonesia dengan budaya barat terdapat perbedaan secara teoritis. Meskipun secara mayoritas budaya di Indonesia mendukung dan menguatkan teori-teori barat namun beberapa orang Indonesia mendefinisikan emosi marah secara spesifik. Jadi budaya memiliki

sistem pengartian mengenai emosi sendiri-sendiri dan berbeda dari budaya lain (Shweder dalam Hadiyono, 2000).

2. Bahasa Emosi marah

Berdasarkan hasil temuan empiris yang dipaparkan sebelumnya, setiap suku memiliki bahasa yang khas untuk menjelaskan emosi marah. Setiap bentuk kemarahan disebutkan dengan kosakata yang berbeda. Sebagai contoh intensitas kemarahan, bentuk ekspresi emosi marah, dan perasaan yang dialami saat kemarahan. Misalnya pada suku Jawa, istilah *nggondok* dan *purik*, kedua istilah tersebut berbeda dalam intensitas kemarahannya, istilah *nggondok* digunakan ketika emosi marah bersifat pasif (tidak dapat diekspresikan), sedangkan *purik* digunakan ketika emosi marah bersifat aktif yaitu dengan meninggalkan rumah.

Meskipun begitu, Terdapat beberapa persamaan kosakata yang digunakan oleh setiap suku, di antaranya *ngambek* atau mengambek. Makna dari kosakata tersebut pun memiliki makna yang sama. Kosakata tersebut pada dasarnya merupakan kosakata yang sudah familiar dengan bangsa Indonesia, dan juga sudah tertera dalam kamus besar bahasa Indonesia.

Perbedaan-perbedaan istilah tidak lepas dari kategorisasi atau pemberian label oleh masyarakat pada suatu budaya. Bruner dan Greenfield (1996) menjelaskan pengaruh budaya mempengaruhi kognitif seseorang dalam proses mengategorikan sesuatu (Dayakisni

& Yuniardi, 2008). Berry (1999) menguatkan bahwa terdapat penemuan-penemuan dalam penelitian lintas budaya mengenai pengaruh faktor psikologis terhadap proses kategorisasi yang dilakukan oleh manusia, temuan tersebut di antaranya bentuk, warna, dan ekspresi emosi. Pengaruh budaya dalam hal ini dijelaskan sebagai pengaruh bawaan dan belajar (Dayakisni & Yuniardi, 2008).

Secara spesifik, menurut teori Chomsky bahwa terbentuknya bahasa atau istilah dipengaruhi oleh faktor bawaan. Berbeda dengan pendapat Chomsky, Skinner mengasumsikan terbentuknya bahasa atau istilah dikarenakan adanya pembelajaran dari lingkungan individu tinggal. Sepakat dengan hal tersebut, Federico Fellini mengatakan *“sebuah bahasa yang berbeda dengan bahasa kita menandakan sebuah cara pandang yang berbeda terhadap kehidupan”*. Akan tetapi Chomsky mengatakan bahwa meskipun bahasa bersifat bawaan namun internalisasinya melalui pembelajaran dan penguatan. Jadi dapat diambil sebuah kesimpulan, bahasa atau istilah terbentuk dipengaruhi langsung oleh budaya individu tinggal melalui pembelajaran dan penguatan yang diberikan orang tua (Solso, Maclin, & Maclin, 2008).

Karl Heider (1991) dalam hasil penelitiannya mengenai gambaran emosi-emosi di tiga budaya di Indonesia menemukan bahwa ditemukan 189 kosakata yang menggambarkan emosi dalam bahasa Indonesia dan 197 kosakata dalam bahasa Minang.

Kesimpulan penelitian tersebut bahwa istilah emosi marah, sedih, terkejut, dan sedih mendekati kesamaan secara universal dengan istilah emosi pada budaya lainnya (Heider, dalam Hadiyono, 2000). Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Prawitasari dan Martani (1995) yang menemukan adanya kesamaan dan spesifik budaya mengenai emosi marah, sedih, jijik, dan terkejut pada suku Jawa, Manado, dan Ujung pandang (Prawitasari, 1995). Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Kayyal dan Russell (2013) melaporkan bahwa terdapat perbedaan nilai antara bahasa emosi yang terdapat dalam bahasa Arab dengan bahasa Inggris (Kayyal & Russell, 2013). Sehingga hal ini semakin menguatkan bahwa budaya membentuk bahasa atau istilah emosi yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Mengenali Ciri-ciri Emosi marah

Pada subbab ini menjelaskan tentang mengenali ciri-ciri emosi marah menurut orang Indonesia. Temuan empiris menunjukkan orang Indonesia mengenali ciri-ciri emosi marah pada beberapa kategori, yaitu perubahan ekspresi wajah, ekspresi pasif, perubahan intonasi, ekspresi verbal, berperilaku agresif, lepas kendali, dan perubahan fisiologis.

Sebagian orang-orang Indonesia sepakat mengenali ciri-ciri emosi marah dari adanya perubahan ekspresi wajah. Dengan ini sepakat dengan pendapat Ekman bahwa setiap emosi dapat dikenali

dari ekspresi wajah (Ekman & Friesen, 1987; Ekman, 2007). Meskipun begitu terdapat sebagian yang mengatakan emosi marah dapat dikenali dengan ekspresi pasif (misalnya diam, menghindar, mengalihkan, dan mengacuhkan). Hal ini mungkin akan sulit dikenali oleh budaya lain seperti yang diceritakan oleh Triandis mengenai tragedi Geneva (Triandis, 1997). Sehingga temuan ini juga menolak pendapat Ekman mengenai universalitas pengenalan emosi dari ekspresi wajah (Ekman, 2007). Selain itu juga menguatkan apa yang diungkapkan oleh Ekman (dalam Wade dan Tavris, 2007) “*Jelas terdapat emosi tanpa ekspresi dan ekspresi wajah tanpa emosi*”.

Budaya-budaya yang berbeda memiliki perbedaan dalam fokus perhatian pada konteks ekspresi emosi. Hasilnya setiap budaya memiliki stereotip tersendiri dalam mengenali emosi. Kebudayaan barat yang menganut budaya independen, orang yang emosi marah dapat dikenali dengan ekspresi yang nampak, misalnya perubahan ekspresi wajah. Akan tetapi pada kebudayaan Asia yang menjaga kehidupan interdependen, orang yang sedang emosi marah akan cenderung menyembunyikan emosinya, sehingga emosi marah memungkinkan dapat dikenali dari ekspresi pasifnya (Markus & Kitayama, 1991).

Ibnu kholdun memberikan suatu gambaran yang berbeda, perbedaan pengenalan emosi dikarenakan pengaruh iklim di mana seseorang tinggal. Masyarakat yang berada di Asia menurut Ibnu

khaldun berada di iklim tengah, karenanya kebudayaan Asia cenderung kalem dan berusaha mengontrol perilakunya dengan baik (Kholdun, 2005). Sehingga kebudayaan Asia lebih cenderung pasif dalam mengekspresikan emosi marahnya. Teori Ibnu Kholdun terbukti dalam penelitian Tsai dkk (2007) yang melaporkan bahwa kebudayaan barat dalam mengekspresikan emosinya lebih ekspresif sedangkan kebudayaan timur (dalam hal ini termasuk Asia) dalam gairah mengekspresikan emosinya cenderung lemah (Tsai, Miao, Seppala, Fung, & Yeung, 2007). Prawitasari (1995) bahwa orang Indonesia mampu mengenali emosi yang disamarkan oleh orang lain karena kebiasaan orang Indonesia berekspresi pasif (Prawitasari, 1995).

4. Relasi Individu Penyebab Emosi marah

Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya menurut orang Indonesia terdapat beberapa individu yang sering memicu munculnya emosi marah. Secara mayoritas orang Indonesia menganggap teman adalah individu yang sering menyebabkan munculnya emosi marah. Di sisi lain, ada beberapa individu lainnya, di antaranya orang lain yang berada di sekitarnya, pasangan, keluarga, atasan, rival, musuh, orang terdekat dan tetangga.

Manusia memiliki kecenderungan kuat untuk berafiliasi dengan orang lain, terutama dalam situasi emosional (Wagner, et al., 2015). Kecenderungan ini mendorong manusia membentuk kelekatan dengan orang yang dianggapnya dekat. Pada orang dewasa mayoritas

berusaha membentuk kelekatan dengan teman (Helmi, 2004). Hal ini selaras dengan responden penelitian yang seluruhnya adalah usia remaja akhir dan dewasa. Karena pada dasarnya kelekatan dengan orang lain selalu dibutuhkan oleh manusia mulai dari bayi sampai dewasa. Pada saat bayi, individu membentuk kelekatan dengan orang tuanya, namun ketika beranjak ke anak-anak sampai dewasa membentuk kelekatan dengan teman, pasangan, dan anggota keluarga lainnya (Helmi, 2004). Selain itu, terbentuknya kelekatan dengan teman pada usia dewasa karena terdapat perubahan sosiologis, yaitu dikarenakan adanya konflik di keluarga, untuk menghindarinya teman menjadi mediator dalam berafiliasi secara emosional (Duenwald, 2002).

Teman merupakan individu yang selalu menyebabkan munculnya emosi marah (Averill, 1983). Tentu saja hal ini tidak terlepas dari beberapa alasan yang mendasari. Pertama, semakin seringnya berhubungan dengan teman, maka menimbulkan kemungkinan besar untuk memunculkan perasaan terluka akibat tindakan yang dilakukan oleh teman (Averill, 1983). Kedua, mengutip dari Duenwald (2002) pertemanan yang terjalin erat dan telah berlangsung lama akan mengakibatkan kemarahan, kecemburuan, iri hati, dan keirian (Duenwald, 2002). Hal ini dikarenakan teman mengetahui bagaimana merespon kemarahan kita (Averill, 1983). Selain itu, dampak dari adanya kelekatan menimbulkan rasa aman

bagi individu (Helmi, 2004), sehingga individu mudah dalam mengungkapkan kemarahan kepada seorang teman. Ketiga, fungsi teman sebagai mediator akibat adanya konflik dengan keluarga menjadikan individu mudah emosi marah ketika bertemu dengan teman yang melakukan tindakan yang tidak sesuai (Duenwald, 2002). Keempat, berdasarkan penelitian Okada, tidak adanya motivasi untuk menjalin pertemanan yang erat dan dekat menyebabkan tingginya intensitas kemarahan, agresi, dan permusuhan (Okada, 2012). Selaras dengan penelitian Okada, Salvas, dkk (2010) melaporkan bahwa kualitas pertemanan yang buruk menyebabkan timbulnya perilaku agresif dan emosi marah (Salvas, Vitaro, Brendgen, Lacourse, Boivin, & Tremblay, 2010). Penelitian terbaru, Wirght (2017) juga membuktikan kualitas rendah menempatkan individu pada resiko untuk melakukan agresi dan kemarahan (Wright, 2017).

Singkatnya, emosi marah adalah emosi yang sangat interpersonal. Hal itu tidak dapat sepenuhnya dipahami terlepas dari konteks sosial di mana emosi marah terjadi. Emosi marah biasanya melibatkan pengaruh hubungan dekat antara orang yang marah dengan target.

5. Pengekspresian Emosi marah

Emosi marah adalah suatu respon terhadap adanya stimulus dari internal maupun eksternal. Emosi marah hanya akan dapat diketahui melalui ekspresi yang dimunculkan. Berdasarkan temuan empiris,

terdapat enam macam ekspresi emosi marah pada orang Indonesia, yaitu ekspresi pasif, aktif verbal negatif, bahasa tubuh, aktif verbal positif, aktif fisik, dan ekspresi religius. Orang Indonesia mayoritas mengekspresikan emosi marah dengan ekspresi pasif. Penelitian ini juga mengungkap perbedaan antar suku di Indonesia mengenai pengekspresian emosi marah. Temuan penelitian yaitu tidak terdapat perbedaan antar suku di Indonesia dalam mengekspresikan emosi marah.

Hasil temuan penelitian ini dapat dikatakan unik. Temuan ini menolak temuan-temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan ekspresi emosi bersifat universal, tidak memandang budaya, suku, maupun bangsa. Ekman dan Friesen (1987) menyatakan ekspresi emosi diekspresikan dalam ekspresi wajah dan bersifat universal pada setiap budaya (Ekman & Friesen, 1987). Pada bahasan sebelumnya orang Indonesia sebagian besar sepakat dapat mengenali melalui perubahan ekspresi wajah, namun sebagian lainnya mengenali emosi marah melalui ekspresi pasif. Hal ini menguatkan pada hasil temuan pada subbab ini.

Ekspresi pasif merupakan wujud dari adanya perbedaan aturan tampilan emosi atau yang biasa disebut dengan *display rules* yang dihasilkan oleh setiap budaya. Perbedaan-perbedaan *display rules* dalam budaya individualistik maupun budaya kolektivistik sejatinya tidak ada. Akan tetapi perbedaan tersebut terlihat ketika dilihat dari

sudut pandang *in-group* dan *out-group* (Matsumoto, Yoo, & Chung, 2010). Indonesia berada dalam budaya kolektivistik, budaya kolektivistik dikaitkan dengan dukungan yang lebih besar terhadap *out-group*. Artinya budaya kolektif memiliki sedikit *in-group* tetapi memiliki komitmen kuat pada *in-group*. Sehingga budaya kolektif menuntut tingkat harmoni, kekompakan, dan kerja sama yang lebih besar dalam kelompok. Sehingga kaitannya dengan pengekspresian emosi, budaya kolektif mendorong memunculkan ekspresi emosi yang lebih positif daripada ekspresi negatif dan menekan pengekspresian perasaan negatif yang ditujukan pada anggota *in-group*. Karena harmoni dalam kelompok dianggap lebih penting (Matsumoto, Yoo, & Chung, 2010).

Berlawanan dengan hal itu, budaya individualistik dikaitkan dukungan lebih besar dalam ekspresi kemarahan pada hubungan *in-group*. Karakteristik yang muncul pada budaya individualistik adalah memiliki banyak *in-group* namun memiliki komitmen yang rendah. Artinya individu dalam budaya individualistik tidak membutuhkan identitas diri dan konsep diri, sehingga memungkinkan individu untuk berpindah. Dengan begitu, ketergantungan budaya individualistik pada kelompok sangat sedikit dan menekankan keunikan individual. Dalam kaitannya dengan ekspresi emosi, budaya individualistik memperbolehkan mengekspresikan perasaan positif dan menekan

perasaan negatif pada anggota *out-group* (Dayakisni & Yuniardi, 2008; Matsumoto, Yoo, & Chung, 2010).

Penelitian Puspakirana (2014) menguatkan penjelasan di atas. Pada penelitian tersebut meneliti mengenai ekspresi kemarahan pada keluarga Australia dan Indonesia. Temuan penelitiannya bahwa ekspresi kemarahan pada keluarga Australia lebih bebas dari pada keluarga Indonesia. Pada keluarga Indonesia pengekspresian kemarahan dengan berbicara dengan tenang, menasihati mengenai perilaku yang sopan, dan memecahkan masalah pribadi. Sedangkan pada keluarga Australia pengekspresian kemarahan dengan berteriak, membanting, dan menghentak (Puspakirana, 2014). Dengan demikian perbedaan antara budaya mempengaruhi pengekspresian emosi kemarahan.

Penjelasan lain dari hasil temuan ini, adalah bahwa ekspresi pasif dapat dikatakan kerja emosi. Kerja emosi merupakan mengekspresikan perasaan sesungguhnya tidak dirasakan berdasarkan keyakinan bahwa tindakan tersebut adalah tindakan yang sesuai aturan sosial. Misalnya pramugari yang harus menampilkan wajah yang bahagia sekalipun dia sedang mengalami kemarahan (Wade & Tavris, 2007). Sama halnya dengan ekspresi pasif, individu dalam suatu budaya dituntut untuk menekan emosinya agar terjalinnya keharmonisan dan ketentraman.

Alternatif penjelasan lain mengenai hasil temuan ini melihat dari sudut pandang terbentuknya emosi. Carlson (2012) memberikan alternatif lain, bahwa ekspresi pasif terbentuk karena adanya peran bagian otak manusia yaitu *korteks prafrontal ventromedial* (vmPFC). vmPFC dalam kaitannya dengan emosi yaitu menghambat respons-respons emosional. Berawal dari vmPFC menerima masukan dari *talamus dorsomedial*, *korteks temporal*, *area tagmental Central*, *sistem olfaktoris*, dan *amigdala*. Setelah pemrosesan keluarannya menuju beberapa wilayah otak termasuk *korteks singulata*, *formasi hipokampus*, *korteks temporal*, *hipotalamus lateral*, dan *amigdala*. Terakhir, vmPFC berkomunikasi dengan wilayah *korteks prafrontal*. Dari proses tersebut bagian vmPFC menyediakan informasi mengenai apa yang terjadi di lingkungan dengan melibatkan pengalaman, ingatan, kesimpulan, dan penilaian. Selain itu, juga memberikan rencana-rencana apa yang sedang dibuat oleh bagian-bagian lobus frontal. Sementara hasil dari pemrosesan tersebut, vmPFC mempengaruhi beraneka ragam perilaku dan respons fisiologis, termasuk respons-respons emosional yang diorganisasi oleh amigdala (Carlson, 2015).

Berdasarkan hasil analisis tabulasi silang antara pengekspresian emosi marah dengan suku-suku di Indonesia ditemukan tidak terdapat perbedaan dalam pengekspresian emosi. Dari enam suku yang diteliti

keseluruhan menjawab ekspresi pasif sebagai pengekspresian emosi marah. Hal ini menunjukkan adanya budaya nasional.

Vontress (1986) menjelaskan bahwa individu tidak hidup dalam satu kultur saja. Akan tetapi individu hidup dalam lima kultur, yaitu universal, ekologis, nasional, regional, dan *racial-ethnic*. Kelima kultur tersebut membentuk kekuatan-kekuatan sosial yang dapat mempengaruhi individu memersepsi permasalahan dan pemecahan masalahnya. Garis pemikiran tersebut dapat menjelaskan bahwa dalam hal ini kebudayaan nasional memberikan pengaruh yang lebih kuat terhadap individu daripada kebudayaan regional atau *racial-ethnic* (Dayakisni & Yuniardi, 2008).

Berdasarkan stereotip kebangsaan, menurut bangsa lain, Indonesia dikenal sebagai bangsa yang ramah tamah. Stereotip ini lebih condong terhadap stereotip dari suku Jawa. Menurut Warnaen (2002) stereotip orang Jawa merupakan yang menyamai stereotip orang Indonesia secara keseluruhan (Warnaen, 2002). Mulyana juga menambahkan bahwa terdapat stereotip yang melekat pada suku Jawa yaitu budaya Jawa berkarakter halus dan sopan, serta lemah dan tidak bisa berterus terang dalam menyampaikan suatu pesan (Mulyana, 1999). Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menyebutkan jumlah suku Jawa adalah 40,22 % dari populasi rakyat Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2010). Sehingga tidak dapat diragukan lagi bahwa stereotip orang Indonesia sama dengan stereotip suku Jawa.

Hal ini juga tidak terlepas dari konteks kultur Jawa. Bahwasanya Jawa berada dalam konteks budaya kolektor, yang mana secara garis besar penduduknya mengutarakan pesan-pesan yang akan disampaikan melalui bahasa yang implisit (Casmini, 2011). Sehingga tidak dapat dipungkiri masyarakat Jawa dalam mengekspresikan emosinya cenderung pasif (baca: diam).

Penjelasan lainnya, bahwa Indonesia merupakan negara dengan penduduk mayoritas Islam yaitu sebanyak 87,18 persen. Dampaknya terjadi akulturasi budaya antara budaya daerah dengan nilai-nilai atau ajaran keislaman sangat kuat. Dalam nilai-nilai keislaman menampakkan kemarahan merupakan suatu hal yang negatif yang akan memberikan efek buruk terhadap lingkungan dan hubungan interpersonal (Al-Ghazali, 1964). Selain itu, ajaran islam memasukkan perilaku menyembunyikan emosi marah (diam ketika emosi marah) merupakan sebaik-baiknya perilaku dan menjadikan seseorang masuk surga. Seperti sabda Nabi Muhammad:

عن إبراهيم ابن أبي عبلة قال: سمعت أم الدرداء, تحدث عن أبي درداء قال:
قلت يا رسول الله: دلني على عمل يدخلني الجنة. قال لا تغضب ولك الجنة
{رواه الطبراني}

Artinya: “Diriwayatkan dari Ibrahim Ibn Abi 'Ablah bahwa dia berkata: Aku mendengar Ummu Darda'. Dia berbicara tentang Abu Darda' yang berkata: aku bertanya “Wahai Rasulullah SAW: tunjukkanlah aku amal yang memasukkan aku ke surga. Nabi

bersabda: Jangan engkau emosi marah dan bagimu surga”. (H. R. At-Thabrani)

Di sisi lainnya, Islam juga memberikan imbalan yang besar terhadap orang-orang yang dapat mengendalikan atau menyembunyikan emosi marahnya. Seperti firman Allah dalam surat Al-Imran ayat 133-134

وسارعوا إلى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السماوات والأرض أعدت للمتقين ﴿١٣٣﴾ الذين ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين ﴿١٣٤﴾

Artinya: “Dan bersegeralah kamu mencari ampunan dari Tuhanmu dan mendapatkan surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa. Yaitu orang-orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan emosi marahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan”. (Q. S. Al-Imran: 133-134)

6. Faktor Penyebab Emosi marah

Emosi marah sebagai reaksi atau respons atas terjadinya sesuatu. Selain itu, emosi marah muncul tidak pernah tanpa alasan namun jarang sekali dengan alasan yang positif, sehingga kemarahan harus dikendalikan (Franklin, 1994). Dalam mengendalikan emosi marah haruslah mengetahui dan mengendalikan faktor penyebab emosi marah. Sama halnya dengan penyakit, tidak akan mungkin diobati

tanpa mengetahui penyebabnya. Mengutip dari perkataan Imam Al-Ghazali bahwa obat dari setiap penyakit adalah memotong *maddahnya* dan menghilangkan penyebabnya (Al-Ghazali, 1964).

Berdasarkan analisis tematik ditemukan bahwa orang Indonesia emosi marah dikarenakan tujuh alasan utama, di antaranya yaitu hal tidak menyenangkan, penghinaan, gangguan, pelanggaran norma, pelanggaran kepercayaan, kekecewaan, dan distorsi kognitif. Selain mengungkap faktor penyebab kemarahan, dalam penelitian ini juga mengungkap perbedaan faktor penyebab kemarahan antar suku. Suku Jawa, suku Sunda, dan suku Batak menyatakan hal tidak menyenangkan sebagai faktor utama penyebab emosi marah. Sementara suku Madura dan suku Bugis-Makassar menyatakan penghinaan sebagai faktor utama penyebab emosi marah. Sedangkan suku Minang menyatakan terdapat tiga faktor pemicu utama penyebab emosi marah yaitu hal tidak menyenangkan, gangguan, dan pelanggaran norma.

Hasil temuan ini mendukung beberapa temuan penelitian sebelumnya. Akan tetapi juga memberikan sebuah pandangan perspektif baru dalam menambah wawasan dan pemahaman mengenai emosi marah secara kontekstual. Seperti penelitian sebelumnya bahwa emosi marah disebabkan oleh suatu perasaan tidak senang dikarenakan merasa tersakiti oleh orang lain (Susanti, Husni, & Fitriyani, 2014). Temuan tersebut juga dikuatkan oleh Spielberger

(1983) dalam penelitiannya ditemukan bahwa emosi marah dikarenakan ketidaksenangan dan perasaan subjektif (Spielberger, Jacobs, Russell, & Crane, 1983).

Dalam konteks Psikologi lokal (*indigenous psychology*), temuan dalam penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian Thontowi, dkk (2014). Penelitian tersebut berupaya menemukan faktor utama penyebab kemarahan pada siswa di Yogyakarta (Thontowi, Wulandari, Hakim, Moordiningsih, Yuniarti, & Kim, 2014). Hasil penelitian Thontowi, dkk (2014), faktor yang menyebabkan kemarahan adalah penghinaan, gangguan, pelanggaran kepercayaan, dan pengalaman yang tidak menyenangkan. Pada penelitian lain dengan tema yang sama, Susanti (2014) melaporkan faktor penyebab emosi marah pada orang Indonesia adalah perasaan teruka atau tersakiti, ketidakadilan, dan perilaku tidak diharapkan (Susanti, Husni, & Fitriyani, 2014).

Hasil temuan pada penelitian ini dan sebelumnya dapat disimpulkan pengalaman atau hal yang tidak menyenangkan merupakan sumber utama pemicu kemarahan pada orang-orang Indonesia. Ada sesuatu hal yang perlu digaris bawahi dalam temuan tersebut adalah bahwa pengalaman atau hal yang tidak menyenangkan tersebut berhubungan dengan orang lain, misalnya konflik dengan teman, keluarga, atau orang di sekitar; perasaan tersakiti; menunggu orang lain terlalu lama; perbedaan pendapat yang tidak ada mau

mengalah; perkataan kasar; dan berbicara terlalu keras. Namun sebagian pengalaman atau hal tidak menyenangkan tidak berhubungan dengan orang lain, misalnya kelelahan, kelaparan, dan masalah yang tidak dapat diselesaikan.

Konteks kehidupan responden tidak dapat dipisahkan dalam menjelaskan hasil temuan penelitian. Indonesia berada dalam lingkup budaya kolektif yang menjunjung tinggi keharmonisan dengan orang lain. Matsumoto, Yoo, dan Fontaine (2008) menjelaskan bahwa budaya kolektivistik menumbuhkan konsep diri yang saling ketergantungan dengan tujuan dalam kelompok, mendorong masyarakatnya untuk saling keterkaitan satu dengan lainnya dan hubungan secara komunal, serta menempatkan norma sebagai penentu perilaku (Matsumoto, Yoo, & Fontaine, 2008). Dengan begitu, terdapat suatu keselarasan bahwa tidak dapat dipungkiri alasan utama penyebab emosi marah berkaitan dengan hubungan interpersonal.

Markus dan Kitayama (1991) menerangkan lebih jauh mengenai budaya individualistik dan budaya kolektivistik dengan gagasannya *“two construals of the self: independent and interdependent”*. Konstruksi diri independen adalah kewajiban individu secara normatif untuk menjadi independen dari orang lain dan menemukan serta mengekspresikan atribut unik seseorang dengan cara menafsirkan diri sendiri sebagai individu yang perilakunya diatur dan dibuat bermakna terutama dengan merujuk pada pikiran, perasaan, dan tindakan

internal seseorang. Berlawanan dengan hal itu, konstruksi individu interdependensi adalah kewajiban individu secara normatif untuk menjaga dan mempertahankan saling ketergantungan dengan individu-individu lainnya dengan cara menuntut melihat diri sendiri sebagai bagian dari hubungan sosial yang melingkupi dan mengakui bahwa perilaku seseorang telah ditentukan dan sebagian besar diorganisasikan oleh pikiran, perasaan, dan tindakan orang lain dalam hubungan tersebut (Markus & Kitayama, 1991).

Dalam kajian pengaruhnya dengan dimensi emosional, konstruksi diri independen lebih memfokuskan pada ego daripada hal lainnya. Emosi yang lebih fokus pada ego memiliki atribusi internal (kebutuhan, tujuan, keinginan, atau kemampuannya sendiri) yang mana dijadikan referensi utama dalam mengekspresikan emosi seperti frustrasi, kemarahan, dan kesombongan. Selain itu, menjadikan emosi akan lebih sering diekspresikan dan dialami oleh individu itu sendiri (Markus & Kitayama, 1991).

Namun sebaliknya, konstruksi diri interdependensi lebih memfokuskan pada hal lainnya daripada ego. Referensi utama terbentuknya emosi yaitu simpati, perasaan persekutuan antar pribadi, rasa malu, merasa memiliki orang lain sehingga menjadikan peka terhadap yang lainnya, dan berusaha untuk mempromosikan saling ketergantungan. Dampaknya terhadap emosi, akan lebih sering

diekspresikan dan bahkan mungkin dialami di antara mereka dengan diri yang saling bergantung (Markus & Kitayama, 1991).

Alternatif penjelasan hasil temuan pada subbab ini dapat dijelaskan melalui pendapat Berkowitz dan Jones (2004). Menurut mereka penyebab emosi marah seperti frustrasi, ketidakadilan, dan selalu disalahkan pada dasarnya mengacu pada permusuhan. Karena sejatinya permusuhan adalah suatu hal yang selalu ingin dihindari oleh manusia. Permusuhan memungkinkan memunculkan penilaian negatif yang mendorong individu untuk memunculkan kemarahan. Dengan demikian hal yang tidak menyenangkan, penghinaan, gangguan, pelanggaran norma, pelanggaran kepercayaan, kekecewaan dan distorsi kognitif adalah suatu bentuk permusuhan yang ingin dihindari manusia karena dianggap memberikan pengaruh negatif terhadap kehidupan, yang kemudian memunculkan emosi marah (Berkowitz & Harmon-Jones, 2004).

Berdasarkan penjelasan di atas, kesimpulan yang dapat diambil bahwa faktor penyebab emosi marah dalam konteks budaya di Indonesia adalah hal atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Hal ini sangat berbeda dengan teoritis penyebab emosi marah yang dirumuskan oleh budaya barat. Perbedaan yang mencolok adalah faktor penyebab emosi marah dalam konteks Indonesia berkaitan dengan hubungan interpersonal, sedangkan budaya barat berkaitan dengan diri sendiri yang membuat individu menjadi frustrasi.

Pada hasil tabulasi silang antara faktor penyebab emosi marah dengan suku-suku di Indonesia ditemukan terdapat suatu perbedaan. Suku Jawa, suku Sunda, dan suku Batak menyatakan hal tidak menyenangkan sebagai faktor utama penyebab emosi marah. Sementara suku Madura dan suku Bugis-Makassar menyatakan penghinaan sebagai faktor utama penyebab emosi marah. Sedangkan suku Minang menyatakan terdapat tiga faktor pemicu utama penyebab emosi marah yaitu hal tidak menyenangkan, gangguan, dan pelanggaran norma.

Temuan ini menguatkan pendapat beberapa teoritis yang mengatakan bahwa penyebab emosi tidaklah bersifat universal. Wade dan Tavris (2007) mengatakan bahwa para ilmuwan bersepakat budaya menentukan penyebab munculnya emosi. Selaras dengan itu, Rozin, Lowery, dan Elbert (1994) berpendapat secara ekspresi, emosi kemungkinan dapat bersifat universal, akan tetapi penyebab timbulnya emosi tidak bersifat universal (Wade & Tavris, 2007).

Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Hupka (1985) bahwa seorang suami yang berasal dari suku di benua Amerika akan sangat emosi marah ketika istrinya melakukan perselingkuhan. Akan tetapi hal ini tidak berlaku pada suku Pawne pada abad 19 akan sangat emosi marah ketika seorang pria lain meminta air kepada istrinya (Hupka, et al., 1985). Berbeda lagi dengan suku Ammassalik Inuit yang akan terhormat jika menawarkan istrinya pada orang asing, tapi

akan emosi marah jika hal tersebut dilakukan dua kali. Sedangkan pada suku Toda akan sangat emosi marah ketika antara suami istri selingkuh secara sembunyi-sembunyi. Sedangkan di Indonesia suami akan emosi marah jika istrinya mengagumi dan dekat dengan pria lain (Wade & Tavis, 2007).

Suku Jawa dan suku Sunda memiliki kesamaan mengenai faktor penyebab emosi marah. Berdasarkan stereotip kesukuan, antara suku Jawa dan suku Sunda memiliki kesamaan. Warmaen (2002) melaporkan hasil penelitiannya bahwa suku Jawa dan suku Sunda memiliki watak yang sopan, jujur, baik, penuh perasaan, dan ramah (Warnaen, 2002, hal. 382). Demikian itulah tidak mengherankan antara suku Jawa dan suku Sunda memiliki kesamaan. Begitu juga dengan suku Madura dan suku Bugis-Makassar. Berdasarkan hasil penelitian Rachbini Madura memiliki stereotip keras, tidak sopan, dan kurang bisa bergaul, sedangkan suku Bugis-Makassar memiliki kesamaan stereotip dengan suku Maluku dan Minahasa, yaitu memiliki watak emosional, suka berpesta, dan cepat emosi marah (Kurniawan & Hasanat, tanpa tahun). Sehingga antara suku Madura dan suku Bugis-Makassar memiliki kesamaan.

7. Regulasi Emosi marah

Emosi merupakan sentral dari adanya proses hubungan sosial dengan orang lain. Dengan mengekspresikan emosi, berarti telah berperan dan mengambil posisi di dalam dunia sosial. Selain itu,

dengan emosi seseorang dapat mengungkapkan strategi, tujuan, dan niat untuk bertindak sesuatu. untuk menjaga keharmonisan hubungan sosial perlu memiliki dan mengekspresikan emosi tertentu (Mesquita & Frijda, 2011). Di sini regulasi emosi memainkan peran pentingnya, karena pada dasarnya regulasi emosi mengacu pada semua proses yang dapat membantu seseorang dalam mencapai pengalaman ekspresi emosi yang sesuai dengan budaya, yaitu sebagai alat fungsional. Secara tradisional, regulasi emosi disusun sebagai upaya sadar untuk menekan atau mengubah emosi dengan mengacu pada aturan tampilan budaya. Di sisi lain, regulasi emosi terbentuk oleh motivasi dan dorongan untuk membangun dan memelihara keharmonisan dalam hubungan sosial (Leersnyder, Boiger, & Mesquita, 2013).

Temuan penelitian melaporkan bahwa terdapat 13 macam regulasi emosi marah yang digunakan oleh orang Indonesia. Di antaranya yaitu *religius coping*, diam, mengalihkan, terapi air (*hydro therapy*), menghindar, regulasi diri, relaksasi, mengacuhkan, menyelesaikan masalah, berganti posisi, menangis, tersenyum, dan berpikir positif. Mayoritas orang Indonesia menggunakan *religius coping* untuk meredam emosi marah. Di sisi lain dalam penelitian ini juga mengkaji perbedaan suku-suku di Indonesia dalam meregulasi emosi marah. Temuan yang didapatkan yaitu bahwa terdapat perbedaan antar golongan suku. Menurut suku Jawa dan Batak cara

meredam emosi marah lebih pada diam, sedangkan pada suku Sunda, suku Madura, suku Bugis-Makassar, dan suku Minang menggunakan cara *religius coping*.

Merujuk pada penjelasan sebelumnya, bahwa regulasi emosi terbentuk oleh motivasi untuk membangun dan memelihara hubungan baik dalam dunia sosial. Regulasi emosi pada titik akhirnya menyesuaikan dengan model hubungan yang dibenarkan oleh budaya dan cita-cita yang ingin dicapai dalam hubungan sosial (Mesquita & Frijda, 2011). Sehingga setiap budaya memiliki regulasi emosi yang berbeda-beda. Misalnya regulasi emosi dipandang dari sudut individu, dalam budaya individualistis regulasi emosi didasari oleh fokus promosi diri sedangkan budaya kolektif lebih fokus pada pencegahan. Sehingga pada budaya individualistis fokus pada pencapaian hasil positif dan mencari situasi yang menjanjikan kesuksesan, namun pada budaya kolektif lebih peduli untuk menghindari hasil negatif yang berdampak pada perilaku menghindari situasi yang cenderung mengarah pada kegagalan (misalnya, kegagalan untuk memenuhi harapan sosial) (Leersnyder, Boiger, & Mesquita, 2013).

Selain itu, dalam menjelaskan regulasi emosi dalam lintas budaya terdapat satu sisi lain yaitu budaya ideal. Dalam budaya Eropa-Amerika regulasi emosi yang ideal adalah mampu mengaktifkan emosi positif yang tinggi (misalnya kegembiraan), karena emosi ini dapat melatarbelakangi pengalaman individu,

mempersiapkan individu untuk mempromosikan diri, dan mempengaruhi orang lain. Berbeda dengan hal itu, dalam budaya Asia lebih menyukai emosi dengan tingkatan yang rendah (misalnya tenang, santai), karena untuk menyiapkan individu dalam menyesuaikan perilaku dalam komunitas (Lim, 2016).

Berdasarkan latar belakang budaya tersebut, budaya individualistis memilih regulasi emosi yang mampu mengaktifkan emosi positif dengan gairah tinggi. Dengan demikian cenderung mencari kegiatan yang aktif semisal berlari, bermain *game*, dan berolahraga; mendengarkan musik yang menggetarkan, dan meminum obat stimulan. Sebaliknya, budaya kolektif memilih regulasi emosi yang menjadikan emosi pada kondisi lemah (tenang, santai). Sehingga cenderung memilih dan mencari kegiatan kolektif pasif semisal jalan-jalan, rekreasi, diam, menghindar; mendengarkan musik dengan genre yang menenangkan; atau melakukan kegiatan yang dapat menenangkan semisal hasil temuan pada penelitian ini yaitu dengan *religius coping*, diam, menghindar, terapi air dan lainnya (Leersnyder, Boiger, & Mesquita, 2013).

Religius coping merupakan peredaman emosi marah dengan melakukan kegiatan-kegiatan keagamaan. Hal tersebut terdapat akulturasi budaya antara budaya Indonesia dengan keagamaan, khususnya agama islam. Selain itu, terdapat pandangan agama bahwa dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat mengingat tuhan

dapat menenangkan hati (semisal berzikir, salat, dan membaca *istigfar*). Seperti yang tercantum dalam ayat Al-Quran surat *Ar-Ra'du* yang berbunyi (الا بذكر الله تطمئن القلوب). Hal ini selaras dengan cita-cita budaya pada kultur Asia, khususnya Indonesia, untuk menciptakan dan menjaga keharmonisan dalam hubungan sosial. Sehingga tidak dapat dipungkiri, orang Indonesia memilih hal tersebut sebagai cara untuk mengontrol emosi. Di sisi lain, Indonesia merupakan negara dengan mayoritas masyarakatnya beragama Islam di dunia.

Hasil analisis tabulasi silang untuk mengetahui perbedaan antar suku di Indonesia dalam memilih cara untuk regulasi emosi. Temuan yang didapatkan terdapat perbedaan antara suku Jawa dan suku Batak dengan suku lainnya. Suku Jawa dan suku Batak memilih cara diam ketika meregulasi emosi marah. Sedangkan pada suku Sunda, suku Madura, suku Bugis-Makassar, dan suku Minang mayoritas memilih *religious coping*.

Masyarakat dari suku Jawa memilih diam ketika sedang marah. Penjelasan dari temuan tersebut bahwasanya terdapat kekuatan moral pada masyarakat Jawa, yaitu *ojo mitunani wong liyo*. Maknanya sebagai manusia hendaknya bersikap baik dengan sesama, saling membuat bahagia, dan mencegah saling mengganggu. Sehingga orang Jawa membatasi ekspresi individu dari diri individu. Khususnya ekspresi pribadi, terutama memamerkan emosi, tidak sopan, memalukan, dan pelanggaran terhadap privasi orang lain (Sugiarto,

2015). Suku Jawa dalam kebudayaannya memegang teguh prinsip rukun, harmonis, tanggung jawab, tidak memperlihatkan perkelahian di tempat umum, menghormati sesama secara penuh, gotong royong, tenggang rasa (*tepa selira*), dan memiliki jiwa yang sopan dan ramah tamah dengan bersikap lembut. Berdasarkan prinsip yang dipegang emosi marah merupakan hal yang negatif dan harus dihindari demi menjanda hubungan baik dengan sesama. Sehingga masyarakat Jawa sangat berhati-hati dalam berkomunikasi non verbal dan mengekspresikan emosi marahnya (Suseno dalam Kurniawan & Hasanat, 2010).

Prinsip lainnya, bahwa masyarakat Jawa harus mengedepankan keselarasan, yaitu mendorong individu-individu dalam masyarakat mengontrol berbagai dorongan yang muncul. karena pada dasarnya menurut kebudayaan Jawa seseorang yang dianggap dewasa adalah individu yang telah mampu mengontrol dorongan emosinya secara tepat dan benar. Bahkan, mengekspresikan emosi secara spontan merupakan hal yang kurang pantas. Sehingga perilaku yang tepat adalah berusaha sebisa mungkin menyembunyikan emosinya dari orang lain (Suseno dalam Kurniawan & Hasanat, 2010).

Menurut penelitian Suciati dan Agung (2016) bahwa suku Jawa ketika di tempat umum tidak mengekspresikan emosinya secara ekspresif. Namun hal ini berbeda ketika di dalam rumah, bahwa masyarakat Jawa khususnya perempuan lebih ekspresif dalam

mengekspresikan emosinya (Suciati & Agung, 2016). Kurniawan dan Hasanat (2010) dalam penelitiannya menambahkan bahwa kaum muda dalam hal ini remaja dan dewasa awal lebih ekspresif dalam mengekspresikan emosinya daripada golongan *sesepuh* atau dewasa akhir dan lansia (Kurniawan & Hasanat, 2010).

Berdasarkan penjelasan tersebut, regulasi emosi yang dilakukan oleh suku Jawa mencerminkan budaya kolektif. Diam yang dilakukan oleh orang Jawa memiliki upaya untuk mengontrol apa yang sedang terjadi, karena pada budaya kolektif, individu lebih menyukai ketenangan (Lim, 2016; Dayakisni & Yuniardi, 2008). Upaya lainnya adalah untuk menjalankan prinsip-prinsip yang dianut oleh suku Jawa sendiri, sehingga hubungan sosial tetap terjaga dan keharmonisan kehidupan terwujud.

Di sisi lain, berdasarkan hasil penelitian bentuk regulasi emosi orang Indonesia dipengaruhi oleh akulturasi budaya atau nilai-nilai keislaman. Sehingga ada kemiripan temuan penelitian dengan nilai-nilai ajaran Islam yang diajarkan oleh Nabi. Ajaran Islam memberikan beberapa alternatif untuk meregulasi emosi. Sayyid Muhammad Nuh menjelaskan regulasi emosi marah menurut islam di antaranya beralih posisi, berdoa, mengambil hikmah orang-orang terdahulu, tidak bertindak agresif, dan lainnya (Nuh, 1987). Secara khusus, Nabi Muhammad mengajarkan bagaimana meregulasi emosi marah, pertama dengan diam, mengubah posisi, *hydro therapy* seperti

berwudlu, dan memberikan pengetahuan tentang hikmah menahan emosi marah (Al-Ghazali, 1964).

8. Keterkaitan Antara Relasi Individu Penyebab Emosi marah, Faktor Penyebab, Ekspresi, dan Regulasi Emosi marah

Berdasarkan pemaparan di atas, antara relasi individu penyebab emosi marah, faktor penyebab, ekspresi, dan regulasi emosi marah memiliki saling keterkaitan. Keterkaitan tersebut berdasarkan penilaian individu terhadap siapa dan apa yang menyebabkan emosi marah, serta bagaimana cara mengekspresikan dan mengontrol emosi marah. Di sisi lain, keterkaitan tersebut juga tidak terlepas dari konteks budaya serta sosial dari individu, termasuk tujuan dari kehidupan sosiologis.

Hasil temuan melaporkan bahwa teman merupakan individu yang sering menyebabkan emosi marah. Hal ini tidak terlepas dari faktor kategori usia responden yaitu pada kisaran usia remaja sampai dewasa. Karena Pada usai remaja individu membutuhkan figur kelekatan yang dapat membantu mengeksplorasi dan kemandirian dalam hal fisik atau pun psikologis (Barrocas, 2009; Helmi, 2004). Dampaknya pada usia remaja individu mengalami fase kritis terhadap hubungan dengan figur kelekatanannya, sehingga terjadi perubahan pada figur kelekatan dari figur orang tua menjadi teman (Rasyid, 2012).

Figur kelekatan pada pertemanan merupakan situasi konteks sosial dalam hubungan interpersonal. Konteks sosial memberikan

pengaruh yang sangat kuat terhadap terbentuknya perilaku manusia (Nawa, Nelson, Pine, & Ernst, 2008). Hal ini dikarenakan karakteristik manusia untuk berafiliasi dengan orang lain . Selain itu, lebih jelasnya, manusia menyukai hidup di lingkungan mereka bersama dengan teman sebaya daripada sendirian. Khususnya dalam situasi yang menyebabkan emosional yang ditingkatkan, orang mencari kelekatan dengan orang lain (Wagner, et al., 2015).

Keterkaitan antara pertemanan dengan faktor penyebab emosi marah terlepas dari faktor penilaian sosial. Sesuai dengan temuan penelitian menyatakan mayoritas responden hal yang tidak menyenangkan menjadi faktor utama penyebab emosi marah. Penilaian sosial yaitu individu menilai bagaimana reaksi orang lain (dalam hal ini pertemanan) terhadap situasi emosional. Lebih lanjut, penilaian sosial tidak terfokus pada penilaian terhadap stimulus emosional tetapi juga menilai siapa yang hadir dalam situasi emosional dan bagaimana mereka bereaksi. Sehingga emosi terdiri dari berbagai elemen yang berbeda, tergantung konteks di mana emosi terjadi dan peran sosial orang yang mengalami emosi (Fischer, Manstead, & Zaalberg, 2003).

Keterkaitan dengan pertemanan juga tidak terlepas dengan cara pengekspresian emosi marah. Ekspresi emosi individu selalu dipengaruhi oleh konteks sosial. Emosi merupakan sentral dari hubungan sosial, karenanya dengan mengekspresikan emosi yang

sesuai diharapkan dapat membangun hubungan sosial yang adaptif (Leersnyder, Boiger, & Mesquita, 2013). Frijda (1986) mengemukakan bahwa respons emosional akan lebih bervariasi ketika dipicu oleh teman-teman. Selain itu, respons emosional juga dipicu oleh evaluasi bahwa peristiwa yang berhubungan dengan kekhawatiran pribadi seseorang dan bahwa respons itu berfungsi sebagai sinyal pada diri sendiri bahwa kepuasan terkait kekhawatiran terancam. Jadi, ketika individu dihadapkan pada suatu peristiwa yang tidak menyenangkan yang dilakukan oleh temannya, maka terdapat beberapa respon emosional di antaranya emosi marah karena teman telah melakukan hal tersebut, takut karena hubungan pertemanan yang kemungkinan akan rusak, sedih karena disakiti oleh teman, dan lainnya. Kesimpulannya ekspresi emosi individu selalu dipengaruhi oleh konteks hubungan pertemanan. Ketika individu berusaha menjaga hubungan pertemanannya maka ekspresi emosi disembunyikan, dan sebaliknya.

Sependapat dengan penjelasan tersebut, Helmi (2004) menjelaskan kelekatan dengan teman yang *secure* (aman) dan *avoidant/anxious* (menghindar/cemas) berkaitan dengan atribusi. Kemudian atribusi tersebut akan mempengaruhi ekspresi emosi marah yang akan ditampilkan. Ekspresi emosi marah yang akan ditampilkan melingkupi salah satu tiga komponen yaitu *anger in* (kemarahan pada diri sendiri), *anger out* (kemarahan pada orang lain dengan agresi),

atau *anger con* (kemarahan yang dikontrol). Jadi, ketika gaya kelekatan dengan pertemanan *secure* (aman) individu akan mementingkan hubungan yang hangat dan harmonis dengan orang lain, memandang orang lain dengan hal-hal positif dan memiliki keberartian pada diri, dan pengorganisasian skema diri yang baik. Sehingga ekspresi emosi marah yang ditampilkan kemungkinan *anger in* atau *anger con* (Helmi, 2004).

Di sisi lain regulasi emosi berkaitan dengan pertemanan dan pengekspresian emosi. Regulasi emosi merujuk pada semua proses yang membantu untuk mencapai pengalaman emosional yang sesuai dengan budaya (atau fungsional) (Leersnyder, Boiger, & Mesquita, 2013). Menurut Frijda (1986), regulasi emosi merujuk pada tindakan yang diambil sebagai respons terhadap emosi yang bersifat fungsional dalam menghadapi kekhawatiran (Frijda, dalam Wright, 2017). Regulasi emosi terbentuk oleh penilaian sosial tentang bagaimana individu menilai reaksi orang lain dalam situasi emosional, hal ini menyebabkan individu berperilaku secara sosial-normatif (Fischer, Manstead, & Zaalberg, 2003).

Menguatkan penjelasan tersebut, Nashir dan Ghani (2013) melaporkan penelitiannya dengan subjek Malaysia bahwa regulasi emosi marah dipengaruhi oleh pertemanan dekat, sehingga cara mengekspresikan emosi marah dengan cara menghindar dan apabila terlepas individu akan menyesal dan meminta maaf. Merujuk pada

hasil penelitian, orang Indonesia cenderung mengekspresikan emosi marah dengan cara diam, menghindar, mengalihkan, dan lainnya. Jadi, regulasi emosi cenderung bagaimana mengontrol emosi marah dengan tidak menampilkan emosinya. Dengan demikian antara relasi individu, pengekspresian emosi marah, dan regulasi emosi saling keterkaitan (Nasir & Ghani, 2014).

Menjelaskan hubungan dari hasil penelitian ini tidak terlepas dari konteks sosial orang Indonesia. Merujuk pada penjelasan pada bab-bab sebelumnya bahwa Indonesia dipengaruhi oleh budaya kolektivistik. Dalam budaya tersebut mencerminkan untuk menjaga keharmonisan dalam hubungan interpersonal dan bagaimana mengekspresikan emosi yang dihargai dan diterima oleh budaya (Matsumoto, Yoo, & Fontaine, Mapping Expressive Differences Around the World: The Relationship Between Emotional Display Rules and Individualism Versus Collectivism, 2008; Dayakisni & Yuniardi, 2008).

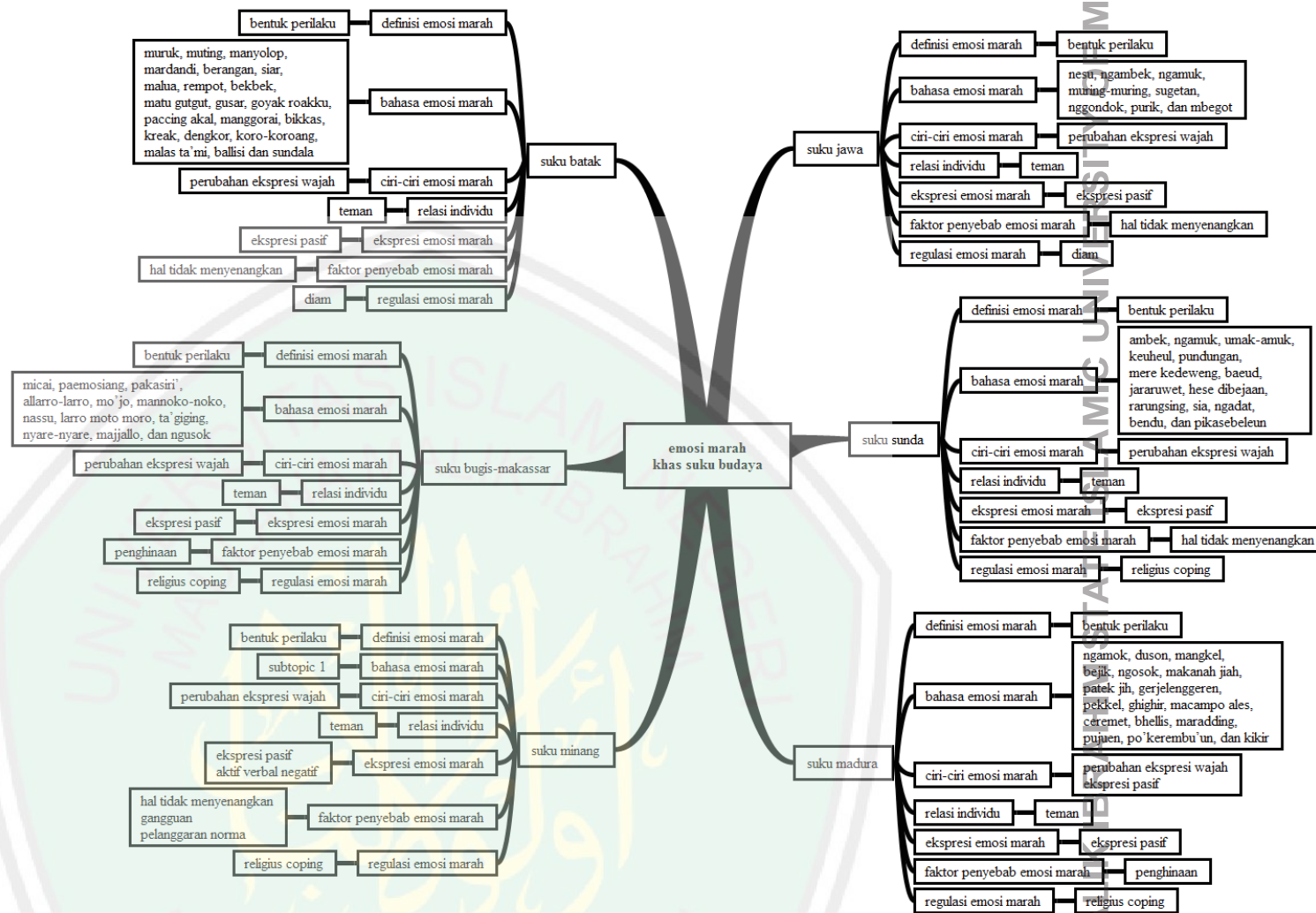
Secara konteks sosial, budaya individualistis maupun kolektif memiliki kesamaan yaitu sama-sama berhubungan diri dan hubungan sosial, serta membangun hubungan yang baik sesuai dengan konteksnya. Akan tetapi terdapat perbedaan yang mencolok pada budaya individualistis pencetus emosi marah lebih sering merujuk pada harga diri. Berbeda dengan budaya kolektif yang lebih sering merujuk pada perilaku dan penilaian orang terhadap perilaku individu

(Fischer, Manstead, & Zaalberg, 2003). Jadi, semisal antara budaya individualistis dan budaya kolektif memiliki kesamaan mengenai relasi individu pencetus emosi marah yaitu pertemanan, penyebab emosi marah yang dilakukan oleh individu mungkin memiliki kesamaan namun cara mengekspresikan emosi marah dan regulasi emosi kemungkinan terdapat perbedaan. Individu dalam budaya kolektif mungkin dalam berekspresi dan meregulasi emosinya dengan melakukan pertimbangan yang berdasarkan penilaian sosial. Apakah perilaku saya diterima dan dihargai oleh orang lain? Bagaimana reaksi orang lain terhadap perilaku saya?

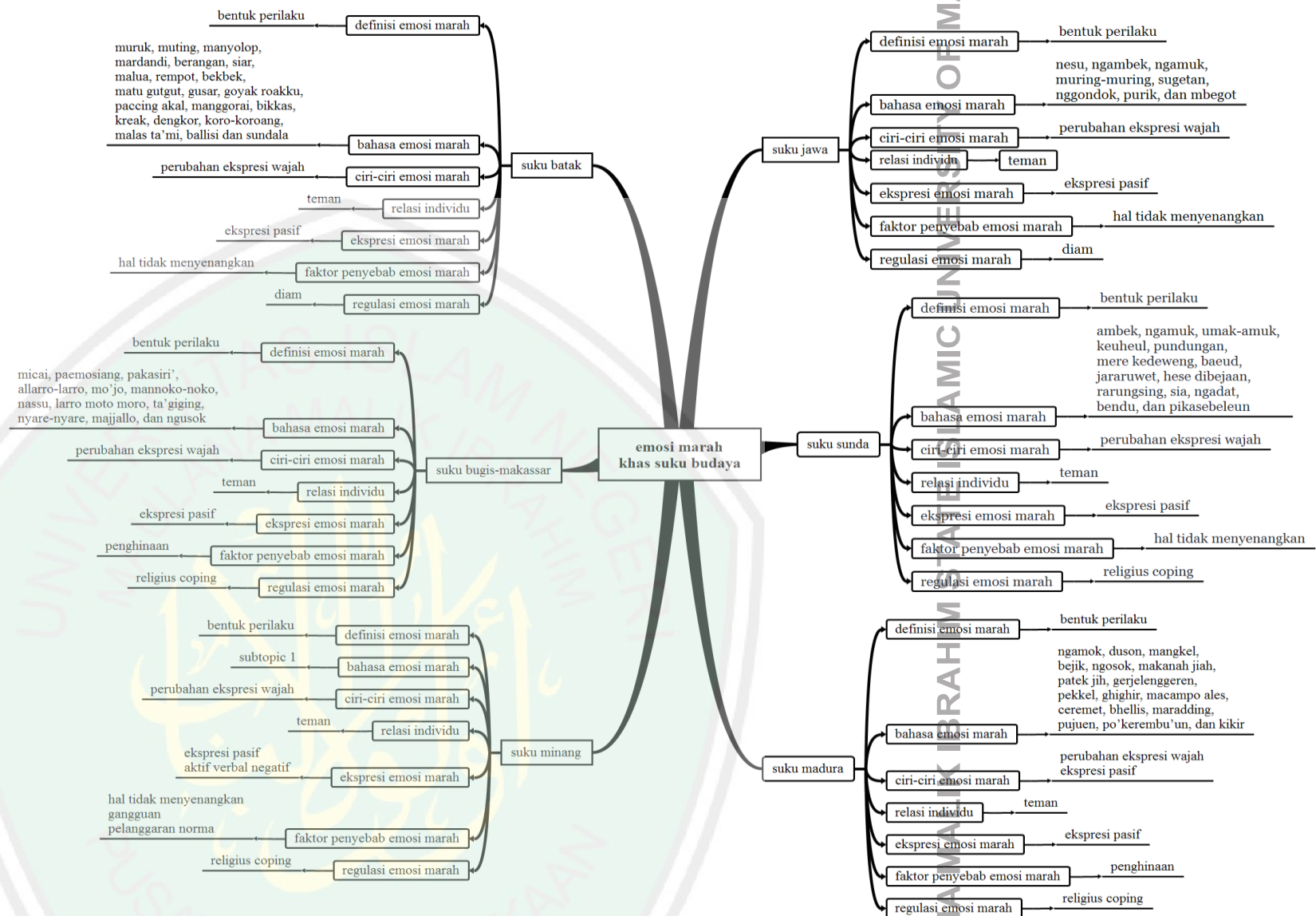
Pada intinya, dalam budaya kolektivistik keterkaitan antara relasi individu, faktor penyebab, ekspresi emosi dan regulasi emosi cenderung untuk menampilkan kemarahan yang ditujukan pada diri sendiri (*anger in*) daripada *anger out*. Penampilan kemarahan pada diri sendiri ini memiliki tujuan untuk menjaga hubungan relasi dan keharmonisan dengan antar pribadi dalam lingkup sosial. Selain itu, terdapat prinsip-prinsip kehidupan yang dipegang misalnya dalam suku Jawa, memiliki prinsip kehidupan yaitu perkembangan individu yang dewasa ditandai dengan meningkatnya kemampuan individu dalam menyembunyikan emosinya. Matsumoto, dkk (2008) menjelaskan bahwa budaya kolektif seperti negara-negara di bagian timur (Asia) memiliki aturan penekanan terhadap emosi-emosi tertentu, khususnya emosi-emosi negatif (Matsumoto, Yoo, &

Fontaine, Mapping Expressive Differences Around the World: The Relationship Between Emotional Display Rules and Individualism Versus Collectivism, 2008).





4.12. Peta konsep hasil penelitian emosi marah dalam budaya di Indonesia



Gambar 4.13. Peta konsep hasil penelitian emosi marah perspektif suku budaya di Indonesia

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada temuan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Konsep emosi marah terstruktur dari definisi, istilah yang digunakan, pengenalan ciri emosi marah, dan relasi individu penyebab emosi marah. Temuan dalam penelitian menunjukkan bahwa konsep emosi marah dari segi definisi mayoritas masyarakat Indonesia mendefinisikan bentuk perilaku dari emosi marah seperti luapan emosi, ekspresi emosi marah (agresif, sensitif, berkata kasar, tidak terkontrol), emosi negatif, dan sesuatu yang tabu untuk diekspresikan. Begitu juga dari setiap suku yang diteliti sepakat mendefinisikan emosi marah dari segi bentuk perilakunya. Sehingga hal ini dapat dikatakan definisi emosi marah bersifat universal. Namun ada hal yang harus digaris bawahi yaitu beberapa masyarakat Indonesia mendefinisikan emosi marah sebagai bentuk instrumental untuk korektif atau nasihat kepada orang lain yang melakukan perilaku salah.

Sedangkan konsep emosi marah dari segi istilah yang digunakan setiap suku memiliki perbedaan pengistilahan. Setiap suku memiliki istilah-istilah khas yang disesuaikan dengan perilaku

individu ketika emosi marah. Akan tetapi beberapa istilah yang secara pengucapan berbeda tapi memiliki makna yang sama seperti *ngambek* yang memiliki kesamaan makna dengan *ambek* (suku Sunda), *mardandi* (suku Batak), dan *mangambok* (suku Minang).

Konsep emosi marah dilihat dari pengenalan ciri emosi marah mayoritas masyarakat Indonesia mengenali emosi marah dari perubahan ekspresi wajah. Perubahan ekspresi wajah tersebut bersifat universal, artinya temuan penelitian melaporkan tidak adanya perbedaan antar suku baik di Indonesia maupun di luar Indonesia dalam mengenali ciri emosi marah. Meskipun begitu, sebagian besar besar lainnya dari masyarakat Indonesia mengatakan mengenali emosi marah seseorang dari ekspresi pasif seperti menghindar, mengacuhkan, dan diam. Terakhir, konsep emosi marah dilihat dari relasi individu penyebab emosi marah, menurut mayoritas masyarakat Indonesia adalah hubungan pertemanan. Kemudian hubungan dengan orang lain secara umum, ketiga adalah hubungan keluarga, keempat pasangan hidup, dan lainnya adalah rival, musuh, dan atasan. Temuan ini bersifat universal tidak ada pengaruh kebudayaan dari setiap suku.

2. Temuan dari penelitian ini juga melaporkan bahwa mayoritas masyarakat Indonesia mengekspresikan emosi marah dengan

ekspresi pasif seperti diam, mengacuhkan, menghindarkan, dan mengalihkan perhatian. Temuan ini menguatkan bahwa ekspresi emosi bersifat spesifik budaya, hal ini menolak konsep teori dan penelitian sebelumnya yang mengatakan ekspresi emosi bersifat universal (Ekman & Friesen, 1987; Ekman, 2007), namun hal tersebut tidak berlaku jika dibandingkan antar suku di Indonesia. artinya tidak ditemukan perbedaan pengekspresian emosi antar suku di Indonesia.

3. Temuan ketiga dari penelitian ini adalah mayoritas masyarakat Indonesia melaporkan hal atau peristiwa tidak menyenangkan yang menimpa individu sebagai faktor utama penyebab emosi marah. Temuan ini juga menunjukkan bahwa faktor penyebab emosi bersifat spesifik budaya. Budaya kolektif seperti Indonesia faktor penyebab berkaitan dengan hubungan interpersonal sedangkan budaya individualistis faktor penyebab berkaitan dengan diri individu sendiri. Hal ini juga dikuatkan oleh perbedaan antar suku yang diteliti mengenai faktor penyebab emosi marah. Suku Jawa, suku Sunda, dan suku Batak menyatakan hal tidak menyenangkan sebagai faktor utama penyebab emosi marah. Sementara suku Madura dan suku Bugis-Makassar menyatakan penghinaan sebagai faktor utama penyebab emosi marah. Sedangkan suku Minang menyatakan

terdapat tiga faktor pemicu utama penyebab emosi marah yaitu hal tidak menyenangkan, gangguan, dan pelanggaran norma.

4. Temuan terakhir dalam penelitian ini adalah bahwa masyarakat Indonesia sebagian besar memilih regulasi emosi dengan *religious coping* seperti membaca *istigfar*, salat, dan membaca *salawat*. Pemilihan cara tersebut tidak terlepas dari akulturasi budaya antara Islam dan budaya Indonesia sejak dahulu. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa regulasi emosi marah dipengaruhi oleh kebudayaan. Buktinya suku Jawa dan suku Batak memilih cara diam ketika meregulasi emosi marah. Sedangkan pada suku Sunda, suku Madura, suku Bugis-Makassar, dan suku Minang mayoritas memilih *religious coping*. Perbedaan tersebut dikarenakan perbedaan kekuatan akulturasi budaya Islam dengan budaya suku setempat.

B. Saran

1. Masyarakat

Bagi masyarakat Indonesia yang bermigrasi ke daerah lain yang berbeda suku dengan asal tempat tinggalnya diharapkan menelaah dan mempelajari perilaku dari masyarakat pada wilayah tersebut mulai dari kebiasaan, adat istiadat, tata krama, nilai-nilai, dan khususnya pengekspresian emosi. Karena pengekspresian emosi merupakan hal sensitif jika tidak dikenali terlebih dahulu memungkinkan memunculkan konflik antar suku. Mengambil kutipan dalam kitab

ta'lim muta'allim bahwa “ketika tiba di daerah yang baru janganlah langsung mengaji kepada seseorang tetapi menetaplah setidaknya dua bulan lamanya sehingga kamu dapat memilih mana guru yang cocok” (Az-Zarnuji, Tanpa tahun). Kutipan tersebut dapat dijadikan ibarat setidaknya seseorang yang berada di daerah yang baru menelaah dan mempelajari kebiasaan-kebiasaan masyarakat setempat sehingga seseorang tersebut dapat berinteraksi dengan baik serta diterima di masyarakat.

2. Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian sifatnya investigasi awal tentang konsep emosi marah pada masyarakat Indonesia sehingga membutuhkan studi lanjutan yang lebih komprehensif. Sehingga saran bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan menambahkan jumlah suku dan menambah jumlah responden. Penambahan jumlah suku dikarenakan mengingat Indonesia memiliki 1331 suku (Badan Pusat Statistik, 2015). Terdapat kemungkinan hasil pada penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan. Karena dengan menambahkan jumlah suku dan responden diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas dan variatif mengenai konsepsi emosi marah dengan pendekatan psikologi lokal (*indigenous psychology*). Selain itu, untuk studi lanjutan untuk menyertakan dan menyeimbangkan kelompok agama. Pada penelitian ini mayoritas diisi oleh kelompok agama Islam, sehingga butuh penelaahan lebih lanjut konsep emosi marah dilihat

dari perbedaan agama. Hal ini mengingat Indonesia memiliki lima kepercayaan yang memiliki kebudayaan dan nilai-nilai tersendiri, yang mana kebudayaan tersebut terjadi akulturasi dengan kebudayaan daerah. Saran lainnya bagi peneliti selanjutnya adalah *follow up* dengan membuat skala atau konstruk berdasarkan hasil penelitian untuk konfirmasi hasil temuan penelitian ini. Setelah skala diuji, langkah selanjutnya membuat model tentang “psikologi emosi marah orang Indonesia”.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadiy, M. S. (1995). *'Aun Al-Ma'bud*. Beirut: Dar Al-Fikr.
- Al-Baqi, S. (2015, Juni). Ekspresi Emosi Marah. *Buletin Psikologi*, 1, 22-30.
- Al-Ghazali, A. H. (1964). *Ikhyat Ulumuddin*. (A. K. Amrullah, Penerj.) Medan: Penerbit Imballo.
- Al-Jauzy, J. A.-F. (1986). *At-Thib Ar-Ruhany*. Saudi Arabi: Ats-Tsaqafah Ad-Diniyah.
- Al-Mahalli, S. J., & Al-Suyuthi, S. J. (1977). *Tafsir Jalalain*. Syiria: Dar Ibnu Katsir.
- Alwisol. (2007). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- America Psychology Association. (2015). *APA Dictionary of Psychology Second Edition*. Washington DC: American Psychology Association.
- Averill, J. R. (1983). Studies on Anger and Aggression: Implications for Theories of Emotion. *American Psychologist*, 1145-1160.
- Az-Zarnuji, S. (Tanpa tahun). *Matan Ta'lim Muta'allim*. Surabaya: Nurul Huda.
- Badan Pusat Statistik. (2010). *Kewarganegaraan, Suku Bangsa, Agama, dan Bahasa Sehari-hari Penduduk Indonesia: Hasil Sensus Penduduk 2010*. Jakarta: Badan Pusat statistik.
- Badan Pusat Statistik. (2015, November 18). *Mengulik Data Suku*. Dipetik Februari 13, 2017, dari BPS: <https://www.bps.go.id/news/2015/11/18/127/mengulik-data-suku-di-indonesia.html>
- Badan Pusat Statistik. (2016). *Statistik Kriminal 2016*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Barrocas, A. L. (2009, April 12). *Adolescent Attachment to Parents and Peers*. Dipetik Januari 23, 2019, dari Emory College of Art and Sciences: <http://www.marial.emory.edu/pdfs/barrocas%20thesisfinal.doc>
- Berkowitz, L., & Harmon-Jones, E. (2004). Toward an Understanding of the Determinants of Anger. *Emotion*, 4(2), 107-130.
- Carlson, N. R. (2015). *Fisiologi Perilaku*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Chaplin, J. P. (2008). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Climate-Data. (2012). *Iklim: Madura*. Dipetik September 8, 2018, dari Climate-Data.org: <https://id.climate-data.org/location/608997/>
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran*. (A. Fawaid, & R. K. Pancasari, Penerj.) Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dawud, A. (2008). *English Translation of Sunan Abu Dawud*. (Y. Qodhi, Penerj.) Riyadh: Dar Assalam.

- Dayakisni, T., & Yuniardi, S. (2008). *Psikologi Lintas Budaya*. Malang: UMM Press.
- Departemen Agama RI. (2009). *Al-Quran Al-karim*. Bandung: PT. Sygma Eksamedia.
- Duenwald, M. (2002, September 10). *Some Friends, Indeed, Do More Harm Than Good*. Dipetik Januari 2019, 17, dari The New York Times: <https://www.nytimes.com/2002/09/10/health/some-friends-indeed-do-more-harm-than-good.html>
- Ekman, P. (2007). *Membaca Emosi Orang: Panduan Lengkap Memahami Karakter, Perasaan, dan Emosi Orang*. Yogyakarta: Think.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1987). Universals and Cultural Differences in the Judgments of Facial Expressions of Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(4), 712-717.
- Falentina, F. O., & Yulianti, A. (2012, Juni). Asertivitas Terhadap Pengungkapan Emosi Marah Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 9-14.
- Fischer, A. H., Manstead, A. S., & Zaalberg, R. (2003). Social influences on the emotion process. *European Review of Social Psychology*, 14, 171-201.
- Franklin, B. (1994). *Poor Richard's Almanac*. Hardback: Peter Pauper Press Inc.
- Gentry, W. D. (2007). *Anger Management For Dummies*. Indiana: Wiley Publishing, Inc.
- Hadiyono, J. E. (2000). Emosi dan Ekspresinya Dalam Masyarakat. Dalam A. Supratiknya, Faturochman, & S. Haryanto, *Tantangan Psikologi Menghadapi Milenium Baru* (hal. 33-55). Yogyakarta: Yayasan Pembina Fakultas Psikologi.
- Helmi, A. F. (2004). Model Teoritik Gaya Kelekatan, Atribusi, Respons Emosi, dan Perilaku Marah. *Buletin Psikologi*, 12(2), 92-104.
- Hupka, R. B., Buunk, B., Falus, G., Fulgosi, A., Ortega, E., Swain, R., et al. (1985). Romantic Jealousy and Romantic Envy. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 16(4), 423-446.
- Jawapos. (2017, September 14). *Perang Antar Suku Pecah, 6 Tewas, 3 Rumah Habis Terbakar*. (M. Syadri, Penyunting) Dipetik September 8, 2018, dari jawapos.com: <https://www.jawapos.com/jpg-today/14/09/2017/perang-antar-suku-pecah-6-tewas-3-rumah-habis-terbakar?amp=1>
- Kawitri, A. Z., & Allisa, S. (2017). Ekspresi Emosi Dalam Bingkai Budaya. *Buletin KPIN*, 3(6).
- Kayyal, M. H., & Russell, J. A. (2013). Language and Emotion: Certain English-Arabic Translations Are Not Equivalent. *Journal of Language and Social Psychology*, 32(3), 261-271.
- KEMDIKBUD. (2016). *Statistik Kebudayaan Tahun 2016*. Jakarta: PDSPK Kemdikbud.

- Kemp, S., & Strongman, K. T. (1995). Anger Theory and Management: A Historical Analysis. *The American Journal of Psychology*, 108(3), 397-417.
- Kholdun, A. I. (2005). *Muqaddimah Ibnu Khaldun*. Lebanon: Dar El-Fikr.
- Kim, U., Yang, K.-S., & Hwang, K.-K. (2006). Contributions to Indigenous and Cultural Psychology: Understanding People in Context. Dalam U. Kim, K.-S. Yang, & K.-K. Hwang, *Indigenous and Cultural Psychology: Understanding People in Context* (hal. 3). New York: Springer.
- Kurniawan, A. P., & Hasanat, N. U. (2010). Ekspresi Emosi Pada Tiga Tingkatan Perkembangan Pada Suku Jawa Di Yogyakarta: Kajian Psikologi Emosi Pada Masyarakat Jawa. *Jurnal Psikologi*, 7(1), 50-64.
- Kurniawan, A. P., & Hasanat, N. U. (tanpa tahun). Perbedaan Ekspresi Emosi Pada Beberapa Tingkat Generasi Suku Jawa Di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 34(1), 1-17.
- Leersnyder, J. D., Boiger, M., & Mesquita, B. (2013). Cultural Regulation of Emotion: Individual, Relational, and Structural Sources. *Emotion Science*, 4(55), 1-11.
- Lim, N. (2016). Cultural differences in emotion: differences in emotional arousal level between the East and the West. *Integrative Medicine Research*, 5(2), 105-109.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., & Chung, J. M. (2010). The Expression of Anger Across Cultures. Dalam M. Potegal, C. Spielberger, & G. Stemmler, *International Handbook of Anger: Constituent and Concomitant Biological, Psychological, and Social Processes* (hal. 125-137). Springer.
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., & Fontaine, J. (2008, Januari). Mapping Expressive Differences Around the World: The Relationship Between Emotional Display Rules and Individualism Versus Collectivism. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 55-74.
- Mesquita, B., & Frijda, N. H. (2011). An emotion perspective on emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 25(5), 782-784.
- Nasir, R., & Ghani, N. A. (2014). Behavioral and Emotional Effects of Anger Expression and Anger Management among Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 140, 565 – 569.
- Nawa, N. E., Nelson, E. E., Pine, D. S., & Ernst, M. (2008). Do You Make a Difference? Social Context in a Betting Task. *SCAN*, 3, 367-376.
- Nuh, S. M. (1987). 'Afat 'Ala At-thariq. Al-manshurah: Dar Al-wafa'.

- Okada, R. (2012). Friendship Motivation, Aggression, and Self-Esteem in Japanese Undergraduate Students. *Psychology*, 3(1), 7-11.
- Okezone. (2016, Februari 25). *Lima Konflik SARA Paling Mengerikan Ini Pernah Terjadi di Indonesia*. (R. Diputra, Penyunting) Dipetik September 8, 2018, dari okezone.com: <https://news.okezone.com/amp/2016/02/25/340/1320731/lima-konflik-sara-paling-mengerikan-ini-pernah-terjadi-di-indonesia>
- PEMKAB-Kotawaringin. (2017, Oktober 08). *Kondisi Geografis*. Dipetik September 08, 2018, dari Pemerintahan Kabupaten Kotawaringin Timur Bumi Habaring Burung: <https://kotimkab.go.id/pemerintahan/profil-daerah/kondisi-geografis.html?showall=&lilitstart=>
- Prawitasari, J. E. (1995). Mengenal Emosi Melalui Komunikasi Nonverbal. *Buletin Psikologi*, 3(2), 27-43.
- Priyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publishing.
- Purwanto, Y., & Milyono, R. (2006). *Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islam*. Bandung: Refika Aditama.
- Puspakirana, I. (2014). A Study of Cross-Cultural Understanding of Showing Anger in Indonesian and Australian Families. *Cross Cultural*, 2(2), 1-8.
- Rasyid, M. (2012). Hubungan antara Peer Attachment dengan Regulasi Emosi Remaja yang Menjadi Siswa di Boarding School SMA Negeri 10 Samarinda. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(3), 1-7.
- Riyanti, B. P., & Prabowo, H. (1998). *Psikologi Umum 2*. Jakarta: Penerbit Gunadarma.
- Roseman, I. J., Dhawan, N., Rettek, S. I., Naidu, R. K., & Thapa, K. (1995). Cultural Differences and Cross-Cultural Similarities in Appraisals and Emotional Responses. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 26(1), 23-48.
- Salvas, M., Vitaro, F., Brendgen, M., Lacourse, E., Boivin, M., & Tremblay, R. E. (2010). Interplay Between Friends' Aggression and Friendship Quality in The Development of Child Aggression During The Early School Years. *Social Development*, 20, 645-663.
- Sarwono, S. W. (1991). *Berkenalan Aliran-aliran dan Tokoh-tokoh Psikologi*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Sarwono, S. W. (2003). *Teori-teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Shahsavarani, A. M., & Nooh, S. (2014). Explaining the Bases and Fundamentals of Anger: A literature Review. *International Journal of Medical Reviews*, 1(4), 143-149.
- Shobur, A. (2013). *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: Pustaka Setia.

- Smith, J. A. (2008). *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*. London: Sage.
- Smith, J. A. (2009). *Psikologi Kualitatif: Panduan Prraktis Metode Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Solso, R. L., Maclin, O. H., & Maclin, M. K. (2008). *Cognitive Psychology* (8 ed.). (W. Hardani, Penyunt., M. Rahardanto, & K. Batuadji, Penerj.) Jakarta: Erlangga.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G. A., Russell, S. F., & Crane, R. J. (1983). Assessment of The State-trait Anger Scale. *Advances in Personality Assessment*, 2, 159-187.
- Strongman, K. T. (2003). *The Psychology of Emotion: From Everyday Life to Theory* (fifth ed.). England: Jhon Wiley and Sons, Ltd.
- Suciati, R., & Agung, I. M. (2016). Perbedaan Ekspresi Emosi Pada Orang Batak, Jawa Melayu, Dan Minangkabau. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 99-108.
- Sugiarto, R. (2015). *Psikologi Raos*. Yogyakarta: Pustaka Ifada.
- Susanti, R. (2010). Perasaan Terluka Membuat Marah. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 103-109.
- Susanti, R., Husni, D., & Fitriyani, E. (2014). Perasaan Terluka Membuat Marah. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 103-109.
- Susiati. (2016). An Exploration of Anger Expression in Inndonesia EFL Learning Context. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 17(1), 31-40.
- Tempo. (2015, Mei 21). *Konflik Yang Dipicu Oleh Keberagaman Budaya Indonesia*. Dipetik Februari 13, 2017, dari Tempo.co: <https://nasional.tempo.co/read/668047/konflik-yang-dipicu-keberagaman-budaya-indonesia>
- Thontowi, H. B., Wulandari, R. C., Hakim, M. A., Moordiningsih, Yuniarti, K. W., & Kim, U. (2014). Causes of anger among senior high school students in Indonesia: An indigenous psychology approach. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 3(2), 29-38.
- Triandis, H. C. (1997). A Cross Cultural Perspective on Social Psychology. Dalam C. McGarthy, & S. A. Haslam, *The Massage of Social Psychology: Perspectives on Mind in Society*. Cambridge: Blackwell Publishers.
- Tsai, J. L., Miao, F. F., Seppala, E., Fung, H. H., & Yeung, D. Y. (2007). Influence and Adjustment Goals: Sources of Cultural Differences in Ideal Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1102–1117.
- Veitch, R., & Arkkelin, D. (1995). *Environmental Psychology: An Interdisciplinary Perspective*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Wade, C., & Tavis, C. (2007). *Psikologi* (9 ed.). (P. Mursalin, & Dinastuti, Penerj.) Jakarta: Penerbit Erlangga.

- Wagner, U., Galli, L., Schott, B. H., Wold, A., Schalk, J. v., Manstead, A. S., et al. (2015). Beautiful friendship: Social sharing of emotions improves subjective feelings and activates the neural reward circuitry. *SCAN*, 10, 801-808.
- Warnaen, S. (2002). *Stereotip Etnis Dalam Masyarakat Multietnis*. Yogyakarta: Matabangsa.
- Wright, M. F. (2017). Friends and Console Gaming Aggression: The Role of Friendship Quality, Anger, and Revenge Planning. *Games and Culture*, 20(10), 1-18.



The logo is a green shield-shaped emblem. It features a central yellow Arabic calligraphic design. The text "UNIVERSITAS ISLAM NEGERI" is written in a semi-circle at the top, and "MAULANA MALIK IBRAHIM" is written in a semi-circle below it. At the bottom, the text "PUSAT PERPUSTAKAAN" is written in a semi-circle.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1: Bukti konsultasi

223

Lampiran 1: Bukti konsultasi

**DEPARTEMEN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI
BUKTI KONSULTASI**

Nama : Mochamad Sulaiman Zuhdi
NIM / Jurusan : 15410219 / Psikologi
Pembimbing : Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
Judul : Eksplorasi Emosi marah Dalam Budaya Di Indonesia
(Kajian Pendekatan *Indigenous Psychology*)

No	Tanggal	Hal yang Dikonsultasikan	TTD
1	25 September 2018	Konsep penelitian	/
2	29 September 2018	Konsultasi BAB I, II, dan III	/
3	09 Oktober 2018	Revisi BAB I, II, dan III	/
4	23 Oktober 2018	Persiapan seminar proposal skripsi	/
5	29 Oktober 2018	Instrumen penelitian	/
6	03 November 2018	Konsultasi pengumpulan data dan penyebaran instrumen penelitian	/
7	18 November 2018	Penyelesaian masalah pengambilan data di lapangan	/
8	30 November 2018	Pengolahan data kualitatif	/
9	14 Desember 2018	Pengolahan data kualitatif	/
10	21 Desember 2018	Analisis data kualitatif dan analisis tabulasi silang	/
11	09 Januari 2019	Konsultasi BAB IV dan BAB V	/
12	18 Januari 2019	Revisi BAB IV dan BAB V	/
15	31 Januari 2019	ACC seluruh BAB	/

Malang, 31 Januari 2019

**Mengetahui
Dosen Pembimbing**


Dr. Fathul Lubabin Nuqul
NIP. 19760512 200312 1 002

Lampiran 2: Kuesioner penelitian

SURVEI PERILAKU

Survei ini digunakan untuk mengeksplorasi perilaku masyarakat di Indonesia berdasarkan asal sukunya. Partisipasi anda akan memberikan kontribusi pengembangan ilmu pengetahuan. **“Kami akan menjaga kerahasiaan data yang anda berikan”.**

Terima Kasih

A. Data Demografi

Nama/inisial :

Umur :

Jenis Kelamin :

Suku : a. Jawa d. Sunda
b. Batak e. Minang
c. Madura f. Bugis

Alamat (Sebutkan kabupaten dan provinsi) :

Kab. Prov.

B. Kuesioner

1. Uraikan definisi emosi marah menurut budaya asal tempat anda tinggal

.....
.....
.....

2. Adakah istilah yang digunakan oleh suku anda untuk menyebut emosi marah? Tolong sebutkan!

a.
b.
c.

3. Jelaskan pengertian dari jawaban soal nomor 2 (jika ada)!

a.

b.

c.

4. Apa ciri-ciri orang yang sedang emosi marah menurut suku anda?

.....

5. Apa yang menyebabkan anda emosi marah?

.....

6. Bagaimana cara anda mengekspresikan emosi marah?

.....

7. Dengan siapa (tanpa menyebut nama) yang sering menyebabkan anda emosi marah?

.....

.....

8. Apa yang anda lakukan untuk meredam emosi marah?

.....

.....

.....

.....



Lampiran 3: Demografi responden penelitian

No	Nama (inisial)	Umur	Kategori Usia		Jenis Kelamin	Kat	Suku	Kat	Alamat
1	Isnaini Rahmawati	26	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Jawa	1	Kulon Progo, Yogyakarta
2	F. I. L. N	18	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	Kota medan, Sumatera Utara
3	Dekni	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Jawa	1	petisah Sumatera Utara
4	Ayu	21	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Minang	6	Pesisir selatan, painan
5	Ara	21	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Jawa	1	Malang, jawa timur
6	Za	20	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Madura	3	Bangkalan Jawa timur
7	Ja'far Wibowo	22	Dewasa Awal	2	Laki-laki	1	Madura	3	Bangkalan Jawa Timur
8	Agil Salim Satria (ASS)	19	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Sunda	2	Kota bogor jawa barat
9	NUA	20	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Sunda	2	Kab. Bogor Prov. Jawa Barat
10	naya	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Sunda	2	tangerang selatan, banten
11	Zulfikar	22	Dewasa Awal	2	Laki-laki	1	Sunda	2	Jawa timur
12	Mlt	30	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Sunda	2	Jakarta Selatan, DKI Jakarta
13	Maulida ilfa	28	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Madura	3	Jaktim, DKI Jakarta
14	Jen	21	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Sunda	2	Sumenep
15	Yolanda	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Jawa	1	Kabupaten bogor, Jawa barat
16	S	20	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Sunda	2	Bogor, Jawa Barat

17	U	26	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Madura	3	Bogor, Jawa Barat
18	MZA	20	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Sunda	2	Sumenep
19	adh	21	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Jawa	1	Bogor, Jawa Barat
20	NS	39	Dewasa Tengah	3	Laki-laki	1	Batak	5	Kab. Bogor, Jawa Barat
21	Maria Sandora Hutabalian	18	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	Yogyakarta
22	U	23	Dewasa Awal	2	Laki-laki	1	Madura	3	Balikpapan Provinsi Kal. Timur
23	DFS	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Sunda	2	Kabupaten sumenep jawa timur
24	Yonaldi Dasa	22	Dewasa Awal	2	Laki-laki	1	Sunda	2	Tangerang-Banten
25	Ubaidillah	21	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Madura	3	Sumedang, Jawabarat
26	MS	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Bugis- Makassar	4	Sumenep
27	Bka	30	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Jawa	1	Pinrang Sulawesi Selatan
28	Atika	18	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	Kudus jateng
29	Imas	24	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Sunda	2	blitar, jawa timur
30	Lembayug Andalusia	30	Dewasa Awal	2	Laki-laki	1	Jawa	1	Batam kepri
31	Theo Febrico Tua (TFT)	33	Dewasa Awal	2	Laki-laki	1	Batak	5	Kab. Cianjur prov jawa barat
32	Izzatul umniyah	23	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Jawa	1	Semarang Jawa Tengah

33	Zah	36	Dewasa Tengah	3	Perempuan	2	Jawa	1	Manokwari-Papua Barat
34	AU	20	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Bugis- Makassar	4	Bekasi, Jawa barat
35	A woman called mim	21	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Bugis- Makassar	4	Malang, Jawa Timur
36	SFHD	23	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Bugis- Makassar	4	Pasuruan Jawa Timur
37	Nurul Fadilah Atik	22	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Bugis- Makassar	4	Makassar sulawesi selatan
38	Indah	20	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Bugis- Makassar	4	Parepare, sulawesi selatan
39	Haris	22	Dewasa Awal	2	Laki-laki	1	Bugis- Makassar	4	Samata,kab.Gowa,Sul-Sel
40	HK	22	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Bugis- Makassar	4	Gowa
41	Haswan	22	Dewasa Awal	2	Laki-laki	1	Bugis- Makassar	4	Kota Makassar sulawesi selatan
42	Kamel	23	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Bugis- Makassar	4	Makassar, Sulawesi Selatan
43	nuy	20	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Bugis- Makassar	4	Bantaeng, sulsel
44	A Muh. Ikhwan	24	Dewasa Awal	2	Laki-laki	1	Bugis- Makassar	4	bantaeng, sulsel
45	Nurhaeda	22	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Bugis- Makassar	4	Kabupaten Bantaeng
46	Syem	21	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Bugis- Makassar	4	Makassar Sulawesi Selatan

47	Sri Mega Kurnia Anas	22	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Bugis- Makassar	4	Bantaeng Prov. Sulawesi Selatan
48	Alwi Muhamad	18	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Sunda	2	Bantaeng Sulawesi Selatan
49	Alif	25	Dewasa Awal	2	Laki-laki	1	Bugis- Makassar	4	Maros Sulawesi Selatan
50	Degeali	22	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Bugis- Makassar	4	Jeneponto sul-sel
51	Pemberontak Terakhir	23	Dewasa Awal	2	Laki-laki	1	Bugis- Makassar	4	Bantaeng, Sulawesi Selatan.
52	Tajuddin	23	Dewasa Awal	2	Laki-laki	1	Bugis- Makassar	4	Bogor Tengah, Kota Bogor
53	Dwi rismawati	22	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Bugis- Makassar	4	Makassar sulsel
54	Ahmad	21	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Bugis- Makassar	4	Sulawesi Selatan
55	Miftah Farid	21	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Sunda	2	Bantaeng Sulawesi Selatan
56	Irfa	21	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Sunda	2	MAKASSAR
57	F	18	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Sunda	2	Bantaeng, Sulawesi selatan
58	Rislan	20	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Sunda	2	Btp Makassar sulsel
59	MF	21	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Jawa	1	Kuningan
60	Kayla	21	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Batak	5	Malang, Jawa timur
61	Luk Luk	22	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Jawa	1	Sukabumi Jawa Barat
62	B	22	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Jawa	1	Tasikmalaya, Jawa Barat

63	Zahra	24	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Jawa	1	Indramayu Jawa barat
64	Ahmad Toha	31	Dewasa Awal	2	Laki-laki	1	Jawa	1	Mandiling natal
65	ila	20	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Jawa	1	Cilacap
66	A	21	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Jawa	1	Trenggalek, Jawa Timur
67	BAITS	25	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Jawa	1	kediri jatim
68	Er	21	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Jawa	1	Kediri jawa timur
69	Endelia	20	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Jawa	1	Trenggalek Jawa Timur
70	Zahrok	22	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Jawa	1	Blitar, Jawa Timur
71	mrs	21	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Jawa	1	Kediri, Jawa Timur
72	rey	21	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Jawa	1	Trenggalek Jawa Timur
73	AFL	22	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Jawa	1	Purwakarta Jawa Barat
74	Fata	20	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Jawa	1	Kediri, Jawa Timur
75	Varikh	20	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Jawa	1	Kota kediri jawa timur
76	Pitaloka	20	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Jawa	1	Blitar jawa timur
77	Nindi	18	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Jawa	1	Magetan
78	Fk	20	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Jawa	1	Kab.Kediri, Jatim
79	syah	35	Dewasa Awal	2	Laki-laki	1	Jawa	1	Blitar jawa timur
80	Maya Siti Maysaroh	25	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Sunda	2	Kota kediri Jawa Timur

81	Asin	20	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Sunda	2	Blitar, Jawa Timur
82	Husnan	21	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Sunda	2	kediri provinsi jawa timur
83	Siti Fathiyah Nugraha	20	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Sunda	2	Kota Tangerang Selatan Banten
84	Nurul Mayasari	21	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Sunda	2	kediri
85	Vonny	21	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Minang	6	Majalengka, Jawa Barat
86	Aly Miftah Surury	23	Dewasa Awal	2	Laki-laki	1	Sunda	2	Jawa Barat
87	Annisa	21	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Sunda	2	Sukabumi, Provinsi Jawa Barat
88	Raditya	21	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Sunda	2	Bandung Jawa barat
89	Sarah	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Jawa	1	Kabupaten bogor jawa barat
90	F	18	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Sunda	2	Bogor Tengah, Jawa Barat
91	Mhd Soleh Taufiqurrohman Lubis	19	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Batak	5	kab.bogor
92	Hani Maisyarah Batubara	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	Ciamis Jawa barat
93	May	18	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	Bogor Tengah Kota Bogor
94	Afni	18	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	Kota Bogor
95	Efi Amrina Lubis	21	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	Kediri, jawa timur
96	Ida	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Jawa	1	Sukabum Jawa Barat
97	TA	20	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	Padangsidempuan sumatera

									utara
98	Evi Cahyati Isnaini	18	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	tapanuli selatan sumatera utara
99	Ihdina rahmadhani harahap	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	tapanuli selatan sumatra utara
100	Irvi	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	Kan.Padang lawas Sumatera utara
101	Asni eliyana harahap	17	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	Padangsidimpuan, Sumatera Utara
102	Winda Hari Siregar	18	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	Pangandaran - Jawa Barat
103	Siti fatimah nasution	20	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	Medan sumatera utara
104	Ramadani putri	17	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	Labuhan batu Utara Sumatera Utara
105	Mitha simatupang	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	Labuhanbatu selatan, Sumatera utara
106	Rahayu	20	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Jawa	1	Mandailing natal,Sumatera Utara
107	K	18	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Batak	5	Padang lawas utara sumatra utara
108	Fauziah rahmadani	18	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	padangsidimpuan. Sumatera utara
109	Ai	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	rokan hulu riau
110	Azan ihwanda ritonga	18	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Batak	5	Mandailing natal sumatera utara
111	Fatrah	19	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Batak	5	Tapanuli selatan

112	Friyadi Hamonangan Siregar	16	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Batak	5	Boyolali
113	Hamidah maimunah hasibuan	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	Padangsidimpuan sumatera utara
114	Muhammad Haris Ali Nasution	19	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Batak	5	padang lawas, sumatera utara
115	Rahmi yuwita	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	Medan sumatera utara
116	Dian Kristina	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	Bansung jawa barat
117	Insar ritonga	18	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Batak	5	Padangsidimpuan,SUMUT
118	Vita murliana Siregar	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	Padang Lawas, Sumatera Utara
119	Arina	21	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Jawa	1	Padang lawas, sumatera utara
120	Lorisma Berutu	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	Labuhan Batu Selatan, Sumatera Utara
121	Anisah Nur Rasyid	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	Padang lawas Utara, Sumatera Utara
122	Pajar	19	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Batak	5	Medan, Sumatera Utara
123	Fauziah	18	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	Padang lawas Utara. Sumatera utara
124	Abd muthalib	21	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Bugis-Makassar	4	Blitar, jawa timur
125	Elga	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	Pakpak bharat,Sumatera Utara
126	Suci Rahmadani	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	padang lawas utara, medan

127	Isra	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	tapanuli selatan sumatera utara
128	Nurhaliza	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	tapanuli selatan sumatera utara
129	Rini	18	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	Tabser prov sumut
130	Nining	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Jawa	1	Gowa sulawesi selatan
131	Muhammad dani Fahrizal	19	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Jawa	1	Sumatera utara
132	Siti Patma deli harahap	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	deli serdang, sumatera utara
133	Asni elia siregar	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	Kota padangsidempuan
134	Tuti Alawiyah	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Batak	5	Mandailing natal sumatera utara
135	Frn	18	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Bugis-Makassar	4	Kota medan, Deli serdang
136	Elma	21	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Jawa	1	Asahan
137	HAJAR	21	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Bugis-Makassar	4	paluta prov.Sumatera Utara
138	ABRWA	22	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Bugis-Makassar	4	padangbolak provinsi sumut
139	Inayah	21	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Bugis-Makassar	4	mandailing natal sumatera utara
140	nurwahidah	22	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Bugis-Makassar	4	Makassar sulawesi selatan
141	S	22	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Bugis-Makassar	4	Trenggalek Jawa Timur

142	Rachma	22	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Jawa	1	Sulsel Kota Parepare
143	Ik	50	Dewasa Tengah	3	Perempuan	2	Sunda	2	Sulsel Kota Parepare
144	Yn	40	Dewasa Tengah	3	Perempuan	2	Sunda	2	Makassar, Sulawesi Selatan
145	Bil	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Sunda	2	Gowa (Sulawesi Selatan)
146	Lm	20	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Sunda	2	bantaeng sulawesi selatan
147	Mamania	46	Dewasa Tengah	3	Perempuan	2	Sunda	2	bantaeng prov. sulawesi selatan
148	Ronaz	39	Dewasa Tengah	3	Laki-laki	1	Sunda	2	Makassar, Sulawesi Selatan
149	N	20	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Sunda	2	Purwakarta
150	Acep	28	Dewasa Awal	2	Laki-laki	1	Sunda	2	Bekasi
151	Emma	43	Dewasa Tengah	3	Perempuan	2	Sunda	2	Jawabarat
152	Amanah	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Sunda	2	Kota Bandung prov. Jawa barat
153	Edy	46	Dewasa Tengah	3	Laki-laki	1	Sunda	2	kota cimahi
154	Rio	22	Dewasa Awal	2	Laki-laki	1	Jawa	1	Bandung Jawa Barat
155	Han	20	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Sunda	2	Bekasi
156	yan maestro	38	Dewasa Tengah	3	Laki-laki	1	Sunda	2	bandung jawa barat
157	TN	25	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Sunda	2	Bandung jawabarat

158	OAR	23	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Jawa	1	Karawang
159	GINAN	22	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Sunda	2	Jabar
160	Dwi	22	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Sunda	2	Kota bandung, jawa barat
161	QQA	22	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Jawa	1	Jawa Barat
162	Tommy	21	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Sunda	2	Kuningan jawa barat
163	Pras	19	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Sunda	2	Kota cimahi, prov jabar
164	Aji Restu	45	Dewasa Tengah	3	Laki-laki	1	Sunda	2	Tuban Jawa Timur
165	Muhammad Rizki Rajawali (Raja)	21	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Sunda	2	Jawa barat
166	R	18	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Sunda	2	Purwakarta, jawa barat
167	Nunung Nurhasanah	21	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Sunda	2	Kota Bandung, Jawa Barat
168	MF	20	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Sunda	2	Kab. Bogor Jawa Barat
169	aby	37	Dewasa Tengah	3	Laki-laki	1	Sunda	2	Kota Bandung, Jawa Barat
170	N	20	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Sunda	2	Sukabumi - Jawa Barat.
171	SR	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Sunda	2	Kab. Bogor Provinsi Jawa Barat
172	a	20	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Bugis- Makassar	4	Kota Bandung, Jawa Barat
173	S	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Bugis- Makassar	4	Pandeglang Banten

174	SS	21	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Minang	6	Kuningan Jawa Barat
175	Hime	25	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Sunda	2	bandung jawabarat
176	DR	22	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Bugis-Makassar	4	Kota Bandung, Jawa Barat
177	Andi Sakinah Fatimah	22	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Bugis-Makassar	4	Bandung, Jawa Barat
178	Nuy	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Bugis-Makassar	4	bone sulawesi selatan
179	Edward	25	Dewasa Awal	2	Laki-laki	1	Batak	5	pangkajene kepulauan sulawesi selatan
180	Mashuri	45	Dewasa Tengah	3	Laki-laki	1	Bugis-Makassar	4	Padang Pariaman, Sumatera Barat
181	Nailul Ihsan	21	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Madura	3	Bandung barat, jawa barat
182	Ifa	21	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Bugis-Makassar	4	bantaeng, sulawesi selatan
183	MH	22	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Jawa	1	Bantaeng, Prov. Sul-Sel
184	DR	22	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Bugis-Makassar	4	Berau, Kalimantan Timur
185	L	21	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Jawa	1	Bekasi
186	AMF	23	Dewasa Awal	2	Laki-laki	1	Bugis-Makassar	4	Pinrang sul sel
187	Ay	21	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Jawa	1	Bondowoso, Jawa Timur
188	Malaa	16	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Sunda	2	Makassar
189	PFN	17	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Jawa	1	Blitar Jawa Timur

190	Erik	22	Dewasa Awal	2	Laki-laki	1	Jawa	1	bantaeng, sulawesi selatan
191	Kurniawan	21	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Jawa	1	Provinsi jatim
192	Mohammad Amin	31	Dewasa Awal	2	Laki-laki	1	Madura	3	Kota Makassar, sulawesi selatan
193	Amiratus Zulfiyah	21	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Madura	3	Malang
194	Anwar	26	Dewasa Awal	2	Laki-laki	1	Madura	3	Cirebon
195	Ari	19	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Madura	3	Cimahi Jawa Barat
196	Mrs	18	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Madura	3	Karawang ,jawa barat
197	Izhak	19	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Madura	3	Riau
198	Mrs I	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Madura	3	Kabupaten Siak Provinsi Riau
199	faniza	20	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Madura	3	Pamekasan
200	Ulfatu sholehah	21	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Madura	3	Pamekasan
201	Ms. Ema	18	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Madura	3	Pamekasan
202	misri yani	22	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Madura	3	Sampang
203	U2m	20	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Madura	3	Pamekasan
204	paisol	23	Dewasa Awal	2	Laki-laki	1	Madura	3	Pamekasan
205	mohammad zaini	20	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Madura	3	Pamekasan
206	moh. Salim	22	Dewasa Awal	2	Laki-laki	1	Madura	3	Sampang
207	misbari	20	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Madura	3	Pamekasan

208	moh. Tohi	19	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Madura	3	Pamekasan
209	M	22	Dewasa Awal	2	Laki-laki	1	Madura	3	Sampang
210	noviatun jamilah	20	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Madura	3	Sampang
211	Bustadi	22	Dewasa Awal	2	Laki-laki	1	Madura	3	Pamekasan
212	Moh. Fawaidur rohman	20	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Madura	3	Pamekasan
213	Romariyatul hasanah	20	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Madura	3	Pamekasan
214	Rizqiyah	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Madura	3	Pamekasan
215	Akh. Ohessir	17	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Madura	3	Pamekasan
216	Muhammad Kholil	19	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Madura	3	Pamekasan
217	Abdul Hafi	19	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Madura	3	Pamekasan
218	Deny Noer Hidayat	18	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Madura	3	Pamekasan
219	Mohammad Humaidi	21	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Madura	3	Bangkalan
220	Abdur Royhan	20	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Madura	3	Pamekasan
221	Didi Al-Kholil	18	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Madura	3	Sumenep
222	Farah	18	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Madura	3	Pamekasan
223	Muan	19	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Madura	3	Sampang
224	Fahrurrozi	16	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Madura	3	Sampang
225	Ach. Didik	17	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Madura	3	Pamekasan

	Suwandi								
226	Rendi Fathurrohman	15	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Madura	3	Pamekasan
227	M. Baqi Billah	19	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Madura	3	Sampang
228	Mohammad Zauki	19	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Madura	3	Pamekasan
229	Sahronie	18	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Madura	3	Sampang
230	Moh. Zuhdi	21	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Madura	3	Sampang
231	Shobri el fath	20	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Madura	3	Sumenep
232	A. Zaim rabbani azza	17	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Madura	3	Sumenep
233	Hendra wahyudi	18	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Madura	3	Sumenep
234	Fajar	19	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Madura	3	Sampang
235	Hoiru Mufid	18	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Madura	3	Pamekasan
236	Syadri Akbar	22	Dewasa Awal	2	Laki-laki	1	Minang	6	Pekanbaru, Riau
237	Rico satria putra	22	Dewasa Awal	2	Laki-laki	1	Minang	6	Pasaman Barat, Sumbar
238	Fiki sanaro	21	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Minang	6	Pasaman Barat, Sumbar
239	M. Zairin	25	Dewasa Awal	2	Laki-laki	1	Minang	6	Lima puluh kota, Sumbar
240	Ryani	21	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Minang	6	Pekanbaru, Riau
241	Windy ayu safitri	18	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Minang	6	Kampar, Riau
242	Alza Pranata	22	Dewasa Awal	2	Laki-laki	1	Minang	6	Kampar, Riau

243	NR	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Minang	6	Agam, Sumbar
244	Xixi	20	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Minang	6	Pelalawan, Riau
245	KA	20	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Minang	6	Agam, Sumbar
246	Fajar Rizaldi	21	Remaja Akhir	1	Laki-laki	1	Minang	6	Siak, Riau
247	mawar	21	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Jawa	1	Kediri
248	Karima	22	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Jawa	1	Blitar
249	Dewi Elok	21	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Jawa	1	Kediri
250	K	20	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Jawa	1	Kediri
251	Bilqis	20	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Jawa	1	Blitar
252	YNHD	19	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Jawa	1	Blora
253	AFN	20	Remaja Akhir	1	Perempuan	2	Jawa	1	Blitar
254	Eni'matul Masrurroh	22	Dewasa Awal	2	Perempuan	2	Jawa	1	Tulungagung

Lampiran 4: Hasil respons pertanyaan “Uraikan definisi emosi marah menurut budaya asal tempat anda tinggal!”

No.	Jawaban	fakta	coding	kategorisasi
1	Emosi marah itu saat saya merasa orang lain mengganggu kenyamanan (fisik atau psikologi) diri saya. Misalnya beberapa hari lalu saya emosi marah ketika ada rekan kerja saya yang "menggurui" tapi dengan kata-kata yang menyudutkan, public shaming, merendahkan diri saya. Saya juga emosi marah ketika ada teman atau keluarga atau orang yang saya hormai dan cintai, direndahkan dengan cara yang tidak baik oleh orang lain.	ketika orang lain mengganggu kenyamanan	terusik	penyebab emosi marah
2	Emosi marah itu tingkah laku yg ga jelas	tingkah laku tidak jelas	tidak terkategori	tidak terkategori
3	Ekspresi kita tidak sesuai dengan pendapat kita	ekspresi ketidaksesuaian pendapat	ekspresi ketidaksesuaian	bentuk perilaku
4	Yaitu ketika seseorang meluapkan emosinya dengan nada yang keras	meluapkan emosi	meluapkan emosi	bentuk perilaku
5	Emosi marah biasanya ketika kita membentak orang lain atau kesal dan mulai bicara menggunakan nada tinggi	membentak orang lain	ekspresi emosi	bentuk perilaku
6	Emosi marah ketika tidak sesuai aturan	melanggar aturan	pelanggaran	penyebab emosi marah
7	Emosi marah adalah ketika orang menyalahin	ketika orang menyalahkan	kesalahan dalam berperilaku	penyebab emosi marah
8	Emosi marah jika raut muka terlihat tidak menyenangkan dan suara meledak ledak tidak bisa dikendalikan	raut muka tidak mengenakan	ekspresi emosi	bentuk perilaku
9	Emosi marah adalah ketika seseorang berbicara dengan volume yang keras dan nada suara yang tinggi	berbicara dengan nada keras	ekspresi emosi	bentuk perilaku
10	berarti ada suatu kesalahan dalam berperilaku yang	kesalahan dalam	kesalahan dalam	penyebab emosi

	memicu emosi kita	berperilaku	berperilaku	marah
11	Berkelakuan/berbicara kasar dengan raut wajah yang mengancam/tidak mengenakan	berkelakuan kasar	ekspresi emosi	bentuk perilaku
12	Ngomel	ngomel	ekspresi emosi	bentuk perilaku
13	Sesuatu yang bikin hati tersakiti	sesuatu yang membuat hati tersakiti	hati tersakiti	efek emosi marah
14	Mengeluarkan emosi dan kata kasar	mengeluarkan emosi	meluapkan emosi	bentuk perilaku
15	Emosi marah adalah perasaan kesal yang di ungkapkan dengan cara berbicara kasar atau menyindir.	perasaan kesal	ekspresi emosi	bentuk perilaku
16	Emosi marah adalah rasa yang timbul karena sesuatu yang tidak sesuai harapan/ sunda	ketidaksesuaian harapan	perasaan tersakiti	penyebab emosi marah
17	Sesuatu yang sangat menyakitkan hati	menyakitkan hati	hati tersakiti	efek emosi marah
18	Emosi marah itu dampak dari kita melakukan sesuatu yang nggak sesuai aturan dan adat istiadat	melanggar aturan	pelanggaran	penyebab emosi marah
19	perilaku setiap orang untuk memperingatkan pengganggu untuk menghentikan perilaku	perilaku untuk memperingatkan	instrumental	instrumental
20	Emosi marah adalah ketika harga diri tersinggung atau ketika orang lain tidak menepati komitmen yang sudah disepakati.	ketika harga diri tersinggung	tersinggung	penyebab emosi marah
21	Terpancing dengan situasi	terpancing situasi	terpancing emosi	penyebab emosi marah
22	Emosi marah apabila melanggar harga diri kita	melanggar harga diri	tersinggung	penyebab emosi marah
23	emosi marah ketika seseorang tidak berada di mood yang baik karena sikap yang tidak diharapkan dari orang lain.	tidak berada di mood baik	mood buruk	penyebab emosi marah
24	Ketika ada ketidaksesuaian berdasarkan kemanusiaan	ketidaksesuaian harapan	ekspresi ketidaksesuaian	bentuk perilaku

25	Emosi marah merupakan perasaan jengkel yang timbul sebagai respon terhadap kecemasan (kebutuhan yang tidak terpenuhi) yang dirasakan sebagai ancaman	perasaan jengkel	ancaman	penyebab emosi marah
26	Kalau privasi kita di usik	privasi diusik	terusik	penyebab emosi marah
27	Emosi sbg bentuk kekecewaan	kekecewaan	perasaan kecewa	bentuk perilaku
28	Ketika dia ngambek nolak makan, murung dikamar.	ngambek	ekspresi emosi	bentuk perilaku
29	Sesuatu yang menyakitkan, atau mengecewakan,	mengecewakan	perasaan kecewa	bentuk perilaku
30	Meluapkan emosi dari dalam jiwa, baik melalui perkataan, perbuatan maupun tulisan	meluapkan emosi	meluapkan emosi	bentuk perilaku
31	Emosi marah adalah salah satu sikap dasar manusia yang terjadi karena dipicu oleh sesuatu yang tidak sesuai dengan apa yang dalam pikiran orang tersebut menurutnya benar.	ketidaksesuaian keinginan	ketidaksesuaian	penyebab emosi marah
32	Emosi marah adalah sesuatu yang mengganjal dalam hati.	sesuatu yang mengganjal dalam hati	ketidaksesuaian	penyebab emosi marah
33	Ngamuk	ngamuk	ekspresi emosi	bentuk perilaku
34	Emosi marah ketika tidak adanya sikap saling menghargai	tidak saling menghargai	penghinaan	penyebab emosi marah
35	Emosi marah is siri'	siri'	sesuatu yang tabu	bentuk perilaku
36	Tidak terima karena tidak dihargai	tidak dihargai	penghinaan	penyebab emosi marah
37	Emosi marah adalah suatu ungkapan kekecewaan seseorang yang tidak bisa dibendung lagi oleh karena suatu hal yg tidak mereka sukai terjadi sehingga diluapkan dengan ekspresi emosi marah	ungkapan kekecewaan	perasaan kecewa	bentuk perilaku

38	Emosi marah adalah ketika seseorang berbicara dengan nada besar Dan kasar.	berbicara dengan nada keras	ekspresi emosi	bentuk perilaku
39	Tidak menyenangkan sesuatu akibat perbuatan yang berujung kesalahan dalam berperilaku Dalam bertindak	perbuatan yang berujung kesalahan	kesalahan dalam berperilaku	penyebab emosi marah
40	emosi marah itu sebuah bentuk ekspresi perasaan. Biasanya orang2 di daerah saya emosi marah krn banyak alasan seperti pada umumnya. Misal, ketika keluarga merasa tidak dihargai.	tidak dihargai	penghinaan	penyebab emosi marah
41	Sebenarnya tidak ada definisi khusus tentang emosi marah menurut suku saya, setau saya. Menurut saya, emosi marah itu tidak bisa mengendalikan hawa nafsu.	tidak dapat mengendalikan hawa nafsu	emosi tidak terkontrol	bentuk perilaku
42	emosi marah jika emosi tak stabil dan banyak maslah yg datang	emosi tidak stabil	emosi tidak terkontrol	bentuk perilaku
43	emosi marah menurut budaya saya yaitu seseorang yng meluapkan rasa kekesalan dan rasa kecewanya terhadap orang yang berbuat salah	meluapkan kekesalan	ekspresi kekesalan	bentuk perilaku
44	Menurut budaya sulawesi selatan khususnya bugis makassar emosi marah adalah cara seseorang menyikapi kondisi yang terjadi dimana hal tersebut merugikan atau membuat individu/kelompok merasa tidak nyaman dengan kondisi tersebut.	menyikapi kondisi merugikan	ancaman	penyebab emosi marah
45	Emosi marah adalah perasaan jengkel yang dirasakan oleh seseorang karena di sebabkan oleh hal-hal yang berbeda-beda seperti perkataan menyinggung perasaan orang lain, perbuatan yang dilakukan dan lain-lain.	perasaan jengkel	ekspresi kekesalan	bentuk perilaku
46	Melakukan perbuatan diluar kebiasaan kita. Seperti	perbuatan diluar	ekspresi	bentuk perilaku

	memukul dsbnya.	kebiasan	ketidaksesuaian	
47	Emosi marah itu ketika seseorang berkata "Ah!" Dengan nada ditekan dan tatapan mata jadi menyipit sinis sambil mengerutkan dahi dan berpaling muka. Biasanya disusul dengan kata "kamu tuh.. bla bla bla!"	berkata Ah dengan penekanan	ekspresi emosi	bentuk perilaku
48	Emosi marah adalah sikap tidak terima atas apa yang orang lain lakukan ataupun sesuatu yang membuat dia emosi lainnya	sikap tidak terima	ekspresi ketidaksesuaian	bentuk perilaku
49	Emosi jengkel	jengkel	perasaan kecewa	bentuk perilaku
50	Emosi dan jengkel	jengkel	perasaan kecewa	bentuk perilaku
51	Emosi marah merupakan perubahan mood dari yang sebelumnya tenang menjadi gusam / risau.	perubahan mood	perubahan mood	efek emosi marah
52	suatu pola perilaku yang dirancang untuk memperingatkan pengganggu untuk menghentikan perilaku mengancam	perilaku untuk memperingatkan	instrumental	instrumental
53	Emosi marah itu adalah sifat negatif yang timbul akibat suatu kesalahan dalam berperilaku yang di buat orang lain.	timbul karena kesalahan dalam berperilaku	kesalahan dalam berperilaku	penyebab emosi marah
54	Ketika kesabaran sudah tidak bisa ditahan lagi	kesabaran tidak bisa ditahan	ketidaksabaran	bentuk perilaku
55	Emosi marah adalah mengeluarkan emosi dengan cara fisik maupun pembicaraan	mengeluarkan emosi	meluapkan emosi	bentuk perilaku
56	Suara nada tinggi dengan mimik muka yg ketus	suara nada tinggi	ekspresi emosi	bentuk perilaku
57	Perbuatan kekecewaan, secara spesifik menurut budaya atau suku tidak tau	kekecewaan	perasaan kecewa	bentuk perilaku
58	Emosi	emosi	emosi	bentuk perilaku

59	Tidak dapat befikir dengan tenang, kata-kata kasar, tidak dapat mengambil keputusan dengan benar	tidak dapat berpikir tenang	distorsi kognitif	efek emosi marah
60	Emosi marah hanya untuk orang-orang yg melewati batas	melewati batas	tidak terkategori	tidak terkategori
61	emosi yang berlebihan yang berdampak pada orang lain ,dan bisa menimbulkan pertengkaran/perpecahan antar individu ataupun kelompok.	emosi berlebihan	emosi tidak terkontrol	bentuk perilaku
62	emosi marah adalah ketika seseorang tidak berperilaku baik kepada kita tanpa alasan yg tepat	tidak berperilaku baik	berperilaku negatif	bentuk perilaku
63	Peluapas emosi negatif karena realita tidak sesuai ekspektasi	peluapan emosi negatif	meluapkan emosi negatif	bentuk perilaku
64	Emosi yang tak terkendali	emosi tidak terendali	emosi tidak terkontrol	bentuk perilaku
65	Emosi marah adalah suatu penyaluran yang salah dari emosi berlebih	penyaluran emosi berlebih	emosi tidak terkontrol	bentuk perilaku
66	meluapkan emosi atas ketidaksamaan rasa yang tidak disukai	meluapkan emosi	meluapkan emosi	bentuk perilaku
67	Suatu akibat disebabkan hal yang tidak sesuai dengan kehendak hati.	ketidaksesuaian kehendak hati	ketidaksesuaian	penyebab emosi marah
68	Emosi kesal atau mungkin benci, bisa jadi ketidak sukaan terhadap sesuatu, namun tidak sukanya utu tidak suka banget jadi emosi marah.	emosi kesal	perasaan kecewa	bentuk perilaku
69	Rasa kesal seseorang terhadap sesuatu atau orang lain	rasa kesal	perasaan kecewa	bentuk perilaku
70	Suatu emosi dalam diri seorang yang mengungkapkan rasa tidak suka pada suatu hal	ungkapan rasa tidak suka	perasaan kecewa	bentuk perilaku
71	Emosi marah itu salah satu bentuk emosi ketika apa yang kita lakukan tidak sesuai dengan norma/kebiasaan di lingkungan kita (melakukan kesalahan dalam berperilaku)	melanggar norma	pelanggaran	penyebab emosi marah

72	Emosi	emosi	emosi	bentuk perilaku
73	Emosi marah : ketidakmampuan menahan emosi	ketidakmampuan menahan emosi	emosi tidak terkontrol	bentuk perilaku
74	Emosi marah adalah suatu ungkapan kesal karena sesuatu hal yang tidak sesuai dengan kemauan hati	ungkapan kesal	ekspresi kekesalan	bentuk perilaku
75	Rasa ketidak sesuaian antara harapan dan kenyataan yang diinginkan	ketidaksesuaian harapan	perasaan kecewa	bentuk perilaku
76	Ketika tidak dihormati oleh orang lain, atau dalam istilah jawa di "ajeni"	tidak dihormati	penghinaan	penyebab emosi marah
77	suatu meluapkan emosi yang mengakibatkan meningkatnya denyut jantung dan tekanan darah	meluapkan emosi	meluapkan emosi	bentuk perilaku
78	Berkata nada tinggi	berkata nada tinggi	ekspresi emosi	bentuk perilaku
79	tidak terkontrolnya emosi	tidak terkontrol emosi	emosi tidak terkontrol	bentuk perilaku
80	Suatu perilaku dimana kita tidak senang di perlakukan yang tidak sepatasnya. Atau juga tidak senang ketika ada pengganggu yg tidak diinginkan dalam hidup	diperlakukan tidak sepatasnya	penghinaan	penyebab emosi marah
81	Emosi marah (n) menggunakan kata-kata yang kasar dengan nada tinggi, ada juga yang hanya melalui mimik muka. Ada juga orang tua yg menasehati dengan cara emosi marah pada anaknya(lebih sering terjadi di kampung)	menggunakan kata-kata kasar	ekspresi emosi	bentuk perilaku
82	Emosi marah adalah sesuatu yang timbul akibat rangsangan dari luar yg membuat hati tidak nyaman dan akan berdampak pada sikap	akibat rangsanagn dari luar	stimulus eksternal	penyebab emosi marah
83	emosi marah itu kalo dibikin emosi marah	kalo dibikin emosi marah	terpancing emosi	penyebab emosi marah

84	Ketika seseorang membuat jengkel dan susah dibilangin tapi dia ngotot padahal salah	jengkel	perasaan jengkel	penyebab emosi marah
85	Perubahan sifat pada diri	perubahan sfat diri	tidak terkategori	tidak terkategori
86	Tidak terima terhadap yg menimpa diri sendiri	tidak terima terhadap peristiwa yang menimpa	ekspresi ketidaksesuaian	bentuk perilaku
87	Emosi marah salah bahasa sunda yaitu ngambek. Artinya, kesel terhadap sesuatu	ngambek	perasaan kecewa	bentuk perilaku
88	Suatu sifat yang muncul ketika terjadi kesalahan dalam berperilaku atau sesuatu yang tidak di inginkan.	ketika kesalahan dalam berperilaku	kesalahan dalam berperilaku	penyebab emosi marah
89	Ketika orang tak mau merespon dan masa bodoh dengan apa yang kita lakukan	tidak merespon	pengacuhan	penyebab emosi marah
90	Tindakan tidak bisa menahan emosi marah karena tersinggung	tidak menahan emosi marah	emosi tidak terkontrol	bentuk perilaku
91	Emosi marah itu teguran buat orang yg melakukan kesalahan dalam berperilaku	teguran	instrumental	instrumental
92	Ungkapan tidak suka pada perbuatan yang dilakukan orang padanya	ungkapan tidak suka	ketidaksesuaian	bentuk perilaku
93	Emosi marah menurut suku saya yaitu ketika ada yang tidak sesuai dengan keinginan seseorang tersebut maka dia akan mengeluarkan kata-kata yang kasar	ketidaksesuaian keinginan	ketidaksesuaian	penyebab emosi marah
94	Emosi marah adalah suatu emosi yang ada pada diri seseorang yang dapat dilihat dari raut wajah seseorang yang biasanya adanya suatu kejanggalan yg telah terjadi	emosi yang dapat dilihat dari raut wajah	ekspresi emosi	bentuk perilaku
95	Emosi marah adalah suatu emosi karena adanya sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginan.	ketidaksesuaian keinginan	ketidaksesuaian	penyebab emosi marah

96	Emosi marah adalah sikap atau ekspresi seseorang pada orang lain dengan sifat kebencian nya	ekspresi kebencian	ekspresi emosi	bentuk perilaku
97	Emosi marah adalah keadaan seseorang yang sedang emosi	emosi	emosi	bentuk perilaku
98	Emosi marah itu yg lagi emosi	emosi	emosi	bentuk perilaku
99	Emosi marah, menurut budaya saya adalah ekspresi yang dilakukan seseorang atas ketidaksukaannya terhadap suatu hal atau tindakan	ekspresi ketidaksukaan	ekspresi ketidaksesuaian	bentuk perilaku
100	Tidak suka terhadap sesuatu atau emosi yg berlebihan	emosi berlebihan	emosi tidak terkontrol	bentuk perilaku
101	Emosi marah itu seperti emosi	emosi	emosi	bentuk perilaku
102	Emosi marah adalah ketika kita kesal dengan sesuatu yang mungkin salah di mata kita. Bisa diekspresikan dengan kata kata atau raut wajah yang tidak suka.	kesal	perasaan kecewa	bentuk perilaku
103	Emosi marah itu menurut suku saya apabila ada seseorang yg menghina orang yang di sayang dan apabila ada seseorang yg merendahkan keyakinan dan budaya kami	menghina orang yang disayang	penghinaan	penyebab emosi marah
104	Meluapkan emosi kepada seseorang	meluapkan emosi	meluapkan emosi	bentuk perilaku
105	Suatu sikap atau tingkat emosi yang lebih diluar sadar manusia kadang bisa sadar sih ^_^	tingkat emosi diluar sadar manusia	emosi tidak terkontrol	bentuk perilaku
106	Tidak setuju atau menyukai sesuatu dengan ekspresi buruk	tidak menyukai sesuatu	ekspresi ketidaksesuaian	bentuk perilaku
107	Orang yang emosinya meluap luap	emosi meluap-luap	meluapkan emosi	bentuk perilaku
108	Menunggu yg tidak pasti tapi tetap saja bertahan , ini juga bisa menimbulkan emosi marah pada diri sendiri	menunggu tidak pasti	menunggu	penyebab emosi marah
109	Emosi marah itu ialah dmna ketika seseorang tidak bisa	emosi tidak terkontrol	emosi tidak terkontrol	bentuk perilaku

	mengontrol emosi nya			
110	Emosi marah adalah suatu kondisi dimana seseorang merasakan ketidaksesuaian antara keinginan dan kemauan.	merasakan ketidaksesuaian	ekspresi kekecewaan	bentuk perilaku
111	Emosi marah itu ketika kita di remehkan orang lain	diremehkan	pelecehan	penyebab emosi marah
112	Emosi marah adalah sesuatu yg lumrah dilakukan seseorang jika dia sedang tidak suka ataupun ada yg menggajal didalam hatinya tentang perbuatan orang lain ataupun yang lainnya yang bisa membuat dia emosi marah.	ekspresi ketika tidak suka terhadap sesuatu	ekspresi ketidaksesuaian	bentuk perilaku
113	Emosi marah itu suatu ekspresi yang keluar dari diri ketika ada yang janggal	ketika ada yang ganjal	ekspresi ketidaksesuaian	bentuk perilaku
114	Emosi marah adalah sebuah ungkapan perasaan yg disertai emosi yang menggebu-gebu dan tak ada satupun yang dapat menghentikannya.	emosi menggebu-gebu	meluapkan emosi	bentuk perilaku
115	Emosi marah adalah emosi yang tidak terkendalikan lagi	emosi tidak terkendalkan	emosi tidak terkontrol	bentuk perilaku
116	Suatu emosi atau perilaku yang secara fisik menyebabkan tekanan darah meningkat	menyebabkan tekanan darah meningkat	tekanan darah meningkat	efek emosi marah
117	Emosi marah adalah rasa tidak suka terhadap sesuatu yang terjadi	tidak menyukai sesuatu	ekspresi ketidaksesuaian	bentuk perilaku
118	Emosi marah adalah suatu kondisi dimana kita merasa tidak menyukai suatu hal karena adanya penyebab tertentu.	tidak menyukai sesuatu	ekspresi ketidaksesuaian	bentuk perilaku
119	Ketika sedang capek ada orang yang menjahilin kita	dijahili	kelelahan	penyebab emosi marah

120	emosi marah adalah dimana timbul nya rasa jengkel atau rasa ketidak puasan terhadap suatu masalah dan respon nya melalui kecemasan	jengkel	perasaan kecewa	bentuk perilaku
121	emosi marah di tempat saya dikatakan juga dengan "siar" yaitu perilaku untuk memperingatkan orang yang mengganggu, mengancam kita	perilaku untuk memperingatkan	instrumental	instrumental
122	Cara melampiaskan kekesalan ketidaksukaan terhadap sesuatu	ketidaksukaan sesuatu	ekspresi ketidaksesuaian	bentuk perilaku
124	Sesuatu ekspresi emosi yang paling menakutkan	emosi menakutkan	ekspresi emosi	bentuk perilaku
125	Naiknya emosi	naiknya emosi	meluapkan emosi	bentuk perilaku
126	Emosi yang dimiliki manusia saat merekaq merasa terganggu terhadap kondisi di sekitarnya	ketika merasa terganggu	gangguan	penyebab emosi marah
127	Emosi marah itu beda beda, ada sebagian orang emosi marahnya itu diam, dan ada sebagiannya lagi emosi marahnya itu dengan kata kata bahkan terkadang main tangan, kalo menurut saya emosi marah itu adalah dimana waktu kita merasa ada sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginan kita, misalnya kita meminta seseorang untuk menunggu kita, nyatanya dia gak nunggu kita, yah itu juga bisa menjadi sebab kita emosi marah	perasaan kekecewaan	ekspresi kekecewaan	bentuk perilaku
128	Meluapkan emosi karena sesuatu yang tak disukai	luapan emosi	meluapkan emosi	bentuk perilaku
129	Kondisi seseorang ketika ada sesuatu yang mengusik pikirannya	ketika terusik	terusik	penyebab emosi marah

130	Menurut saya emosi marah adalah emosi yang sudah tidak terkontrol lagi sehingga terjadilah emosi marah, seseorang emosi marah pasti dikarenakan ada penyebabnya seperti bertengkar dengan seseorang, duitnya hilang, kelaparan dan lain sebagainya. Yang disebut dengan yaitu pada saat seseorang lagi tidak baik.	emosi tidak terkontrol	emosi tidak terkontrol	bentuk perilaku
131	Emosi marah adalah kondisi hati dan perasaan seseorang yg tidak senang atau sedang tertekan	perasaan tidak senang	ekspresi ketidaksesuaian	bentuk perilaku
132	emosi marah ialah sesuatu yang membuat orang menjadi kacau dalam berfikir	sesuatu yang membuat berpikir kacau	distorsi kognitif	efek emosi marah
133	Suatu ungkapan emosi kekecewaan atau suatu hal yang tidak sesuai ekspektasi	ungkapan kekecewaan	ekspresi kekecewaan	bentuk perilaku
134	Emosi marah adalah ketika seseorang membuat kesal ataupun dia mengganggu kita ketika kita sedang fokus mengerjakan pekerjaan kita	kesal	gangguan	penyebab emosi marah
135	Mengamuk	mengamuk	ekspresi emosi	bentuk perilaku
136	Emosi marah itu adalah suatu perilaku dimana seseorang hendak memberikan pelajaran untuk orang lain yang mana perasaan marah itu ingin membuat kepada si objek menjadi lebih baik.	perilaku untuk memberikan pelajaran	instrumental	instrumental
137	Ketika seseorang tidak menyenangi segala yang dikehendakinya	tidak menyukai sesuatu	ekspresi ketidaksesuaian	bentuk perilaku
138	emosi marah ada suatu perbuatan yang emosional terhadap diri seseorang	emosional	perbuatan emosional	bentuk perilaku

140	Emosi marah, sebuah ekspresi yang timbul karena dukungan emosi yang diambang batas karena suatu hal yang terjadi tidak sesuai keinginan	ketidaksesuaian keinginan	ketidaksesuaian	penyebab emosi marah
141	Emosi negatif yang terlalu tinggi sehingga sulit untuk dikendalikan	emosi negatif	emosi negatif	bentuk perilaku
142	Emosi marah ketika seseorang memancing emosi dengan kata2 yang tidak menyenangkan hati	memancing dengan kata-kata tidak menyenangkan	perkataan negatif	penyebab emosi marah
143	Emosi marah adalah cara untuk mengexpresikan perasaan yg sudah tak tertahankan dalam hati.	ekspresi yang tiak tertahankan	meluapkan emosi	bentuk perilaku
144	Perasaan tidak enak hati, tidak tenang, dan emosi tinggi	perasaan tidak enak dihati	hati tidak tenang	efek emosi marah
145	Emosi marah adalah tindakan atas sesuatu hal yg memancing emoji seseorang	terpancing emosi	terpancing emosi	penyebab emosi marah
146	Emosi marah adalah ungkapan kekesalan hati	ungkapan kekesalan	ekspresi kekesalan	bentuk perilaku
147	Emosi marah adalah suatu cara untuk melampiaskan atau mengeluarkan keluh kesah terhadap seseorang	melampiaskan keluah kesah terhadap orang lain	ekspresi ketidaksesuaian	bentuk perilaku
148	Ketidak setujuan, lanjutan dari kekecewaan. Emosi negatif yang berpengaruh pada fisik (raut wajah, detak jantung) dan perilaku pada orang yang diemosi marahnya	emosi negatif	emosi negatif	bentuk perilaku
149	Kesal yg sdh tertumpuk dan meluap	kesal	ekspresi kekesalan	bentuk perilaku
150	Rasa kesal melewati batas sabar	kesal	ekspresi kekesalan	bentuk perilaku
151	Emosi marah adalah suatu keadaan emosi yang identik dengan intonasi suara yang keras, mengerutkan dahi, dll	identik intonasi keras	ekspresi emosi	bentuk perilaku
152	Meluapkan emosi secara penuh /ngambek beungeut beureum	meluapkan emosi	meluapkan emosi	bentuk perilaku

153	Emosi marah adalah perilaku yg ditunjukkan ketika seseorang krn rasa kecewa, tdk tercapai nya suatu hal yg tdk sesuai dgn yg diharapkn	ekspresi kekecewaan	ekspresi kekecewaan	bentuk perilaku
154	Emosi marah dalam bahasa sunda (pundung) adalah suatu perilaku yang apabila tidak sesuai dengan apa yang diinginkan dan orang lain membuat suatu tindakan yang tidak disukainya.	tidak sesuai dengan apa yang diinginkan	ketidaksesuaian	penyebab emosi marah
155	Tersinggung..tdk sopan	tersinggung	tersinggung	penyebab emosi marah
156	Emosi marah ketika sesuatu tidak sejalan dg kita	tidak sejalan dengan kita	ketidaksesuaian	penyebab emosi marah
157	Emosi marah adalah sesuatu yang menggajal di pikiran dan membuat tidak nyaman	menggajal pikiran	menggajal pikiran	efek emosi marah
158	Emosi marah itu barangnya sabar,ketika emosi marah,kita tidak menyadari bahwa emosi marah itu salah satu barang dari yg namanya sabar.	sabar	sabar	sabar
159	Ketika ada hal yang tidak sejalan dengan yang kita inginkan	tidak sejalan dengan kita	ketidaksesuaian	penyebab emosi marah
160	kondisi gejolak hati disaat apa yang terjadi tidak sesuai dengan pikiran atau harapan kita dan sudah melampaui batas	tidak sesuai dengan pikirn	ekspresi ketidaksesuaian	bentuk perilaku
161	Gambaran emosi yang tidak disukai	emosi tidak disukai	emosi negatif	bentuk perilaku
162	Meluapkan emosi	meluapkan emosi	meluapkan emosi	bentuk perilaku
163	Ekspresi kesal	ekspresi kesal	ekspresi kekesalan	bentuk perilaku
164	Emosi marah adalah suatu ekspresi atas stimulasi-stimulasi yang dianggap tidak menyenangkan.	stimuli tidak menyenangkan	ekspresi ketidaksesuaian	bentuk perilaku

165	meluapkan emosi yang menandakan suatu perasaan kecewa, kesal, tidak adil, atau merasa direndahkan	perasaan kecewa	ekspresi kekecewaan	bentuk perilaku
166	Rasa tidak suka yang diexpresikan dgn perilaku.	rasa tidak suka	ekspresi ketidaksesuaian	bentuk perilaku
167	Adalah sebuah emosi negatif yang dapat mengakibatkan hal buruk kepada orang-orang di sekitar, emosi marah hanya akan menambah masalah bukan mengurangnya.	emosi negatif	emosi negatif	bentuk perilaku
168	Emosi marah adalah suatu ekspresi dengan meluapkan emosi. menurut saya bentuk dari emosi marah tersebut bermacam-macam seperti dengan diam, membentak-bentak langsung, dan ada juga yang menangis ketika sedang keadaan emosi marah.	luapan emosi	meluapkan emosi	bentuk perilaku
169	Emosi marah menurut suku saya yaitu ketika seseorang berbicara kencang seperti berteriak dan ucapannya itu kasar seperti menggunakan kata anjing, babi. Dll	berbicara lantang	ekspresi emosi	bentuk perilaku
170	Emosi marah adalah kondisi dimana seseorang tidak dapat mengendalikan emosi dalam menghadapi sesuatu	emosi tidak terkontrol	emosi tidak terkontrol	bentuk perilaku
171	kesal	kesal	ekspresi kekesalan	bentuk perilaku
172	Emosi marah adalah suatu emosi	emosi	emosi	bentuk perilaku
173	Meluapkan emosi terhadap hal yang bisa mengundang emosi marah, kesal	luapan emosi	meluapkan emosi	bentuk perilaku
174	Emosi marah yaitu emosi karna yang terjadi tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan	tidak sesuai dengan harapan	ketidaksesuaian	penyebab emosi marah
175	Suatu keadaan saat dimana anda tidak dapat mengontrol perilaku anda ke pada orang lain dan lebih banyak keburukan yang anda lakukan .	perilaku tidak terkontrol	perilaku tidak terkontrol	bentuk perilaku

176	Ungkapan kesal terhadap sikap seseorang	ungkapan kesal	ekspresi kekesalan	bentuk perilaku
177	Emosi marah adalah tindakan yg dilakukan seseorang ketika mengalami ketidak adilan	mengalami ketidakadilan	ketidakadilan	penyebab emosi marah
178	Emosi marah adalah bentuk pelampiasan dari perasaan	pelampiasan	ekspresi emosi	bentuk perilaku
179	Mengeluarkan kata kasar (?)	mengeluarkan kata kasar	ekspresi emosi	bentuk perilaku
180	Berteriak dengan suara keras, tentunya dengan wajah yang keras juga, tapi bukannya semua orang emosi marahnya sama ?	berteriak dengan suara keras	ekspresi emosi	bentuk perilaku
181	Emosi marah itu dalam batak itu kalo ada orang yang menyinggol atau menyinggung kehidupan pribadi kita, kalau sudah emosi marah jangan harap kembali pulang ke rumah dengan selamat	menyinggung pribadi kita	tersinggung	penyebab emosi marah
182	Emosi marah adalah melampiaskan emosi karena kecewa pada suatu kondisi yang tidak diharapkan.	kecewa	ekspresi kekecewaan	bentuk perilaku
183	Emosi marah yakni ketika terjadi sesuatu yang kurang begitu bagus pada diri sendiri sehingga menimbulkan kemarahan. Katakanlah Ketika kita di ganggu teman saat belajar dan lain sebagainya.	kurang bagus pada diri sendiri	ekspresi ketidaksesuaian	bentuk perilaku
184	Emosi marah adalah keadaan dimana perasaan menjadi tidak terkontrol dan terimplementasikan dalam bentuk ekspresi dan tindakan	perasaan tidak terkontrol	emosi tidak terkontrol	bentuk perilaku
185	Emosi yang meledak ledak (?)	emosi meledak-ledak	meluapkan emosi	bentuk perilaku
186	Emosi marah adalah bentuk pelampiasan dari perasaan	pelampiasan perasaan	meluapkan emosi	bentuk perilaku
187	Emosi marah itu ya muring-muring	muring-muring	ekspresi emosi	bentuk perilaku
188	Sesuatu yg berjalan tdk sesuai keinginan	tidak sesuai keinginan	ekspresi ketidaksesuaian	bentuk perilaku

189	Mengungkapkan kekesalan	mengungkapkan kekesalan	ekspresi kekesalan	bentuk perilaku
190	Kalau emosi memuncak, kata kata yg keluar udah pake urat □ atau diem ajaa deh.	emosi memuncak	meluapkan emosi	bentuk perilaku
191	Emosi marah itu, ketika ada sesuatu yg melampaui batasannya dan kita tidak bisa menerima itu	melampaui batas	tidak terkategori	tidak terkategori
192	Kalem	kalem	tidak terkategori	tidak terkategori
193	Emosi marah merupakan tindakan jika seseorang menyalahi atau mengganggu emosinya	menyalahi atau mengganggu emosinya	kesalahan dalam berperilaku	penyebab emosi marah
194	sikap tidak acuh terhadap sesuatu	sikap acuh	ekspresi emosi	bentuk perilaku
195	adalah ketika tidak menyukai sesuatu	tidak menyukai sesuatu	ketidaksesuaian	penyebab emosi marah
196	suatu action yang ditandai dengan berubahnya tubuh yang bersifat negatif	perilaku yang ditandai perubahan tubuh	ekspresi emosi	bentuk perilaku
197	emosi marah adalah rasa kekesalan dalam hati yang disebabkan suatu masalah yang itu bisa diekspresikan oleh mimik wajah/gerak ataupun hanya di perdam dalam hati tanpa ekspresi	rasa kekesalan	ekspresi kekesalan	bentuk perilaku
198	emosi marah merupakan ekspresi yang dimiliki setiap orang yang disebabkan oleh sebab dan akibat	ekspresi yang dimiliki setiap orang	ekspresi emosi	bentuk perilaku
199	emosi marah adalah suatu ungkap yang dilakukan ketika seseorang sedang kecewa	ungkapan kekecewaan	ekspresi kekecewaan	bentuk perilaku
200	emosi marah terkadang seseorang menjadikan sebuah kebiasaan kadang hal terkecil pun dia bisa, jadi sesuai dengan karakter seseorang	sebuah kebiasaan	kepribadian	bentuk perilaku
201	ekspresi kekesalan terhadap seseorang	ekspresi kekesalan	ekspresi kekesalan	bentuk perilaku

202	suara lebih keras dengan menggunakan muka datar atau alis yang disatukan	suara lebih keras	ekspresi emosi	bentuk perilaku
203	emosi marah merupakan emosi yang sangat meluap dalam insting yang berakibat diluar presiksi orang di sekitarnya	emosi yang meluap	meluapkan emosi	bentuk perilaku
204	emosi marah adalah sebuah perbuatan di mana diucapkan dari lisan yang berending kata-kata yang tidak baik	meluapkan emosi	meluapkan emosi	bentuk perilaku
205	emosi marah adalah ekspresi yang ada dalam manusia dikarenakan sebab dan akibat	ekspresi yang ada dalam diri manusia	ekspresi emosi	bentuk perilaku
206	emosi marah adalah sebuah ekspresi untuk melampiaskan rasa sakit atau kecewa	ekspresi kekecewaan	ekspresi kekecewaan	bentuk perilaku
207	emosi marah erupakan suatu hal yang tertanam di dalam jiwa manusia dan hal tersebut mengedepankan emosional	sesuatu yang tertanam dalam jiwa manusia	emosi	bentuk perilaku
208	bileh oreng tak bisah nahan dekka amaranah, maka emosi marah kasepubut ekaloaraki/ otabah ekoc'aki	tidak bisa menahan emosi marah	emosi tidak terkontrol	bentuk perilaku
209	emosi marah adalah sifat yang timbul dari seseorang yang disebabkan oleh sesuatu yang tidak disukai	tidak menyukai sesuatu	ketidaksesuaian	penyebab emosi marah
210	sekumpulan emosi lalu kira tidak bisa menahan lagi lalu timbullah emosi marah	tidak bisa menahan emosi	emosi tidak terkontrol	bentuk perilaku
211	ketika seseorang tidak bisa menahan emosinya	tidak bisa menahan emosi	emosi tidak terkontrol	bentuk perilaku
212	emosi marah adalah sifat yang timbul dari seseorang yang disebabkan oleh sesuatu yang tidak disukai	sesuatu yang tidak disukai	ketidaksesuaian	penyebab emosi marah

213	emosi marah adalah suatu perasaan yang datang dari hati seseorang di kala seseorang tersebut tinggi darah dan mendengarkan perkataan yang tidak baik	mengatakan perkataan tidak baik	perkataan negatif	penyebab emosi marah
214	emosi marah suatu ekspresi yang dilakukan seseorang ketika mendapatkan masalah dengan orang lain	mendapatkan masalah dengan orang lain	ekspresi ketidaksesuaian	bentuk perilaku
215	emosi marah adalah perlakuan seseorang atau ekspresi seseorang yang telah merasakan kekecewaan	ungkapan kekecewaan	ekspresi kekecewaan	bentuk perilaku
216	perasaan dongkol terhadap yang membuatnya tidak suka	perasaan jengkel	ekspresi kekesalan	bentuk perilaku
217	emosi marah adalah insiden yang tidak terelakkan dan akan membuat konflik antara kita dengan yang lainnya	menimbulkan konflik	menimbulkan konflik	efek emosi marah
218	emosi marah adalah suatu sikap dimana sikap ini akan tumbuh bila kita melihat, mendengar, suatu yang tidak disukai terjadi	tidaksesuai	ketidaksesuaian	penyebab emosi marah
219	emosi marah dalah suatu sikap yang tidak disukai oleh kita	sikap yang tidak disukai	emosi negatif	bentuk perilaku
220	emosi marah menurut desa tempat sata adalah meluapkan kekecewaan	meluapkan kekecewaan	ekspresi kekecewaan	bentuk perilaku
221	karena sesuatu yang kita inginkan tidak sesuai dengan apa yang kita harapkan dikarenakan perbuatan orang lain terhadap kita	tidak sesuai keinginan	ketidaksesuaian	penyebab emosi marah
222	emosi marah adalah ekspresi seseorang yang ego terhadap dirinya sendiri bisa jdi dengan lontaran kata-kata yang kurang sopan dan yang lainnya	lontaran kata-kata-kurang sopan	ekspresi emosi	bentuk perilaku
223	suatu ekspresi yang diungkapkan ketika melihat orang lain tak sesuai dengan apa yang kita inginkan	tidak sesuai dengan keinginan	ketidaksesuaian	penyebab emosi marah

224	emosi marah adalah rasa kesal yang keluar dari hati seseorang, dan biasanya emosi marah itu datang ketika seseorang mempunyai masalah pribadi/masalah umum	rasa kesal	ekspresi kekesalan	bentuk perilaku
225	yaitu ketika kita sedang diganggu seseorang ketika melakukan sesuatu yang serius	diganggu	gangguan	penyebab emosi marah
226	adalah kesabaran yang sudah hilang sehingga lepas kendali	kesabaran hilang	ketidaksabaran	bentuk perilaku
227	emosi marah adalah sifat manusia yang ditakuti karena bisa membuat nyawa kita menjadi taruhannya	sifat yang ditakuti	sifat yang ditakuti	bentuk perilaku
228	jika ada orang madura emosi marah jangan terlalu banyak bicara dengan orang itu agar tidak terjadi pertengkaran yang biasa di sebut carok	others	tidak terkategori	tidak terkategori
229	kalau lagi emosi marah jangan ada yang mendekat dan susah untuk memaafkan	others	tidak terkategori	tidak terkategori
230	karena tidak terima suatu hal/karena perbedaan kesepakatan	perbedaan kesepakatan	perbedaan pendapat	penyebab emosi marah
231	pekkel, manas	pekkel	tidak terkategori	tidak terkategori
232	pekkel, caremmed, pellis, ngasok dll, orang yang bisa seperti itu biasa selalu diganggu, baik keluarga atau agama dll	diganggu	gangguan	penyebab emosi marah
233	meluapkan emosi kepada hal yang tidak disukai	meluapkan emosi	ekspresi ketidaksesuaian	bentuk perilaku
234	meluapkan emosi seseorang	meluapkan emosi	meluapkan emosi	bentuk perilaku
235	emosi marah adalah pekkel dalam budaya madura	pekkel	tidak terkategori	tidak terkategori
236		blank	blank	blank
237	jika ada yang emosi marah jangan mendekat dan jangan	others	tidak terkategori	tidak terkategori

	diganggu			
238	suatu perilaku untuk mengungkapkan rasa kekecewaan	ungkapan kekecewaan	ekspresi kekecewaan	bentuk perilaku
239	emosi marah adalah aksi yang dilakukan seseorang untuk menunjukkan bahwa yang dilakukan orang lain tidak sesuai dengannya	tidak sesuai dengannya	ekspresi ketidaksesuaian	bentuk perilaku
240	merajuk/tidak melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginan pelaku	merajuk	ekspresi emosi	bentuk perilaku
241	Rasa kekecewaan yang diluapkan	rasa kekecewaan	ekspresi kekecewaan	bentuk perilaku
242	Emosi marah merupakan suatu emosional yang menyampaikan emosi negatif	emosi negatif	emosi negatif	bentuk perilaku
243	Jen mamokak angle, poniong deyen dini ko nontu dek ang nyo	others	tidak terkategori	tidak terkategori
244	Menyentak dengan suara tinggi disertai dengan perbuatan seperti mengamuk, memukul, menusuk	menyentak	ekspresi emosi	bentuk perilaku
245	Emosi marah adalah ketika seseorang mengatakan hal yang tidak benar terhadap kita	mengatakan hal yang tidak benar	kebohongan	penyebab emosi marah
246	-	blank	blank	blank
247	Emosi marah adalah ekspresi seseorang ketika mengalami emosi yang tidak terkontrol	emosi tidak terkontrol	emosi tidak terkontrol	bentuk perilaku
248	Kesal yang beraakibat pada perilaku seperti pecahkan piring	kesal	ekspresi kekesalan	bentuk perilaku
249	emosi marah adalah naiknya emosi seseorang	naiknya emosi	meluapkan emosi	bentuk perilaku
250	tidak suka pada sesuatu kemudian melakukan tindakan kekerasan atau malah diam tak mau bicara	melakukan tindakan keras	ekspresi emosi	bentuk perilaku

251	emosi marah adalah keadaan seseorang saat meluapkan emosi tanpa pertimbangan	meluapkan emosi	meluapkan emosi	bentuk perilaku
252	suatu keadaan di mana seseorang mengalami emosi yang memuncak sehingga orang tersebut merasa semua hal di sekitarnya itu bertolak belakang dengan perasaannya	emosi yang memuncak	meluapkan emosi	bentuk perilaku
253	suatu perasaan di mana emosi kita naik	emosi kita naik	meluapkan emosi	bentuk perilaku
254	emosi kesal, terganggu, tertekan, tidak nyaman	emosi kesal	ekspresi kekesalan	bentuk perilaku
255	emosi marah adalah saat emosi mencapai puncaknya	emosi mencapai puncaknya	meluapkan emosi	bentuk perilaku
256	ungkapan kekesalan dalam diri seseorang	ungkapan kekesalan	ekspresi kekesalan	bentuk perilaku



Lampiran 5: Respons pertanyaan “Adakah istilah yang digunakan oleh suku anda untuk menyebut emosi marah? Tolong sebutkan!”

No	Jawaban istilah	Jawaban 1	2	3
1	Nesu (lebih ke ngambek),, ada juga emosi marah yang diam (diam menandakan emosi marah)	Nesu itu misalnya saya nesu ke teman dekat karena dia tidak menepati janji. Saya nesu dan nggak mau ngomong sama dia.	Kalau ngamuk itu kayak keluarga saya ada yang dibunuh oleh orang lain. Saya ngamuk sampai memukuli orang yang membunuh. Kalau ngamuk levelnya emosi marah lebih tinggi	
2	Kurang tahu	-		
3	Ngambek	Kurang sesuai dengan pendapat kita		
4	Mangambok	Mangambok adalah emosi marah yang dilihatkan dengan ekspresi yaitu misalnya dengan diam dan muka datar		
5	Ngamuk, muring	Ngamuk dan muring sama" artinya emosi marah , bicara menggunakan nada tinggi , terkadang sampai gebrak meja tapi itu lebih ke ngamuk , kalau muring lebih banyak menggunakan kata"		
6	Ngamok, duson	Ngamok itu kalau emosi marah gk		

		jelas		
7	Ngamok	Ngamok ada istilah kata emosi marah di madura		
8	Ngambek, ngamuk, uring2an, dll.	Ngambek, ngamuk dan uring2an adalah keadaan dimana hati tidak sedang dalam kondisi baik dan sulit diajak komunikasi		
9	Emosi marah = ambek, emosi marah-emosi marah = aambekan, lagi emosi marah = ngambek	Satu frekuensi yang menjelaskan keadaan ketika sedang emosi marah		
10	kayaknya kalo udah emosi marah bgt bakal nyebut nyeri hate gitu	nyeri hate itu ya nyeri hati		
11	Umak-amuk	Emosi marah emosi marah.		
12	Ambek	Emosi marah. Ngambek.		
13	Mangkel	Sesuatu yg membuat hati ingin berteriak, ingin mencabik2		
14	Kehed	Umpatan		
15	Emosi marah	Emosi marah		
16	Ngambek, pundung, emosi marah,	Ngambek, emosi marah atau lindung itu sama2 rasa yang timbul karena sesuatu yang tidak dengan harapan		

17	Mangkel	Benci		
18	Ngambek	Emosi marah atau kesal		
19	duka	duka = emosi marah		
20	Muruk.	Emosi marah seemosi marah emosi marahnya sambil bersungut-sungut.		
21	Ada. Muruk, Muting	Muruk itu artinyaa emosi marah Muting itu artinya cemberut		
22	Bejik	Tingkat emosi marah yang sudah level tinggi		
23	pundung	ngambek/emosi marah		
24	Keuheul, ambek, merekedeweng,	Keuheul = kesal, ambek = merajuk, merekedeweng = bertindak semena mena		
25	Ngosoan	Ngosoan di sini orang yang gampang emosi marah terhadap sesuatu		
26	Micai	Emosi marah		
27	Ngamuk, nesu,	Pelampiasan emosi marah yg cenderung destruktif atau sangat diam		
28	Manyolop	Emosi marah : apapun yang dilakukan orang salah ngoceh sendiri dan ujungnya nangis		

29	Ngambek, pundung, emosi	Ngambek biasanya merasa dikkecewain Pundung biasanya gabisa ditanya, dia akan diam seribu bahasa Emosi biasanya dia mengeluarkan unek2nya dengan bahasa dan suara lantang, semacam bentakan		
30	Nesu	Meluapkan emosi dengan perbuatan		
31	Muruk, mardandi	Muruk = Emosi marah Mardandi = Ngambek		

32	Ngamuk, moreng-moreng, nesu, pegel, gregeten, mangkel, nyentak.	Ngamuk: ungkapan emosi marah yg ditunjukkan dg perbuatan. Moreng-moreng: ungkapan emosi marah yg di tunjukkan dg kata kata. Nesu: ungkapan emosi marah yg di tunjukkan dg mendiami org yg sedang di emosi marahi. Pegel, gregeten, mangkel: hampir sama, yaitu perasaan tidak enak bahkan tidak nyaman yg ada dalam hati. Nyentak: ungkapan emosi marah dg nada tinggi		
33	Nesu,pegel,	Nesu:emosi marah yg hanya disimpan dlm hati Pegel: emosi marah yg tdk sangat benar-benar emosi marah		
34	Pemosiang	Orang yg sering emosi marah2		
35	Siri'	Biasnaya emosi marah disebabkan oleh gengsi yang berlebih		
36	Allarro-larro	Emosi marah-emosi marah		
37	Mecai = emosi marah	Mecai sama halnya dengan emosi marah tapi kata tersebut berasal dari bahasa bugis		

38	Micai	Adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mampu menahan emosinya.		
39	Larro	Sinonim Dari emosi marah		
40	Ngga ada sih. Emosi marah yaa sama aja	Nhha ada pengertian yg khusus untuk emosi marah		
41	Mo'jo	Mo'jo itu kondisi disaat seseorang emosi marah namun hanya berdiam diri dan cenderung menyendiri. Kalo bahasa Indonesianya bisa dibilang ngambek		
42	mannoko-noko,macai'	mannoko-noko itu ngomel macai' itu emosi marah		
43	tidak ada	tidak ada		
44	Larro, ni pakasiri'	Larro merupakan nama lain dari emosi marah, larro meruoakan bahasa konjo yg di gunakan masyarakat kabupaten bantaeng yang letaknya di daerah selatan sulawesi selatan. Ni pakasiri' adalah dipermalukan dalam bahasa indonesia		

45	Tidak ada	Tidak ada, artinya kalau dalam keadaan emosi marah lebih kepada tidak mau bicara.		
46	Nassu	Nassu yaitu perasaan kesal terhadap apa yang terjadi pada diri kita		
47	Emosi marah dalam istilah orang bantaeng disebut "Larro"	Larro adalah emosi marah, sikap tidak suka yang disertai dengan mimik wajah utamanya alis mengerut keras, tegang, disertai suara lantang, mencaci atau diam tanpa sebab, perasaan emosi meluap karena tidak suka akan sesuatu, emosi negatif, perilaku orang kesetanan, menentang.		
48	Ngambek	Yaitu suatu sikap tidak terima bilamana sesuatu yang diinginkan atau yang lainnya tidak terjadj		
49	Larro moto moro	Emosi marah		
50	Koro - koroang, Pa'emosiang	Orang yang suka cepat emosi marah, emosi dan tersinggung		

51	Larro, magelli, ta'giging.	Tingkah laku seseorang yang lebih agresive dari sebelumnya dan terkadang bersikap ateis seakan dia / mereka penguasa bumi.		
52	Siri nha Pacce	suatu emosi yang secara fisik mengakibatkan antara lain peningkatan denyut jantung, tekanan darah, serta tingkat adrenalin dan noradrenalin Kemarahan dapat memobilisasi kemampuan psikologis untuk tindakan korektif.		
53	Nyare-nyare, larro, koro-koroang.	1. Nyare-nyare, larro, koro-koroang itu emosi marah kepada seseorang yang berbuat kesalahan		
54	Macei	Macei adalah bahasa bugis dari emosi marah.		
55	Ngamuk	Ngamuk dalam bahasa Indonesia emosi marah		
56	Ngamuk	Ngamuk sama dengan emosi marah		
57	Ngambek	Emosi marah, kesal		
58	Ngamek, baeud	Emosi marah		

59	Ngambek, nyewot	Emosi marah dengan cara diam, emosi marah dengan meledak-ledak		
60	Berangan	Emosi marah		
61	nesu-nesu, sugetan, itu aja sih	emosi tingkat tinggi yang terjadi pada seseorang karena tidak bisa mengendalikan emosionalnya. Dan biasanya sering terjadi pada orang" yang punya penyakit darah tinggi :- D dan orang" yang tingkat kesabarannya.		
62	nesu, ngamuk,	nesu : emosi marah yang biasa aja hanya bentuk ekspresi wajah ngamuk: emosi marah yg diluapkan dengan perilaku kasar (membanting)		
63	Nesu, ngamuk,, muring muring	Nesu=ngambek Ngamuk=marak yang agresif dan cenderung merusak Muring-muring=emosi marah dengan verbal		
64	Nesu,l	"Nesu" luapan emosi yang dikeuarkan apabila ada hal yang tidak disukainya.		

65	Nesu	Nesu adalah bahasa jawanya emosi marah		
66	Nesu, nggondok, muring-muring	Emosi marah		
67	Nesu, mutung,	Nesu: emosi marah Mutunh: nesu		
68	Nesu	Emosi yang menggebu akibat ketidak sukaan terhadap sesuatu, namun di level tidak suka yang paling puncak.		
69	Njegot	Njegot adalah rasa kesal seseorang yang dilampiaskan dengan cara diam		
70	Tidak ada istilah khusus	Tidak ada		
71	Nesu	Nesu itu emosi marah		
72	Emosi	Sama ajaa		
73	Nesu, mutung, purek,	Artinya semuanya : emosi marah		
74	Nesu	Nesu ya emosi marah : suatu ungkapan yang tidak sesuai dengan hati		
75	Muring-muring	Rasa emosi kecewa yang berlebih		

76	Purik, ngamok, nesu	Nesu = emosi marah dengan tingkat wajar Ngamok = emosi marah dengan tingkat tinggi Purik = pergi ketempat lain dari posisi sebelumnya dengan rasa emosi marah		
77	nesu	tingkatan dari kemarahan seseorang		
78	Nesu, mutung	Nesu adalah emosi marah besar. Mutung adalah ngambek		
79	nesu	emosi marah		
80	Nyewot,, pundungan	Nyewot adalah istilah nya emosi marah yg tidak senang pada sesuatu, Pundungan adalah kita diam saja, tidak berbicara sama sekali krna tidak senang pada sesuatu.		
81	Ngambek	menggunakan kata-kata yang kasar dengan nada tinggi, ada juga yang hanya melalui mimik muka.		

82	1. Kesel 2. Keuheul 3. Rungsing 4. Jararuwet 5. Amek	1. Kesel = sesuatu yg terjadi karena ada hal yang membuat hati merasa kesal. 2. Keuheul = istilah lain dari kesal, tapi kalau keuheul ini hanya diam dan muka memerah 3. Rungsing = biasanya Terjadi karena terlalu banyak fikiran dan ditandai dengan selalu merengek 4. Jararuwet = hati dan fikiran yang tidak bisa dikondisikan, sama saja dengan Emosi marah. 5. Amek = Emosi marah. Emosi marah nya seseorang terhadap orang lain		
83	ambek, keuheul	emosi marah, kesel		
84	Karesel, pikasebeleun, batu, hese dibejaan, nyieun emosi	Intinya emosi marah itu membuat kesal, sebal, keras kepala, susah di bilangin, membuat emosi		
85	Tidak ada	Tidak ada		
86	Keheul	Keheul sama dengan emosi marah dalam bahasa Indonesia		
87	Ngambek	Sesuatu yang mengekspresikan sikap kesal yang tak bisa di bending lagi		

88	Ngambek	Ngambek artinya emosi marah/ pundung		
89	Nesu, mutung	Nesu itu emosi marah dalam bahasa jawa, sifatnya lebih ke emosi marah ² yang diekspresikan, kalau mutung lebih ke emosi marah yang diam ² menghanyutkan		
90	Ngambek, ngameuk	Ngambek atau ngameuk yaitu bahasa sunda yang bahasa Indonesia nya yaitu emosi marah. Emosi marah karena tersinggung perasaannya, dan yang lainnya.		
91	Gusar, mangamuk, siar, malua	Emosi marah		
92	Emosi jiwa, gusar, siar, muruk	Jawaban dipertanyaan no dua sebenarnya sama artinya yaitu emosi marah hanya sinonim nya saja yang banyak		
93	Bekbek, matu gutgut, gusar, siar	Bekbek yaitu semacam merepet, matu gut gut yaitu mengata-ngatai orang yang tidak disukai, gusar dan siar yaitu emosi marahh		

94	Istilah yang digunakan suku batak untuk menyebut emosi marah adalah : gusar, manyolop	Gusar adalah bahasa batak yang berarti emosi marah, sedangkan manyolop berarti merajuk (sama halnya seperti emosi marah)		
95	Mangamuk	Mangamuk adalah jika di bahasa Indonesia kan emosi marah yang artinya adanya sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginan dan emosi yang tidak terkendali		
96	Nesu	Nesu adalah sikap tidak suka		
97	Magusar	Magusar adalah bahasa batak mandailing yang sama artinya dengan emosi marah.		
98	Tidak ada	Gak tau		
99	Mengamuk Panas	Mengamuk, dengan gestur tubuh yang menggambarkan ketidaksukaan Panas, orang emosi marah indenis dengan panas, karna ia tak bisa berpikir dengan baik dan jernih akan suatu hal		
100	Goyak	Goyak adalah emosi marah dalam bahasa mandailing		

101	Panas	Panas itu semacam tidak suka atau kecewa		
102	*pacing akal *goyak roakku *gusar *siar	Literary, its all same. They attend to defenition angry		
103	Manyolop	Manyolop itu bahasa mandailing dari emosi marah		
104	Emosi	Emosi adalah saat seseorang tidak bisa menahan emosi marahnya		
105	Muruk, Mangamuk, Siar	Muruk itu salah satu kata emosi marah dalam bahasa daerah Taput, Mangamuk dan Siar juga begitu tapi lebih sering di gunakan oleh orang Tapsel		
106	Mureng	Emosi marah sambil menggerutu		
107	Mangamuk	Manga itu sedang mengerjakan amuk itu emosi marah		
108	Ada, suaranya keras	Karna orang batak di kenal suaranya keras-keras kalo ngomong tapi hatinyaa lembut		

109	Gusar	Gusar ialah ketika seseorang itu tidak dpt mengontrol emosi nya dan meluapkan nya kpda sasaran. Sehingga suasana itu menjadi kaku dan tegang		
110	Siar	Kata yang menunjukkan seseorang sedang emosi marah		
111	Mangamuk, bekbek, gusar	Mangamuk=emosi marah karena tidak sesuai Bekbek=emosi marah untuk nasehat Gusar=emosi marah karena kecewa		
112	Gusar	Gusar adalah bahasa bataknya "emosi marah"		
113	Gusar	Gusar adalah bahasa batak yang berarti emosi marah		
114	Istilah emosi marah pada suku Batak ada berbagai macam seperti : Bikkas, Mangamuk, Manggorai, dan lain lain.	Bikkas berarti sudah memendam emosi marah yang mendalam dan tak sabar mengungkapkannya.		
115	Manyolop, gusar	Manyolop sama artinya dengan emosi marah tambah merajuk, gusar sama seperti emosi marah		

116	Ada -Kreak -bereng -	Belagu Dan melirik siji		
117	Gusar	Gusar itu bahasa batak yang berarti emosi marah		
118	Gusar, manyolop, siar.	Kalo siar sama gusar itu sama artinya yaitu emosi marah sedangkan manyolop itu artinya emosi marah ditambah lagi merajuk		
119	Ada, nesu ,sugetan.. Kedua kata tersebut Punya arti sama hanya kedudukan yang membedakan kalau sugetan kedudukannya lebih kasar Dari pada nesu□	nesu & sugetan.. Kedua kata tersebut Punya arti sama hanya kedudukan yang membedakan kalau sugetan kedudukannya lebih kasar Dari pada nesu□		
120	naik tensi	hilang nya kesadaran karna dipenuhi rasa kemarahan yang menggebu		
121	siar	siar itu sama dengan emosi marah, siar itu bahasa dari daerah saya bisa dikatakan bahasa 'mandailing'		
122	Gusar	Diseabkan kekesalan,ketidaksukaan .		

123	Gusar	Diseabkan kekesalan,ketidaksukaan .		
124	Mengatakan kata kata pantangan seperti(bodat)	Artinya hewan Monyet		
125	Asu, sundala	Asu(anjing), sundala(anak haram)		
126	Gusar	Merasa emosi marah terhadap sesuatu atau seseorang yang menyinggung perasaan orang tersebut		
127	1.Gondok 2.Merajuk	1. Gondok itu adalah dimana saat kita ingin emosi marah tapi tidak bisa dan akhirnya kita memilih diam. 2. Merajuk adalah dimana waktu seseorang tidak mau di bicarakan karena ada salah.		
128	Mangamuk	Mengekspresikan kemarahan		
129	Mangamuk	Emosi marah ,bisa digunakan untuk emosi marah yang biasa bisa untuk emosi marah besar		

130	Manyolop, hona boro, rempot bekbek.	Manyolop yaitu Seseorang yang lagi emosi marah-emosi marah dan karena ada sebabnya. Hona boro adalah saat kita meemosi marahi seseorang. Rempot yaitu orang yang suer sibuk dan banyak bicara yang tidak menentu selalu mengomel. Bekbek yaitu hampir sama dengan rempot tapi kalau bekbek biasanya digunakan orang untuk yang bermarga.		
131	Nesu, Seneni	Nesu artinya emosi marah Seneni artinya emosi marahi		
132	Ngamuk	Ngamuk pengertiannya naiknya emosi seseorang dan diluapkan kpda org lain		
133	Badmood	Keadaan perasaan yang tidak menyatu dengan suasana		
134	Gusar.siar	Gusar adalah bahasa batak dri emosi marah yg biasa dgunakan oleh org batak		
135	Goyak	Goyak sama seperti mengamuk		

136	Ballisi , koro"ang , dengkor , malas ta' mi	Ballisi itu adalah suatu kemarahan yang bersifat kemusuhan kepada objek dikarenakan banyak tingkah yang dibuat oleh si objek yang tidak disukai oleh orang yang ballisi. Koro"an adalah suatu sifat dimana pelakunya terkadang kambu"ang atau datang"an , entah masalah sepele terlebih" masalah yg besar dia akan kemusuhan terhadap objek . Dengkor adalah singkatan dengkoro yang biasanya ditujukan kepada orang yang senantiasa selalu emosi marah" , dengkor ini mirip dengan koro"ang Malas ta' mi adalah sutau ucapan yang membuat seseorang mengucapkannya karena ada rasa emosi marah terhadap objek.	
-----	--	---	--

137	nesu, ngamok,	Nesu: emosi marah yg tiba2 dia diam dan lebih ke mengekpresikan wajah, ngamok: hampir sama tp lebih banyak ada gerakannya		
138	macai	bisa dikatakan sperti emosi marah juga		
139	macai	bisa dikatakan sperti emosi marah juga		
140	Artiannya sama, hanya bahasanya yg beda karena menggunakan bahasa daerah, seperti larro (emosi marah). Tidak ada istilah khusus	Pengertiannya sama dengan nmr 1		
141	Larro	Larro merupakan salah satu bahasa daerah makassar yang berarti emosi marah atau sulit mengendalikan emosi		
142	Nassu (bahasa daerah)	Artinya emosi marah dalam bahasa daerah kabupaten baantaeng sulawesi selatan		

143	Dengkor (Koro-koroang)	Dengkor adalah istilah yang biasa orang sebut dengan deng koro yang berarti orang peemosi marah. atau orng yg selalu emosi marah-emosi marah. deng berarti orng dan koro adalah koro-koroang yg berarti peemosi marah		
144	Nesu, mutung	Nesu = emosi marah Mutung = jengkel		
145	Ngambek	Emosi marah		
146	Ambeuk	Ambeuk itu perasaan hati yg mudah tersinggung		
147	Ngadat	Cara mengeluarkan keluh kesah terhadap seseorang		
148	Ambek, keuheul	Ambek : rasa emosi marah yang biasanya muncul ke permukaan dengan bentuk sikap (perilaku ke orang yang diemosi marahnya), kata-kata kasar, dsb Keuheul : semacam benci, bisa kecewa juga Jebras-jebris		

149	Ambeuk, keuheul	Ambeuk - emosi marah yg tdk tertahankan Keuheul - marah yg masih bisa dikendalikan		
150	Ambek	Ekspresi kesal pada sesuatu yang tidak sesuai dengan pandangan dirinya		
151	ngambek,	ngambek adalah efek yang ditimbulkan setelah seseorang emosi marah karena suatu hal (biasanya mah begitu)		
152	Ngambek.ngadat.nyeu selan.	Emosi marah-emosi marah (jawaban 1.2.3)		
153	Ambeuk, bendu	Merasa kecewa, kesal yg berlebihan		
154	Pundung, ambekan	Mudah emosi marah, emosi marah.		
155	Sia	Sia itu kamu tapi bhs sia dr suku sunda kasar		
156	Tidak tahu	Diam		
157	Mad	Bahasa inggrisnya emosi marah		
158	Ngambek	Tidak terima		
159	Ngadat, ngambék,	Ngadat : uring-uringan		
160	ngamuk, emosi, jengkel	emosi marah , kesal, sakit hati		

161	Ngambek	Perilaku yang tidak disukai		
162	Ngambek	Rasa kesal terhadap sesuatu		
163	Ngegas	Ngegas: berbicara dengan intonasi tinggi		
164	Ngambeuk.	Ngambeuk adalah suatu emosi ketidaksukaan dengan berbagai bentuk ekspresi		
165	Ngambek, bendu, pundung	Ngambek = emosi marah, bendu: kecewa dan cenderung menghindari org tersebut, pundung= kecewa yg sangat berat cenderung untuk tidak mau berinteraksi dg org tersebut		
166	Ngambeuk, ngadat,	Ngambek: jika keinginan tdk terpenuhi. Ngadat: ekspresi emosi marah dgn bentuk fisik tegang, muka merah, bahkan cenderung kasar.		
167	Ambek, ngambek	Melampaui kontrol diri, bernada tinggi lalu pergi menjauh dan menyendiri		

168	aambekan, rarungsing.	aambekan adalah sama dengan emosi marah Rarungsing adalah sama dengan rehe, tidak karuan.		
169	Abreng	Abreng itu sifat seseorang yang cepat emosi		
170	Ambek	Ambek adalah bahasa sundanya emosi marah.		
171	ngambek	luapan kekesalan		
172	Nyeuseul, ambek	Sebenarnya keduanya memiliki arti yang sama yaitu emosi marah hanya saja undak unduk basanya yang berbeda.		
173	Ambek, pundung	Ambek: emosi marah, pundung: emosi marah karena tersinggung, kukulutus: emosi marah-emosi marah sendiri (tidak di hadapan orang lain)		
174	Macai'	Macai' yaitu bahasa bugis dari emosi marah		
175	Emosi	Istilah dari emosi marah		
176	Berang	Emosi marah		
177	Baeud	Baeud = ekspresi ketika Emosi marah (cemberut)		

178	Emosi marah = macai	Macai yaa emosi marah dalam bahasa bugis		
179	Larro	Larro adalah perasaan emosi yang bisa membuat orang mengeluarkan kata kasar		
180	Lebih tepatnya tidak tau, karena ya meskipun suku dari sana karena kelamaan tinggal ditempat lain ya gk ngerti juga hehe Yang saya tahu hanya umpatan umpatannya saja, seperti asu	Asu artinya anjing		
181	Muruk	Muruk artinya emosi marah emosi marah		
182	Majjallo	Mengamuk dengan emosi yang tdk terkendali		

183	Emosi marah, Ngusok.	Emosi marah : sudah dikatakan di Nomor satu barusan, emosi marah ketika terjadi sesuatu yang kurang begitu bagus pada diri sendiri, katakanlah ketika kita belajar, kita di ganggu oleh teman kita. Ngusok : yakni emosi marahnya mulai meledak ledak, disini antara pengertian emosi marah sama ngusok kalau di suku kami itu beda tipis namun memiliki makna yang sama.			
184	Mannoko-noko	Mannoko noko adalah perasaan emosi marah dan tidak menerima suatu hal yang terjadi			
185	Nesu	Emosi marah			
186	Emosi marah = macai	Macai yaa emosi marah dalam bahasa bugis			
187	Muring-muring	Sama kek emosi marah			
188	Mojjo' & Larro	Ngambek & Emosi			
189	Nesu	Kesal			

190	Ngambek, nyarekan, bacot, ngedumel, apa lagi yaa wkwk	Adduh, kalau nyarekan lebih ke emosi marah sambil ngomong ngomong ga jelas, eh ngedumel juga sama sih yaa		
191	Nesu	Yaa ,, sebenarnya arti itu lebih condong ke ngambek yaa ,, Saya keturunan jawa, tpi, krna saya tinggal nya tdak di jawa, saya kurng mengerti dengan istilah2 sperti itu.		
192	Diam	Nggak ngerti		
193	Nesu nesu	Emosi marah emosi marah		
194	Makanah jiah, patek jih	Matanya kurang fokus	Ungkapan rasa tidak suka terhadap perilaku seseorang (diibaratkan anjing	
195	ger jelenggeren	plongo-plongo		
196	pekkel	jengkel dengan keadaan		
197	kikir, ngosok	istilah kikir itu dalam istilah madura yang artinya emosi marah	selain kikir ada juga istilah lain yaitu ngosok	
198	pekkel	adalah salah satu yang tidak sesuai dengan keinginannya		
199	teng nyoroteng	mimik wajah cenderung memerah		
200	kikir, pekkel, cemberut	jika tidak sesuai yang apa yang kita harapkan	lambat apa yang mau dikerjakan	ketika keinginan tidak terpenuhi

201	ghighis, panas ateh	panas ateh adalah sebuah rasa jengkel dalam hati dikarenakan sesuatu		
202	orang serba salah ta'dek penderah oreng	orang terdekat serba salah karena ada kalanya kita diam di dekat orang emosi marah		
203	kikir	meletupnya sebuah atma		
204	patek	anjing karna emosi yang tidak dapat dikontrol	menyebut neneknya yang diemosi marahin karena mungkin agar puas terhadap emosinya	menyebut ibu pelaku
205	mencaci maki, ekspresi menakutkan, diam tanpa penjelasan	ekspresi yang tidak seperti biasanya	meemosi marahnya dengan kata-kata yang tidak sesuai dengan norma	diamnya dia menyimpang kekesalan dengan wajah cemberut
206	macampo ales	ekspresi wajah yang terasa emosi marah hal itu bisa diketahui dari raut wajah dilihat dari alisnya, biasanya dia mengerutkan kening sehingga alis ikut mengerut dan berdekatan dengan alis lainnya		
207	ngosok, pekkel, ngampul	emosi marah kepada seseorang		mengasingkan diri
208	ngosok, pekkel	-		
209	kikir, ngosok, pekkel	semuanya sama hanya beda istilah		

210	ngosok, kikir, merengot	ketika orang emosi marah/tidak cocok terhadap kita pribadi		
211	ngosok, pekkel, ngampul	seseorang ketika emosi marah disebut ngosok		
212	kikir, ngosok	pengertiannya sama hanya beda istilah		
213	ngambek, peemosi marah, kikir	semua sama		
214	ngosok, kikir, pekkel	-		
215	kikir, ngosok, pekkel	istilah ke 3 tsb semua sama yang membedakan istilah		
216	kikir, pekkel, ngosok	-		
217	anjing, dasar lho anjoy, pakrenbu'en	jika seseorang menimbulkan sebuah konflik mesti akan keluar kata-kata yang kasar	mungkin ketika seseorang salah memegang pendapat akan menimbulkan beberapa masalah	terkadang seseorang mengeluarkan kata-kata kasar ketika mau menghina dengan menyebut nama hewan yang tak selayaknya
218	pekkel, ngosok, ceremet, bellis	sikap emosi marah di mana tingkat kemarahan hanya 45%	sikap emosi marah yang ada pada remaja dan hanya 30 % kemarahannya	sikap emosi marah tingkat terakhir dari kemarahan remaja
219	mareddeng, mancoreng	menyambung alis		
220	patek, budu'en, nagbes matanah	anjing diucapkan karena tidak punya etika	tidak punya etika dasar bicara tak mikir sebelum bicara	

221	ngamok, pekkel, nyeroteng	suatu ekspresi kemarahan yang diikuti dengan tindakan semena-mena		
222	ceremet, pekkel, becik	ketika seseorang berbuat kesalahan dan tidak berperilaku sopan	kemauan seseorang yang tidak tercapai ketika menginginkan sesuatu dan orang lain menegurnya	bisa jadi orang itu menjauhinya dan tidak akan menyapa lagi
223	ngosok	-		
224	puju'en, kembu'en, patek jih	biasanya diucapkan ketika seseorang bercanda dan tiba-tiba ada kesalahan yang tak terguga	biasanya diucapkan ketika ada seorang yang baik yang tiba-tiba diganggu oleh orang lain	biasanya diucapkan ketika ada orang yang mempunyai masalah serius
225	thak no rok temuninah, matanah, phujuk'en	kenapa kamu masih hidup lebih baik mati dulu ketika kamu lahir	ada seseorang yang menyuruh kita dan kita tidak melakukannya	jika ada seseorang yang mengganggu kita ketika kita sedang serius melakukan sesuatu
226	patek, puju'uh, po'kerembu'un	suatu ungkapan yang akan diucapkan ketika orang madura emosi marah	karena sangat kesal dan tidak bisa lepas kendali	suatu ungkapan yang paling kasar diantara ungkapan yang lain
227	pekkel, ngosok, ceremet	istilah dari pekkel menurut adat madura seperti ada orang yang mengajar murid-murid dan murid tidak meresponnya	seperti saya menyuruh orang lain dan orang itu tidak melakukannya	seperti halnya kita main game dan selalu kalah itu menyebabkan kita seremet
228	patek orih, hembu'un, korang ajer	anjing lah	ibunya	kurang ajar

229	pekkel, cremet, becik			kedendaman yang sulit dihilangkan
230	ngosok, pekkel, ngamok	bisa karena tidak terima terhadap perbedaan pendapat	timbulnya kebencian karena tidak terima terhadap suatu keadaan	dampak dari kebencian/kemarahan
231	pekkel, manas			
232	pekkel, cremmet, pellis	gak terima terhadap sesuatu yang menyakiti hati, agama, dll		
233	pekkel	ialah hal yang membuat kesal dan membuat harga diri di injak-injak		
234	ngamok	melawan dengan apa saja kepada orang yang membuat kita emosi marah		
235	tinah torot, cek iyeh, arapaah	tidak ada		
236	ngamok, beksi, cremet	seseorang yang tidak bisa dikontrol oleh orang lain	rasa emosi marah yang datang dan tau tau alasannya	rasa benci terhadap seseorang yang tidak suka
237	korang acer, tak taoh maioh, tematek rah	kurang ajar	tidak tahu malu	matilah kamu
238	bongi	emosi marah dalam bahasa minang		
239	bongi	adalah bahasa lain dari emosi marah yang dikeluarkan ketika aksi atau tindakan seseorang tidak sesuai dengannya		

240	bongi	adalah salah satu tindakan yang dilakukan oleh orang minang ketika mendapatkan sesuatu yang tidak sesuai dengan adat, budaya, atau orang lain, atau perilaku yang dilakukan seseorang melebihi batas		
241	-			
242	pamberang	merupakan bahasa minang dari emosi marah		
243	bongi, pamberang, bacaco	emosi marah	berang	banyak cerita
244	bongi, berang, nyoga	emosi marah	emosi	membentak
245	galadiah	ungkapan kekesalan seseorang		
246	kapalo ubah kau	-		
247	marabo	-		
248	anying, goblok	binatang/anjing ungkapan kasar	bodoh/tolol	
249	nggondok, nesu, ngambul	-	-	-
250	Nesu, nggondok, muring-muring	-	tak mau bicara	emosi marah dengan perkataan kotor
251	nesu	keadaan di mana seseorang emosi marah sebaba sesuatu yang terjadi		

252	mutung, nesu, metu sungute	suatu keadaan ketika seseorang merasa emosi marah sehingga orang tersebut merasa bahwa dia bukan bagian dari suatu kelompok tersebut. Mutung di sini lebih menjurus ke keadaan di mana orang yang mengalaminya meng-exclude dirinya dari kelompok dengan cara mendiamkan orang di sekitarnya	emosi marah sampai ingin melempar barang-barang di sekitar, emosi marahnya meledak-ledak	emosi marah besar
253	nesu, purik	-		
254	Muring-muring, mangkel, jengkel	emosi marah secara menggebu-gebu dengan emosi yang meluap	perasaan tertekan dengan emosi yang ditahan	perasaan emosi marah yang ditahan tapi tidak seemosi marah mangkel
255	nesu, purek, ngambol	-		
256	nesu, mbegot, purik	emosi marah tapi gak perlu diungkap	emosi marah dan gak mau melakukan sesuatu	nesu terus minggat

Lampiran 6: Respons pertanyaan “Apa ciri-ciri orang yang sedang emosi marah menurut suku anda?”

No	Jawaban	fakta	coding	coding 2
1	Wajah memerah, mata melotot, nada suara meninggi. Tapi ada juga keadaan emosi marah ketika diam, nggak mau ajak ngomong, membiarkan tak mau mengurus. Ini sering dilakukan oleh orang tua kepada yang lebih muda	Wajah memerah	wajah memerah	perubahan ekspresi wajah
2	Biasa nya.. Mereka itu kau emosi marah merepet kalau gak maki maki	Maki-maki	berkata kasar	ekspresi verbal
3	Mukak nya tidak enak dilihat	Mukanya tidak enak dilihat	muka masam	perubahan ekspresi wajah
4	Menunjukkan ekspresi yg tidak mengenakkan, hanya Diam ketika diajak komunikasi	Ekspresi tidak menyenangkan	muka masam	perubahan ekspresi wajah
5	Muka merah , tegang , bicara menggunakan nada tinggi	Muka merah	wajah memerah	perubahan ekspresi wajah
6	Mata merah	Mata merah	mata merah	perubahan ekspresi wajah
7	Judes, matanya memerah	Judes	ketus	ekspresi verbal
8	Berkata kasar, suaranya tinggi, muka cemberut, bermata tajam, dll.	Berkata kasar	berkata kasar	ekspresi verbal
9	Mata melotot, muka memerah, tangan bertolak pinggang, volume suara keras, nada bicara tinggi	Mata melotot	mata melotot	perubahan ekspresi wajah
10	ya galak	Galak	ekspresi garang	agresif
11	Seperti jawaban nomer 1	Berkata kasar	berkata kasar	ekspresi verbal
12	Nada bicara meninggi	Nada bicara	nada bicara	perubahan intonasi

		meninggi	meninggi	
13	Cemberut, diam	Cemberut	cemberut	perubahan ekspresi wajah
14	Berkata kasar	Berkata kasar	berkata kasar	ekspresi verbal
15	Wajah cemberut, tidak banyak berbicara	Cemberut	cemberut	perubahan ekspresi wajah
16	Diem tiba2, ngomong kasar dengan raut wajah emosi marah	Diam	diam	ekspresi pasif
17	Pasang muka emosi marah	Muka merah	tidak terkategori	tidak terkategori
18	Wajahnya merah, kesel, ditanya ga mau jawab	Wajah merah	wajah memerah	perubahan ekspresi wajah
19	terlihat dari raut wajahnya	Wajahnya	tidak terkategori	tidak terkategori
20	Suaranya keras, nadanya tinggi, matanya melotot, otaknya tegang dan gesturnya menunjukkan menyerang/permusuhan.	Suara keras	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
21	Ga bisa di sapa, muka murung	Tidak bisa disapa	mengacuhkan	ekspresi pasif
22	Tidak bisa mengendalikan diri sehingga apapun bisa terjadi bahkan pembunuhan	Tidak bisa mnegendalikan diri	emosi tidak terkontrol	lepas kendali
23	tiba-tiba diam	Diam	diam	ekspresi pasif
24	Tidak mengajak berkomunikasi atau mendingkan orang bersama atau bermuka cemberut	Diam	mengacuhkan	ekspresi pasif
25	Cuek, menjauh dari orang yang diemosi marahi, nada bicara agak lantang, pandangan mata yang sinis.	Cuek	mengacuhkan	ekspresi pasif
26	Ketika sudah diam dan tidak peduli lagi	Diam	diam	ekspresi pasif
27	Diam seribu bahasa	Diam	diam	ekspresi pasif
28	Diem, mogok mau makan, ngurung diri dikamar	Diam	diam	ekspresi pasif

29	-Diam seribu bahasa -Terlihat dari raut wajahnya memerah dan mendendam sesuatu	Diam	diam	ekspresi pasif
30	Susah diajak ngomong baik baik, melakukan perbuatan yg cenderung tidak baik, berteriak teriak tidak jelas, bicara kasar	Susah diajak momong	mengacuhkan	ekspresi pasif
31	Mukanya merah Urat disekitar wajah tegang Matanya melotot Nada Suaranya tinggi	Mukanya merah	wajah memerah	perubahan ekspresi wajah
32	Gak mau di ajak bicara, menghindar ketika bertemu, gak peduli, wajahnya mengkerut jelek, berkata kasar, matanya melotot, bibirnya mincar mincur,	Tidak mau diajak bicara	mengacuhkan	ekspresi pasif
33	Diam, terkadang emosi yg meluap	Diam	diam	ekspresi pasif
34	Wajah yg memerah	Wajah memerah	wajah memerah	perubahan ekspresi wajah
35	Nada meninggi	Nada meninggi	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
36	Nadanya sudah tinggi sekali, raut wajah sedikit berubah	Nada meninggi	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
37	Tidak berbicara/nyuekin kita	Tidak berbicara	diam	ekspresi pasif
38	Berkata keras Dan bahkan bisa berkata-kata kasar	Berkata kasar	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
39	Emosi (mimik muka emosi marah), memaki, dll	Mimik muka merah	mimik muka emosi marah	perubahan ekspresi wajah
40	Mukanya memerah, nada bicara menjadi tinggi	Muka memerah	wajah memerah	perubahan ekspresi

				wajah
41	Sama seperti ciriciri orang emosi marah pada umumnya, volume suara lebih tinggi dari biasanya, Mata melotot, muka merah, dahi mengerut	Volume meninggi	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
42	suaranya yang lantang	Suaranya lantang	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
43	nada suara tinggi, membentak orang lain, memukul	Nada meninggi	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
44	Garam, nada bicara tinggi, diam.	Geram	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
45	Diam, menjauh, komunikasi jarang.	Diam	diam	ekspresi pasif
46	Mengeluarkan kata kata kasar atau kata kata nama binatang. Seperti sundala tailaso tampilo konkonga.	Berkata kasar	berkata kasar	ekspresi verbal

47	1. Wajah mengerut, menggertakkan gigi, membelalakkan mata, mengacungkan jari telunjuk ke arah seseorang dengan tegas. 2. Mengeluarkan kalimat cacian, doa yang buruk, gelar mengejek, nama diubah menjadi binatang tertentu. 3. Nada suara mengeras, intonasi tinggi sejak awal. 4. Untuk kasus tertentu, emosi marah dilakukan dengan diam dan berlalu, tidak menanggapi, memalingkan wajah, tidak menatap mata saat berkomunikasi, melihat dengan sinis, ketika ditanya hanya menganggukkan kepala kebawah sekali dengan cepat sambil mengerutkan dahi, seolah menjawab tidak tahu. 5. Memakai kekerasan fisik. Mendorak porandakan barang barang, atau membawa senjata tajam dengan maksud melukai seseorang yang membuat kesal.	Wajah mengerut	cemberut	perubahan ekspresi wajah
48	Muka nya ditekuk, nada bicara naik	Muka ditekuk	muka ditekuk	perubahan ekspresi wajah
49	Mata merah bicara yg tegas	Muka memerah	wajah memerah	perubahan ekspresi wajah
50	Nada suara yg besar, mata melotot, muka memerah, lirikan mata yg sinis	Nada meninggi	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
51	Lebih agresif, mata melotot, suara lebih tinggi.	Agresif	agresif	agresif
52	Pipi memerah, meningkatnya denyut jantung dan selalu pengen ngoceh	Pipi memerah	wajah memerah	perubahan ekspresi wajah
53	Suaranya lantang, besar, ekspresi wajahnya berubah lebih tegas	Suara lantang	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
54	Lagi panas, emosinya tidak bisa dikendalikan	Panas	emosi tidak	lepas kendali

			terkontrol	
55	Diam, cemberut	Diam	diam	ekspresi pasif
56	1. Suara dengan nada lebih tinggi 2. Mimik muka ketus 3. Ngomel	Suara meninggi	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
57	Mata melotot, wajah memerah	Mata melotot	mata melotot	perubahan ekspresi wajah
58	Berkata kasar, nada tinggi. Bisa juga diam	Berkata kasar	berkata kasar	ekspresi verbal
59	Muka merah dan mata melotot	Muka memerah	wajah memerah	perubahan ekspresi wajah
60	Ya ketika emosi marah-emosi marah	Emosi marah-emosi marah	tidak terkategori	tidak terkategori
61	Nada bicaranya tinggi, matanya melotot, mulutnya manyun/ maju ke depan, main tangan(misal menampar, menonjol, menendang, banting piring banting gelas dll)	Nada meninggi	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
62	diam, sekali ngomong tdk meng enak kan, menjawab dgn nada tinggi	Diam	diam	ekspresi pasif
63	Nada tinggi	Nada tinggi	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
64	Saling diem ² an	Diam	diam	ekspresi pasif
65	Auranya kalau dirasa dlm keadaan tidak stabil	Aura tidak stabil	emosi tidak terkontrol	lepas kendali
66	Berkata dengan nada tinggi, raut muka jika senyum kelihatan 'fake'	Nada meninggi	nada bicara meninggi	perubahan intonasi

67	Wajah cemberut Sulit senyum Kalo ndak teriak2 ya diam	Cemberut	cemberut	perubahan ekspresi wajah
68	Diam	Diam	diam	ekspresi pasif
69	Diam dan tidak peduli	Diam	diam	ekspresi pasif
70	Ekspresi wajah yang menyeramkan, suara yang keras/meninggi, mata yang melotot, melampiasikan/melempar benda2 yang ada di sekitar	Ekspresi menyeramkan	muka masam	perubahan ekspresi wajah
71	Berbicara dengan nada tinggi, kata-kata yang kasar, diam seribu bahasa	Nada meninggi	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
72	Tidak bisa mengontrol emosi	Tidak terkontrol	emosi tidak terkontrol	lepas kendali
73	Mbesengut, mencucu, meneng, ora gelem disenggol	Cemberut	cemberut	perubahan ekspresi wajah
74	Wajah sinis, kata kata judes	Wajah sinis	ekspresi sinis	perubahan ekspresi wajah
75	Ekspresi jutek	Jutek	ketus	ekspresi verbal
76	Diam, tidak saling menyapa	Diam	diam	ekspresi pasif
77	muka memerah , nada bicara naik turun	Muka memerah	wajah memerah	perubahan ekspresi wajah
78	Melotot, nada tinggi	melotot	mata melotot	perubahan ekspresi wajah
79	pandangan mata berbeda	Pandangan berbeda	ekspresi wajah berubah	perubahan ekspresi wajah
80	Terlalu perasa dalam emosional. Dan Diam nya orang sunda kadang emosi marah juga	Sensitif	emosi tidak terkontrol	lepas kendali

81	Nada bicaranya lebih tinggi dari biasanya, menggunakan kata-kata yang kasar dalam berbicara (dalam bahasa sunda), menyebutkan kata-kata makian, biasanya ada sedikit curhatan.	Nada meninggi	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
82	1. Biasanya cenderung diam dengan napas yg cepat 2. Bibir Mencucu 3. Raut Muka Mengerut 4. Ada juga yang orang emosi marah itu dia banyak menggerutu 5. Sulit di ajak ngobrol, walaupun ngobrol meski emosi marah emosi marah. 6. Orang yang emosi marah di Sunda biasanya mengeluarkan kata "laah deuih, Anying mah"	Diam	diam	ekspresi pasif
83	berbicara dengan menggunakan nada tinggi	Nada meninggi	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
84	Ada yang diam seribu bahasa sambil memendam emosi dan ada juga yang menyentak dengan bahasa sunda kasar	Diam	diam	ekspresi pasif
85	Nada bahasa dan gaya bicara sudah mulai berubah dr biasanya dan perilaku.	Nada bicara berubah	perubahan gaya bicara	perubahan intonasi
86	Emosi,	Emosi	emosi	agresif
87	Diam	Diam	diam	ekspresi pasif
88	Berdiam Diri, Ngedumel, Nyirian Orang	Diam	diam	ekspresi pasif
89	Diam, kadang mengekspresikan dengan teriak2, tidak mau menatap mata orang yg buat emosi marah	Diam	diam	ekspresi pasif
90	Nafas terengah-engah, mata melotot, nada suara tinggi, badan tegap kaku	Nafas terengah-engah	nafas tidak teratur	perubahan fisiologis

91	Suara tinggi, main fisik, dsb	Suara meninggi	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
92	Mukaknya masam, bahasanya ketus2, kadang2 sifatnya berubah jadi kejam	Muka masam	muka masam	perubahan ekspresi wajah
93	Dahinya berkerut, suaranya kuat, berkata kasar	Dahi berkerut	dahi berkerut	perubahan ekspresi wajah
94	1. Tidak mau berbicara 2. Dilihat dari ekspresi wajah yang tak sedap dilihat 3. Tingkah lakunya aneh (tidak menentu) 4. Membereng (melirik orang dengan mata yang tajam)	Tidak mau bicara	diam	ekspresi pasif
95	Suara keras, mimik wajah yang seram , Diam tidak berkata-kata apapun	Suara keras	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
96	wajahnya menggerutu tidak enak dipandang	Wajah menggerutu	cemberut	perubahan ekspresi wajah
97	Diam, merepet	Diam	diam	ekspresi pasif
98	Mukak nya d tekuk	Muka ditekuk	cemberut	perubahan ekspresi wajah
99	Wajah memerah, memukuli yang disekitarnya, melotot	Wajah memerah	wajah memerah	perubahan ekspresi wajah
100	Tergantung orangnya bukan sukunya	Tergantung orangnya	tidak terkategori	tidak terkategori
101	Ciri-cirinya yaitu dilihat dari raut wajah nya,diam saja dan tidak mau diajak bicara	Diam	diam	ekspresi pasif
102	1. Raut wajah 2. Sikap yang tiba tiba berubah.	Raut wajah	perubahan ekspresi wajah	perubahan ekspresi wajah

103	Mata nya merah Suara nya semakin kuat Sering lupa diri dan suka melempari barang	Mata memerah	mata merah	perubahan ekspresi wajah
104	Saat berbicara dia teriak dan tidak memikirkan sekitar	Berteriak	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
105	Berubahnya mimik wajah seseorang dari yang adem ² menjadi mengerikan kayak neraka	Mimik wajah berubah	perubahan ekspresi wajah	perubahan ekspresi wajah
106	Muka masam mata melotot sambil tak berhenti melakukan sesuatu	Muka masam	muka masam	perubahan ekspresi wajah
107	Suaranya keras	Suara keras	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
108	Suaranya keras	Suara keras	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
109	Muka masam, tidak mau tersenyum, nada bicara yg mulai tinggi serta benda benda melayang	Muka masam	muka masam	perubahan ekspresi wajah
110	Menunjukkan sifat yg keras, tidak suka diganggu. Dll	Sifat keras	agresif	agresif
111	suara keras, tegang, wajah merah, benda disekitar ingin dihancurkan	Suara keras	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
112	1.Mata nya melotot 2.Nada suara nya naik dan keras 3.Dan Kata-kata yang keluar dari dalam mulutnya tidak beraturan	Mata melotot	mata melotot	perubahan ekspresi wajah
113	Mukanya tidak enak dilihat	Muka tidak enak dilihat	muka masam	perubahan ekspresi wajah

114	Ciri-cirinya : Diam yang berkepanjangan, wajah memerah, bicara sudah tak ada etika.	Diam	diam	ekspresi pasif
115	Muka merah, tidak mau diajak bicara, matanya melotot. Dan lain-lain	Muka merah	wajah memerah	perubahan ekspresi wajah
116	Selalu memendam sesuatu masalahnya. Banyak mau nya, ego nya, Selalu mau menjadi no 1	Memendam masalahnya	memendam sesuatu	ekspresi pasif
117	Dia terkadang diam, terkadang tidak jelas perasaan nya	Diam	diam	ekspresi pasif
118	1. Mukanya itu loh gemesin □ 2. Sebagian (kayak pms) □ 3 dkk	Muka gemesin	tidak terkategori	tidak terkategori
119	Dahi mengkerut, cemberut, wajah memerah	Dahi mengekerut	dahi berkerut	perubahan ekspresi wajah
120	muka kusam merepet menghajar orang yang membuat dia emosi marah	Muka masam	muka masam	perubahan ekspresi wajah
121	tiba-tiba diam, tidak mau melihat kita, menunjukkan ekspresi yang berlebihan.	Diam	diam	ekspresi pasif
122	Melampiaskan kesuatu benda, seperti melempar atau memukul. kening yg berkerut, membentak bentak	Agresif	agresif	agresif
123	Diam, memaki,	Diam	diam	ekspresi pasif
124	Tidak berbicara, memukul	Tidak berbicara	diam	ekspresi pasif

125	Ekspresi wajahnya berubah, dan mungkin kebanyakan dari orang batak jika sedang emosi marah pasti akan langsung menunjukkan kemarahannya	Ekspresi wajah berubah	perubahan ekspresi wajah	perubahan ekspresi wajah
126	1. Diam 2. Mengamuk	Diam	diam	ekspresi pasif
127	Berbicara dengan nada tinggi	Berbicara nada tinggi	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
128	Ngomongnya dengan intonasi tinggi	Intonasi meninggi	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
129	Darah tinggian Tidak mau senyum Sering menggossip Sikit bicara/pendiam Menyendiri	Diam	diam	ekspresi pasif
130	Matanya melotot Emosi	Mata melotot	mata melotot	perubahan ekspresi wajah
131	mukak ditekuk, nada bicara yg tinggi	Maka ditekuk	muka ditekuk	perubahan ekspresi wajah
132	Diam(kesemua orang) ,ekspresi, menggerutu.	Diam	diam	ekspresi pasif
133	Muka y sudah merah..suara nya tinggi.	Wajah memerah	wajah memerah	perubahan ekspresi wajah
134	Muka garang	Muka garang	ekspresi garang	agresif
135	Suara tinggi, mukanya memerah, cuek, mojjo, alisnya merapat.	Suara tinggi	nada bicara meninggi	perubahan intonasi

136	Dengan spontan raut wajahnya berbeda, dan berucap dengan nada cukup tinggi atau bisa dengan dia yang tiba2 diam dengan raut wajahnya di kerutkan	Raut wajah berbeda	perubahan ekspresi wajah	perubahan ekspresi wajah
137	orang yang lagi beasalalah, tidak mencapai sesuatu yg di inginkan	Orang yang lagi bersalah	tidak terkategori	tidak terkategori
138	Suara yang besar, muka merah, muka mengkerut, emosi yang meluap2	Suara membesar	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
139	Bernada tinggi, wajah merah, mata melotot□	Nada tinggi	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
140	emosional berbicara dengan nada tinggi muka sangar	Emosional	emosi tidak terkontrol	lepas kendali
141	mata melotot, menggertakkan gigi, berbicara kasar, atau bahkan bertindak kekerasan.	Mata melotot	mata melotot	perubahan ekspresi wajah
142	Raut wajah berubah, nada bicara tinggi	Raut wajah berubah	perubahan ekspresi wajah	perubahan ekspresi wajah
143	Mukanya cemberut	Cemberut	cemberut	perubahan ekspresi wajah
144	Klo bicara nada nya tinggi, jawab sekena nya	Nada tinggi	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
145	Susah di tanya	Susah ditanya	diam	ekspresi pasif

146	Ada yg jadi diem ga ngomong sama orang yg diemosi marahi atau ke semua orang malah. Ada yg diluapkan dengan 'jebras-jebris, sesembred'Ga ngomong tapi anggota tubuhnya mukul-mukul, kakinya tendang-tendang. Ada juga yg ngomong dengan intonasi naik atau bahkan kata-kata kasar keluar	Diam	diam	ekspresi pasif
147	Sumpah serapah □	Sumpah serapah	sumpah serapah	lainnya
148	Nada suara tinggi, muka merah kadang menyebut nama binatang.	Nada tinggi	nada bicara meninggi	ekspresi verbal
149	mengerutkan dahi, intonasi suara yang tinggi,	Dahi berkerut	dahi berkerut	perubahan ekspresi wajah
150	Wajah memerah .urat kelihatan pakuranteng bicara kasar	wajah memerah	wajah memerah	perubahan ekspresi wajah
151	Bicara dgn nada tinggi dan kasar	Bicara nada tinggi	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
152	Ekspresi Wajahnya mulai berubah, gaya bicaranya mulai meninggi, memalingkan wajah, wajahnya mulai memerah, tidak memperhatikan apa yang dibicarakan, wajahnya cemberut.	Ekspresi wajah berubah	perubahan ekspresi wajah	perubahan ekspresi wajah
153	Cemberut	Cemberut	cemberut	perubahan ekspresi wajah
154	Diam	Diam	diam	ekspresi pasif
155	Emosi	Emosi	emosi	agresif
156	Diam	Diam	diam	ekspresi pasif
157	Nada suara tinggi, mata melotot	Nada tinggi	diam	ekspresi pasif

158	perubahan raut wajah, perubahan nada bicara, perubahan sikap	Raut wajah berubah	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
159	Wajahnya yang memperlihatkan menghindar	Menghindar	menghindar	ekspresi pasif
160	Diam atau mendumel sendiri, mengomel	Diam	diam	ekspresi pasif
161	Bicara membentak/intonasi tinggi, memaksakan kehendak	Membentak	berkata kasar	ekspresi verbal
162	Tidak mau bicara, berkata kasar, dan menghindari kontak.	Tidak mau berbicara	diam	ekspresi pasif
163	Tidak mau bicara, teriak2, mengumpat, dll	Tidak mau berbicara	diam	ekspresi pasif
164	Jamedud, jamotrot, kekerot, popolotot, hohoak.	Cemberut	cemberut	perubahan ekspresi wajah
165	Bernada tinggi, mudah tersinggung, tidak berpikir logis	Nada tinggi	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
166	Ekspresi wajah cemberut, mata delak-delek, tidak melaksanakan interaksi sosial.	Cemberut	cemberut	perubahan ekspresi wajah
167	Mukanya sangar Matanya melotot besar Nafasnya lebih cepat dari biasanya Keringetan	Muka sangar	ekspresi garang	agresif
168	Cemberut	Cemberut	cemberut	perubahan ekspresi wajah
169	memerah muka	Muka memerah	wajah memerah	perubahan ekspresi wajah
170	Terengah engah, mukanya tampak keras	Nafas terengah-engah	nafas tidak teratur	perubahan fisiologis

171	Kata-katanya terkadang kasar, cemberut, suaranya keras, nada bicaranya menyentak	Berkata kas	berkata kasar	ekspresi verbal
172	Suaranya besar, bertingkah kasar, terkadang diluar kendali	Suaranya besar	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
173	Berkata kasar, mimik wajah yang lebih banyak cemberutnya .	Berkata kasar	berkata kasar	ekspresi verbal
174	Mendiamkan seseorang, dengan begitu seseorang itu akan merasa kalo orang itu emosi marah	Diam	diam	ekspresi pasif
175	Muka masam, cemberut	Muka masam	muka masam	perubahan ekspresi wajah
176	Suara meninggi, wajah merah	Suara meninggi	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
177	Bertolak pinggang	Bertolak pinggang	bertolak pinggang	lainnya
178	Mungkin ketika mereka sudah mengeluarkan emosi marahnya dengan cara tidak wajar	Mengeluarkan emosi tidak wajar	emosi tidak terkontrol	lepas kendali
179	Ekspresi mukanya yang agak berbeda	Ekspresi wajah berbeda	perubahan ekspresi wajah	perubahan ekspresi wajah
180	Suara keras, teriak. Muka merah	Suara keras	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
181	Ciri-cirinya dari raut muka sudah keliatan ketika seseorang mulai emosi marah. Raut muka mulai agak menyeramkan.	Muka agak menyeramkan	muka masam	perubahan ekspresi wajah
182	Tidak lagi peduli dengan sesuatu yang menjadi pemicu emosi marah, sinis, sensitif	Tidak peduli	ekspresi sinis	perubahan ekspresi wajah

183	Raut wajah kaku, terkadang merah, diam tidak merespon ketika diajak berbicara, nada suara jutek	Raut wajah kaku	ekspresi wajah kaku	perubahan ekspresi wajah
184	Suara meninggi, wajah merah	Suara meninggi	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
185	Raine welek	Wajah tidak enak dilihat	muka masam	perubahan ekspresi wajah
186	Berbicara kasar dr biasanya	Berbicara kasar	berkata kasar	ekspresi verbal
187	Adanya umpatan, ekspresi kesal,	Adanya umpatan	mengumpat	ekspresi verbal
188	Mukaa mulai merag, otot lehernya mulai keluar, tangan mulai mengepal ngepal kalau udah greget banget ya hha	Muka merah	wajah memerah	perubahan ekspresi wajah
189	Saya tidak tau pasti Tpi, jika saya sedang emosi marah ,, saya hanya diam dengan tatapan tajam	Diam	diam	ekspresi pasif
190	Burem	Wajah masam	muka masam	perubahan ekspresi wajah
191	Lebih ke cerewet, ada juga yang diem kalau lagi emosi marah	Cerewet	cerewet	ekspresi verbal
192	Raut wajah masam	Wajah masam	muka masam	perubahan ekspresi wajah
193	wajahnya tidak enak dilihat	Wajah tidak enak dilihat	muka masam	perubahan ekspresi wajah
194	mukannya sangar dan bicaranya keras	Muka sangar	ekspresi garang	agresif
195	cemberut, bibirnya manyung, matanya merah, tidak mau makan	Cemberut	cemberut	perubahan ekspresi wajah
196	muka cemberut	Cemberut	cemberut	perubahan ekspresi wajah

197	ketika disapa dia acuh tak acuh	Acuh tak acuh	mengacuhkan	ekspresi pasif
198	mukanya merah, cara bicaranya sudah beda, cemberut	Muka merah	wajah memerah	perubahan ekspresi wajah
199	akan suka bernada tinggi dan keras	Nada tinggi	nada bicara meninggi	ekspresi verbal
200	diam dengan muka datar, alis disatuin dan meemosi marahi orang dengan alasan tak jelas	Diam	diam	ekspresi pasif
201	merengut	Merengut	cemberut	perubahan ekspresi wajah
202	wajahnya memerah biasanya seperti flu karena emosi	Wajah merah	wajah memerah	perubahan ekspresi wajah
203	api soan, pegang kayu dengan ekspresi menakutkan	Wajah memerah	wajah memerah	perubahan ekspresi wajah
204	biasanya dia sensitif dan mudah tersinggung kadang juga melontarkan kata-kata kotor	Sensitif	sensitif	lainnya
205	mukanya merah, alisnya menyatu, tidak mau disapa orang lain	Muka merah	wajah memerah	perubahan ekspresi wajah
206	kersok ales	Alas menyatu	alis menyatu	perubahan ekspresi wajah
207	muka tampak cemberut, mata kelihatan melatah/memerah, bersuara dengan kasar	Cemberut	cemberut	perubahan ekspresi wajah
208	mukanya agak merah, berkeringat, kalau disapa orang kadang-kadang gak bicara	Muka merah	wajah memerah	perubahan ekspresi wajah
209	ketika diajak bicara acuh tak acuh (tidak menjawab), mata melotot	Acuh tak acuh	mengacuhkan	ekspresi pasif
210	cemberut	Cemberut	cemberut	perubahan ekspresi

				wajah
211	cemberut, disapa gak nyaut-nyaut	Cemberut	cemberut	perubahan ekspresi wajah
212	mata memerah, dan ketika dipanggil tidak merespon	Mata memerah	mata merah	perubahan ekspresi wajah
213	wajah memerah, cemberut, dan kelihatan menakutkan	Wajah memerah	wajah memerah	perubahan ekspresi wajah
214	ketika raut muka tidak bersahabat, dan berbicara dengan volume agak tinggi dari biasanya	Muka masam	muka masam	perubahan ekspresi wajah
215	mungkin ketika orang memancing emosi dan itu akan menyebabkan orang lain emosi marah	Memancing emosi lawan	provokasi	lainnya
216	menyendiri, bersuara tinggi, dan semua orang gak ada yang benar menurutnya	Menyendiri	menghindar	ekspresi pasif
217	sering melakukan pekerjaan dengan sukarela tanpa mengontrol	Tidak terkontrol	emosi tidak terkontrol	lepas kendali
218	ciri-ciri orang emosi marah didaerah saya adalah biasanya saling mencaci satu sama lain karena sehingga menyebabkan percekcoan mulut	Mencaci	agresif	agresif
219	enggan berbicara dengan kita, memberikan nasihat yang keras kepada kita	Dengan berbicara	mengacuhkan	ekspresi pasif
220	matanya memerah dan tidak ingin menjawab sapaan orang lain	Mata merah	wajah memerah	perubahan ekspresi wajah
221	mukanya merah, terlihat tak menyenangkan	Muka memerah	wajah memerah	perubahan ekspresi wajah

222	ciri-ciri orang yang sedang emosi marah adalah selalu menyendiri dan jarang bergaul bersama teman, jarang tersenyum, selalu tidak ingin disalahkan	Menyendiri	menghindar	ekspresi pasif
223	yaitu ciri-cirinya mukanya memerah, dan badannya seseakan orang selesai olahraga, berkeringat	Muka memerah	wajah memerah	perubahan ekspresi wajah
224	salah tingkah, memeukul sesuatu yang tidak harus dipukul seperti dinding	Memukul sesuatu	agresif	agresif
225	matanya memerah dan nafasnya tidak teratur	Mata memerah	mata merah	perubahan ekspresi wajah
226	orang itu tidak banyak bicara dan terlihat ngambek	Tidak banyak bicara	diam	ekspresi pasif
227	susah untuk diajak ngobrol dan pengelihatannya tajam	Susah diajak ngobrol	diam	ekspresi pasif
228	mengerutkan wajah, berkata kasar, melakukan tindakan yang bisa menyakiti orang lain atau dirinya sendiri	Mengerutkan wajah	dahi berkerut	perubahan ekspresi wajah
229	kalau diajak bicara jawabannya itu kasar/misu	Misuh	mengumpat	ekspresi verbal
230	biasanya mukanya agak buram, dan ekspresinya seperti orang gila	Muka agak buram	muka masam	perubahan ekspresi wajah
231	merengut, wajah tak enak dipandang dan menakutkan	Merengur	cemberut	perubahan ekspresi wajah
232	gampang emosi (tidak bisa disalahkan/tidak mau diganggu)	Gampang emosi	emosi tidak terkontrol	lepas kendali
233	wajahnya merah, matanya melotot, perkataannya kasar	Wajah memerah	wajah memerah	perubahan ekspresi wajah
234	biasanya tidak bisa diganggu aura muka berbeda dan mata merah, biasanya bengong sendiri	Mata merah	mata merah	perubahan ekspresi wajah

235	matanya terlihat seram dan alis sering nyentuh dan ngereger	Matanya lebih seram	ekspresi garang	agresif
236	bercarut, maki-maki	Bercarut	berkata kasar	ekspresi verbal
237	wajah musam, mengerjakan sesuatu terpaksa, tidak mau bicara	Wajah musam	muka masam	perubahan ekspresi wajah
238	raut wajah berbeda/masam, melakukan sesuatu yang tidak diinginkan dengan terpaksa	Wajah masam	muka masam	perubahan ekspresi wajah
239	cemberut, berkata kasar	Cemberut	cemberut	perubahan ekspresi wajah
240	menggunakan tutur bahasa kasar dengan menggunakan bahasa minag kental	Tutur bahasa kasar	berkata kasar	ekspresi verbal
241	diam dan muka cemberut	Diam	diam	ekspresi pasif
242	dari segi perilaku yaitu kasar, merusak. Dan dari segi ciri-ciri wajah merah, mata melotot	Berperilaku kasar	agresif	agresif
243	matanya besar, emosi meningkat, nada bicara tinggi	Matanya besar	mata melotot	perubahan ekspresi wajah
244	menurut suku saya ciri-ciri orang yang emosi marah adalah mengeluarkan kata-kata yang tidak sepatutnya, jujur saya kurang tau karena saya tidak di kampung asal	Mengeluarkan kata-kata tidak pantas	mengumpat	ekspresi verbal
245	mengeluarkan kata-kata kasar dengan intonasi yang tinggi	Berkata kasar	mengumpat	ekspresi verbal
246	wajah memerah	Wajah memerah	wajah memerah	perubahan ekspresi wajah
247	muka sewot, nada bicara tinggi	Wajah sewot	cemberut	perubahan ekspresi wajah
248	teriak-teriak atau diam	Teriak-teriak	teriak-teriak	ekspresi verbal

249	diam, menegur dengan suara lantang, berkata kasar, bertindak kasar	Diam	diam	ekspresi pasif
250	wajah hingga telinganya merah, cemberut, kalau bicara dengan nada tinggi, irrasional	Wajah memerah	wajah memerah	perubahan ekspresi wajah
251	berbicara dengan nada tinggi, mata melotot (biasanya), pakai jari untuk menunjuk-nunjuk, diam tanpa kata	Nada tinggi	nada bicara meninggi	perubahan intonasi
252	pandangan lurus pada objek yang dituju, alis menyambung, raut wajah emosi marah, sikap tidak seperti biasanya	Pandangan lurus	pandangan tajam	perubahan ekspresi wajah
253	teriak-teriak, diam	Teriak-teriak	teriak-teriak	ekspresi verbal
254	diam seribu kata, semua orang di nesoni	Diam	diam	ekspresi pasif



Lampiran 7: Respons pertanyaan “Apa yang menyebabkan anda emosi marah?”

No	Jawaban	Fakta	Coding	coding 2
1	Banyak hal. Kalau saya atau keluarga saya dilecehkan. Kalau ada orang ugal ugalan di jalan terus menyerempet orang lain dan tak mau bertanggung jawab. Kalau ada politisi yang korupsi, dll	dilecehkan	pelecehan	penghinaan
2	Karna sesuatu perbuatan yang salah	perbuatan yang salah	kesalahan	pelanggaran norma
3	Sesuai dengan masalah	masalah	masalah	hal tidak menyenangkan
4	Banyak, misal ketika seseorang membuat saya merasa risih dengan perilakunya	risih dengan perilakunya	perilaku negatif	pelanggaran norma
5	Ketika rencana yg telah saya susun terganggu oleh suatu hal di luar rencana	terganggu	gangguan	gangguan
6	Tidak sesuai keinginan	tidak sesuai keinginan	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
7	Ketika istri di selingkuhi	diselingkuhi	pengkhianatan	pelanggaran kepercayaan
8	Ketika keadaan jiwa (alam bawah sadar) sudah sangat capek dan pikiran tidak bisa mengendalikannya	capek	kelelahan	hal tidak menyenangkan
9	Jika ada yang mengganggu kehidupan saya	mengganggu	gangguan	gangguan
10	ya ada yang bikin emosi marah ada yang melakukan salah	melakukan salah	kesalahan	pelanggaran norma
11	Hal-hal yang mengganggu perasaan	mengganggu	gangguan	gangguan
12	Lapar	lapar	kelaparan	hal tidak menyenangkan

13	Pekerjaan	pekerjaan	lainnya	lainnya
14	Jika orang tidak sopan	tidak sopan	perilaku tidak sopan	pelanggaran norma
15	Tingkah laku seseorang yang tidak sesuai dengan aturan dan norma	tidak sesuai aturan	pelanggaran	pelanggaran norma
16	Diganggu privasi dan di buka aib depan orang	diganggu	gangguan	gangguan
17	Di kambing hitamkan	dikambinghitamkan	tuduhan	penghinaan
18	Ketika orang lain melakukan yang ga sesuai aturan	tidak sesuai aturan	pelanggaran	pelanggaran norma
19	biasanya ngga bisa mikir	tidak bisa berpikir	tidak dapat berpikir	distorsi kognitif
20	Ketika harga diri saya tersinggung atau ketika orang lain tidak menepati komitmen yang sudah disepakati.	tersinggung	tersinggung	penghinaan
21	Di ganggu orang, karena sesuatu yang tidak disukai	diganggu	gangguan	gangguan
22	Ketika aku tak bisa mengalahkan rasa takutku	tidak bisa mengalahkan rasa takut	lainnya	lainnya
23	klo orang berperilaku menyebalkan	perilaku menyebalkan	perilaku negatif	hal tidak menyenangkan
24	Ketidaksesuaian berdasarkan kemanusiaan	tidak berperikemanusiaan	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
25	Ketika tidak dihargai, menginjak harga diri, bawa bawa keluarga atau kerabat dan menjelek menjelekannya.	tidak dihargai	tidak dihargai	penghinaan
26	Kalo privasi kita d campuri org lain	mencampuri urusan	mencampuri urusan pribadi	gangguan
27	Kecewa ketika tidak sesuai dengan ekspektasi	tidak sesuai keinginan	kekecewaan	kekecewaan
28	Jika seseorang terlalu mengurus kehidupan saya	mencampuri urusan	mencampuri urusan pribadi	gangguan

29	Banyak terutama emosi marah ketika ada seseorang yang membuat ibu saya menangis karena disakiti ..	orang tersayang diganggu	menyakiti	gangguan
30	Mengganggu agama ku, mengganggu keluarga ku, mengganggu kehormatan ku dan mengganggu uang ku. Kalau ada orang yg mengganggu salah satu dari itu berarti dia harus mati ditangan ku....	mengganggu	mengganggu agama	gangguan
31	Dibohongi	dibohongi	dibohongi	pelanggaran kepercayaan
32	Ketika mood nya sedang tak baik... Jadi gampang emosi marah. Kalau gak gitu bertengkar sama temen...	mood tidak baik	mood tidak baik	lainnya
33	Jika kecewa	kecewa	kekecewaan	kekecewaan
34	Tidak d hargai	tidak dihargai	tidak dihargai	penghinaan
35	Disentil harga diri?	tidak dihargai	tersinggung	penghinaan
36	Jika tidak dihargai	tidak dihargai	tidak dihargai	penghinaan
37	Suatu hal yang saya tidak sukai dan hal yang memancing perdebatan yang tdk sehat	hal yang tidak disukai	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
38	Dituduh melakukannya sesuatu yang tidak kulakukan sama sekali	dituduh	tuduhan	penghinaan
39	Menunggu terlalu lama	menunggu lama	menunggu	hal tidak menyenangkan
40	Banyak sih, seperti ketika orng2 yg sy sayangi di lecehkan, tdk dihargai, dll	orang tersayang dilecehkan	pelecehan	penghinaan
41	Penghinaan dan perlakuan yang tidak pantas terhadap agama dan keluarga saya.	penghinaan	penghinaan	penghinaan
42	masalah yang tak kunjung usai atau beban pikiran menumpuk	masalah tidak terselesaikan	masalah tidak terselesaikan	hal tidak menyenangkan

43	perbuatan orang lain yang salah dan membuat kecewa	perbuatan salah	kesalahan	pelanggaran norma
44	Tergantung situasi dan kondisi, sampai saat ini saya biasa emosi marah karna apapun yglang menurut saya dapat menggambik sikap tersebut ;)	tergantung situasi dan kondisi	tergantung situasi dan kondisi	lainnya
45	Jengkel	jengkel	kekesalan	kekecewaan
46	Sesuatu yang dilakukan seseorang pada diri kita yg tidak kita suka	tidak suka terhadap sesuatu	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
47	1. Ketika ada ayah yang menasehati anaknya dengan kejam disertai judge yang buruk. 2. Ketika ada ibu yang emosi marah lalu mendoakan anaknya dengan doa atau perkataan yang buruk, atau memanggil anaknya dengan sebutan binatang tertentu. 3. Ketika ada teman yang dengki dan selalu ingin menjatuhkan atau mencari cari kelemahan temannya yang lain lalu setelah itu merasa seolah-olah dia tidak tahu apa apa. 4. Ketika beberapa orang berkumpul hanya untuk bergosip buruk tentang orang lain.	dituduh	tuduhan	penghinaan
48	Apabila ada faktor yang membuat kesal atau yang lainnya	jengkel	jengkel	kekecewaan
49	Lingkungan sekitar	lingkungan	lingkungan	lainnya
50	Jika hal yg Dia lakukan tidak sesuai dengan keinginanku	tidak sesuai keinginan	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
51	Adanya hambatan ketika menjalankan agenda, Tingkah laku seseorang, dan lingkung yang tidak sesuai dengan planning.	hambatan	masalah	hal tidak menyenangkan
52	Tidak Di Gaji	tidak digaji	tidak dihargai	penghinaan

53	Pengaruh hormon naik turun (wanita).	pengaruh hormon	pengaruh hormon	lainnya
54	Kalau diganggu	diganggu	gangguan	gangguan
55	di bohongi	bohongi	dibohongi	pelanggaran kepercayaan
56	Mengganggu privasi	diganggu	gangguan	gangguan
57	Dihina, menyinggung perasaan	dihina	penghinaan	penghinaan
58	Ada sesuatu hal yang membuat saya tidak suka	sesuatu yang tidak disukai	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
59	Tidak sopan menyinggung perasaan	tidak sopan	perilaku tidak sopan	pelanggaran norma
60	Kesal	kesal	jengkel	kekecewaan
61	Kecapekan, Kalo lagi pms, Kalo ada teman yg berisik ketika aku mau tidur , Dibohongi/di php temen.	kecapekan	kelelahan	hal tidak menyenangkan
62	jika ada yg merugikan saya tanpa saya merugikan org lain	merugikan diri	merasa dirugikan	hal tidak menyenangkan
63	Saat realita tidak sesuai ekspektasi	tidak sesuai keinginan	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
64	Ada hal yang tidak disukai menurut hati	sesuatu yang tidak disukai	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
65	Masalah yang kadang sulit dipecahkan	masalah sulit dipecahkan	masalah tidak terselesaikan	hal tidak menyenangkan
66	Tidak dihargai	tidak dihargai	tidak dihargai	penghinaan
67	Perkara yang tidak sesuai dengan kehendak hatu	tidak seseuai keinginan	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
68	Perilaku manusia yang bodoh. Dalam hal ini bukan dalam pelajaran tapi seperti memperbesar suatu masalah yang sebenarnya b aja, sehingga masalah tersebut menjadi kontroversional akibat manusia itu sendiri.	perilaku membesarkan masalah	membesarkan masalah	gangguan

69	Sesuatu hal	sesuatu hal	tidak terkategori	tidak terkategori
70	Ketika ada ketidaksesuaian suatu hal	ketidaksesuaian	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
71	Jika sesuatu tidak sesuai dengan apa yang saya harapkan	tidak sesuai dengan yang diharapkan	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
72	Melihat sesuatu yang tidak srsuai harapan	tidak sesuai harapan	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
73	Ketidaksesuaian perilaku orang atau kondisi,	ketidaksesuaian	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
74	Kecewa	kecewa	kekecewaan	kekecewaan
75	Ketidak sesuaian	ketidaksesuaian	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
76	Jika saya dibohongi atau ketika ada orang yang kurang ajar	dibohongi	dibohongi	pelanggaran kepercayaan
77	sesuatu hal yang tidak terselesaikan	masalah tidak terselesaikan	masalah tidak terselesaikan	hal tidak menyenangkan
78	Dikecewakan	kecewa	kekecewaan	kekecewaan
79	lapar	lapar	kelaparan	hal tidak menyenangkan
80	Tidak senang terhadap sesuatu. Tersinggung, ketika di omongin sama orang di khalayak umum	tidak senang terhadap sesuatu	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
81	Mengganggu	mengganggu	gangguan	gangguan

82	Yang membuat saya emosi marah diantaranya: 1. Apabila ada orang yang terus terusan mengejek, apalagi sampai mengejek keluarga 2. Apabila saya dipanggil Banci 3. Apabila ada teman yang sudah saya anggap teman dekat, tapi dia tidak menghiraukan kita 4. Apabila menyapa orang dan dia jelas jelas kenal sama kita, tapi dia tidak menyaut	mengejek	penghinaan	penghinaan
83	di ganggu	diganggu	gangguan	gangguan
84	Ketika orang lain membuat kesal dan berkata kasar saat sedang serius (tidak seperti bercanda)	kesal	jengkel	kekecewaan
85	Tersinggung atau lain hal.	tersinggung	tersinggung	penghinaan
86	Tidak terima terhadap orang lain	tidak terima	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
87	Lama menunggu	menunggu	menunggu	hal tidak menyenangkan
88	Ketidak sesuaian harapan akan sesuatu	tidak sesuai harapan	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
89	Ketika orang lain tidak menghargai saya	tidak dihargai	tidak dihargai	penghinaan
90	Orang yang menghina Agama, orang tua, keluarga. Terhadap orang yang melakukan perbuatan semena-mena terhadap orang lain	menghina	penghinaan	penghinaan
91	Tidak dihargai	tidak dihargai	tidak dihargai	penghinaan
92	Jika dibohongi, teman saya lamban alias tidak disiplin	dibohongi	dibohongi	pelanggaran kepercayaan

93	Jika ada seseorang yang mengganggu keluarga atau teman, dan juga ada yang menghina agama saya	mengganggu	gangguan	gangguan
94	Jika seseorang telah melakukan hal yang tidak saya sukai, contohnya berbohong	perilaku yang tidak disukai	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
95	1. Berbohong 2. Bercanda tidak sesuai dengan tempat nya 3. Menunggu sangat lama 4. tidak menepati janji	dibohongi	dibohongi	pelanggaran kepercayaan
96	Tergantung sebabnya	tergantung sebabnya	tergantung situasi dan kondisi	lainnya
97	Kecewa	kecewa	kekecewaan	kekecewaan
98	Org mengganggu saya	mengganggu	gangguan	gangguan
99	Dipaksa, urusan saya dicampuri	dipaksa	pemaksaan	gangguan
100	Orang yg ribut ketika saya sedang tidur	mengganggu	gangguan	gangguan
101	Yang menyebabkan saya emosi marah yaitu jika dibohongi	dibohongi	dibohongi	pelanggaran kepercayaan
102	1. Seorang yang ngomong selalu nge gas. 2. Ngomong nandanya ngeselin 3. Orang yang selalu ingin jadi centers attention.	berbicara dengan nada keras	berbicara dengan nada keras	hal tidak menyenangkan
103	Pribadi saya sering emosi marah kalau saya lupa menaruh barang yg saya perlukan . Saya emosi marah saat ada yang merendahkan orang tua saya dan guru2 saya Dan saya akan sangat emosi marah kalau ada yg menghina agama saya	lupa menaruh barang	kelupaan menaruh barang	lainnya

104	Dikhianati	pengkhianatan	pengkhianatan	pelanggaran kepercayaan
105	Karna ada yang gak cocok mungkin dalam suatu hal apapun itu yang membuat hati dongkol	ketidaksesuaian	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
106	Ketika ada sesuatu yang tak sesuai keinginan	tidak sesuai keinginan	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
107	Di olok olok	diolok-olok	penghinaan	penghinaan
108	Karna menunggu ke jelasan yang tidak pasti	menunggu kejelasan yang tidak pasti	menunggu	hal tidak menyenangkan
109	Ada orang yg suka buat onar, tidak sopan atopun perbuatan yg sangat mengganggu seperti teriak teriak, selengek an dll.	berbuat onar	perilaku negatif	pelanggaran norma
110	Tidak sesuai keinginan dan kemauan	tidak sesuai keinginan	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
111	Karena perlakuan yang tidak sesuai	perlakuan tidaksesuai	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
112	Jika saya tidak menyukai perbuatan seseorang dan itu mengganjal didalam hati saya.	tidak menyukai perbuatan orang lain	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
113	Jika Ada yang membuat perasaan saya terluka	perasaan teruka	tersinggung	gangguan
114	Ketika dibuli, dihina, dicaci, diejek, dibandingkan, dan lainnya.	dibully	penghinaan	penghinaan
115	Banyak, diantara dibohongi, dilecehkan dan lain-lain	dibohongi	dibohongi	pelanggaran kepercayaan
116	Terpancing,, Jikalau menganggap mereka tidak sopan kalau berbicara	perilaku tidak sopan	perilaku tidak sopan	pelanggaran norma
117	Karna seseorang menyakiti saya	menyakiti	tersakiti	hal tidak menyenangkan
118	Karna si doi GK balas chat.	diacuhkan	tidak dihargai	penghinaan

119	Ketika bad mood dijahili teman	mood tidak baik	mood tidak baik	lainnya
120	1. tidak puas dengan apa yang diinginkan 2. merasa cemas terhadap sesuatu 3. kelamaan menunggu sesuatu hal yg sangat penting	tidak sesuai keinginan	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
121	ketika kawan mengambil barang tanpa permisi, bercandanya berlebihan, tidak tahu berterima kasih ketika sudah ditolong, dan lupa kawan lama ketika punya kawan baru	mengambil barang tanpa permsi	pencurian	hal tidak menyenangkan
122	Tidak dihargai,tidak sesuai harapan	tidak dihargai	tidak dihargai	penghinaan
123	Mencampuri urusan pribadi saya	mencampuri urusan	mencampuri urusan pribadi	gangguan
124	Di hina	dihina	penghinaan	penghinaan
125	Mungkin saat seseorang mulai menanyai dan ikut campur dalam masalah privasi saya	mencampuri urusan	mencampuri urusan pribadi	gangguan
126	Jika sesuatu terjadi tidak sesuai dengan keinginan saya	tidak sesuai keinginan	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
127	Ketika orang lain bersikap tanpa sopan santun dan kurang menjaga perilakunya pada orang lain dan berbuat sesuka hatinya saja.	tidak sopan	perilaku tidak sopan	pelanggaran norma
128	Ketika seseorang mengatakan kata-kata yang kasar,ketika seseorang mendesak	berkata kasar	perkataan kasar	hal tidak menyenangkan
129	Saat teman saya mengkhianati saya Duit habis Sering diganggui, dll	mengkhianati	pengkhianatan	pelanggaran kepercayaan

130	Tidak senang	tidak senang terhadap sesuatu	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
131	ada yg gk sesuai dengan yg dipikirkan dan nyinggung prasaan	tidak sesuai keinginan	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
132	Lapar, ngantuk	lapar	kelaparan	hal tidak menyenangkan
133	Ada ssuatu yg kurang cocok utk kita atau pun ada yg	tidak cocok	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
134	Karena di ganggu, dipancing2	diganggu	gangguan	gangguan
135	Ketidaksukaan atau ketidakbiasaan terhadap suatu yang baru diketahui.	tidak suka hal baru	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
136	Tersinggung dengan ucapan teman atau kehendak yg tidak tercapai	tersinggung	tersinggung	penghinaan
137	barang hilang, karna seseorang	barang hilang	pencurian	hal tidak menyenangkan
138	Banyak faktor, biasanya karena kesalahan orang lain yang berdampak pada diri saya	perbuatan salah	kesalahan	pelanggaran norma
139	Saat ada yang mengecewakan	kecewa	kekecewaan	kekecewaan
140	karena sesuatu hal sprti dibuat jengkel karena perkataan	jengkel	jengkel	kekecewaan
141	kalau ada hal yg sangat dibutuhkan tapi dihiraukan. dan jika saya dituduh hal yang tidak saya lakukan (tapi emosi marah yang lebih kepada sedih)	diacuhkan	pengacuhan	penghinaan
142	Sesuatu yang tidak mengenakan hati	tidak mengenakan hati	tersinggung	penghinaan
143	Macet	macet	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
144	Pemalas dan besar kepala	orang yang malas	pemalas	lainnya

145	Kecewa	kecewa	kekecewaan	kekecewaan
146	Hal-hal yang membuat kecewa atau ketika harga diri terganggu	kecewa	kekecewaan	kekecewaan
147	Bila seseorang sulit diberitahu atau seseorang emosi marah tiba-tiba	tidak mau diperingatkan	sulit diperingatkan	pelanggaran norma
148	Respon negatif Dibohongi	respons negatif	perilaku negatif	pelanggaran norma
149	suatu hal yang dapat menyinggung perasaan saya, baik itu sebuah perilaku atau perkataan	menyinggung	tersinggung	penghinaan
150	Keinginan Tidak sesuai apa yang di harapkan .tersinggung.di maki maki	tidak sesuai keinginan	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
151	Mengulagi kesalahan yg berulang ulang..ngeyel	mengulangi kesalahan	kesalahan	pelanggaran norma
152	Perilaku orang lain yang menyakiti hati saya, perilaku orang lain yang tidak senonoh, perilaku orang lain yang melanggar aturan.	menyakiti perasaan	tersakiti	hal tidak menyenangkan
153	Mungkit ada kata2 yg kurang sopan	perkataan kurang sopan	perilaku tidak sopan	pelanggaran norma
154	Krn faktor internal dan eks	faktor internal dan eksternal	faktor internal dan eksternal	lainnya
155	Tidak sesuai keinginan	tidak seseuai keinginan	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
156	Ketika sabar tidak di terapkan dlm hati	tidak menerapkan sabar	tidak menerapkan sabar	lainnya
157	Kalau ruangan saya berantakan,	ruangan berantakan	ruangan berantakan	lainnya
158	ketika mengalami kekecewaan terhadap sesuatu	kekecewaan	kekecewaan	kekecewaan

159	Hal-hal yang tidak disukai sama saya	hal tidak disukai	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
160	Ada yg membuat kesal	kesal	jengkel	kekecewaan
161	Ketika ada sesuatu yang tidak sesuai ekspektasi, namun sesungguhnya hal itu dapat dikendalikan, hanya ada oknum yang dengan sengaja mengabaikan untuk mengontrol itu.	tidak sesuai keinginan	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
162	Pelanggaran hak dan otoritas atas diri saya dan orang lain.	pelanggaran hak	pelanggaran	pelanggaran norma
163	Perasaan tidak senang, ketika dibohongi dan dikecewakan	perasaan tidak senang	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
164	Ketika orang lain mengusik hal pribadi tentang diri saya	mengusik privasi	terusik	gangguan
165	Sesuatu yang sangat penting direndahkan seperti agama, negara, dan keluarga. Namun ini adalah emosi marah yg memang sewajarnya. Emosi marah yg negatif ketika contohnya memiliki teman yg tidak tahu diri dll.	merendahkan	penghinaan	penghinaan
166	Tentu saja sangat banyak, contohnya ketika orang yang saya sukai genit terhadap cewe lain.	dikhianati	pengkhianatan	pelanggaran kepercayaan
167	Yang menyebabkan saya emosi marah yaitu ketika kenyamanan saya terusik	kenyamanan terusik	terusik	gangguan
168	Banyak hal yang membuat tidak senang.	perasaan tidak senang	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
169	emosi	emosi	emosi	hal tidak menyenangkan
170	Ketika seseorang yang menyinggung perasaan saya	menyinggung perasaan	tersinggung	penghinaan

171	Realita tidak sesuai harapan, perasaan yang tidak dimengerti oleh orang lain	tidak sesuai keinginan	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
172	Karna sesuatu hal berjalan tidak sesuai yang diinginkan	tidak sesuai keinginan	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
173	Keadaan	keadaan	tergantung situasi dan kondisi	lainnya
174	Adanya hal yg tidak disukai	hal tidak disukai	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
175	Dijaili	dijahili	dijahili	gangguan
176	Dikhianati	dikhianati	pengkhianatan	pelanggaran kepercayaan
177	Tidak terdefinisikan	tidak terdefinisikan	blank	tidak terkategori
178	ya gak tau, kan setiap orang pemicu emosi marahnya beda beda hmmmmmm	blank	blank	tidak terkategori
179	Di bully	dibully	penghinaan	penghinaan
180	Kecewa, dihina	kecewa	kekecewaan	kekecewaan
181	Apabila kehidupan kami diusik, diganggu dsb.	kenyamanan terusik	terusik	gangguan
182	Semua hal yang mengganggu	mengganggu	gangguan	gangguan
183	-Ketika aktivitas yang sedang asyik saya lakukan diganggu. -ketika sesuatu berjalan todak seperti yang saya harapkan -ketika menunggu terlalu lama	diganggu	gangguan	gangguan
184	Dikhianati	dikhianati	pengkhianatan	pelanggaran kepercayaan
185	Hal yg tidak sesuai ekspektasi	tidak sesuai keinginan	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
186	Tergantung keadaan	tergantung keadaan	tergantung situasi dan kondisi	lainnya

187	Tidak sesuai dengan kondisi hati	tidak sesuai kondisi hati	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
188	Kalau dijailin terus terusan, kalau yg diejek itu orang tua aku, apalagi yaa	dijahili	dijahili	gangguan
189	Karna saya sedang belajar mengajar ,, jadi saya sering kesal (tidak bisa di sebut emosi marah yy ,, karna saya sbenarnya belum tau definisi emosi marah yg sesungguhnya) Saya sering kesal jika ada sesuatu yg tdak disipilin diantara mereka.,	tidak disiplin	perilaku tidak disiplin	pelanggaran norma
190	Dinganggu	diganggu	gangguan	gangguan
191	Di ganggu	diganggu	gangguan	gangguan
192	Diganggu	diganggu	gangguan	gangguan
193	tersinggung	tersinggung	tersinggung	penghinaan
194	apabila terpancing	terpancing	terpancing	gangguan
195	suatu pekerjaan yang dilakukan oleh orang lain dan tidak sesuai dengan apa yang kita harapkan	ttidak sesuai keinginan	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
196	dicaci	dicaci	penghinaan	penghinaan
197	ketika pengorbananku tak dihargai	tidak dihargai	tidak dihargai	penghinaan
198	dicuekin	dicuekin	pengacuhan	penghinaan
199	adanya beberapa kekecewaan	kekecewaan	kekecewaan	kekecewaan
200	disindir, dicaci maki, dihiyanatin, dikecewain, dan yang paling di PHP in	disindir	tersindir	penghinaan
201	di hina	dihina	penghinaan	penghinaan
202	jika da seseorang yang sombong di depan orang-orang	orang yang simbong	perilaku negatif	pelanggaran norma

203	ketika sesuatu tidak sesuai dengan norma	tidak sesuai aturan	pelanggaran	pelanggaran norma
204	sesuatu yang membuat perasaan sakit atau kecewa	perasan tersakiti	tersakiti	hal tidak menyenangkan
205	ketidaksesuaian dengan apa yang ada dipikiran saya dan diganggu disaat sholat	tidak sesuai keinginan	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
206	bisak karna lessok sebab alakah teros, bisak karna ela salaeh	disalahkan terus	tuduhan	penghinaan
207	yaitu ada hal yang tidak sesuai atau ada sentuhan eksternal yang tidak terduga	hal yang tidak disukai	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
208	kadang-kadang tidak cocok terhadap tingkah laku orang lain atau menghina saya	perilaku yang tidak cocok	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
209	ketika seorang mengganggu orang-orang yang saya sayangi	orang tersayang diganggu	gangguan	gangguan
210	kecewa	kecewa	kekecewaan	kekecewaan
211	ketika ada orang yang sering membentak tanpa ada sebab, cerewet, dll	membentak	berbicara dengan nada keras	hal tidak menyenangkan
212	teman-teman sering mengganggu/ketika terbangunkan dari tidur	mengganggu	gangguan	gangguan
213	karena kekecewaan terhadap sesuatu yang tak dapat diperoleh	kekecewaan	kekecewaan	kekecewaan
214	ketika lagi bad mood saya gampang emosi marah	bad mood	mood tidak baik	lainnya
215	ketika saya serius atau berbicara serius dan teman saya menanggapi dengan lelucon	menanggapi dengan lelucon	tidak dihargai	penghinaan
216	melihat suatu pekerjaan yang tak pantas dikerjakan, dikerjakan oleh orang lain	perbuatan yang tidak pantas	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan

217	ketika menyinggung perasaan dengan keterlaluhan ataupun perilaku yang tidak wajar	menyinggung perasaan	tersinggung	penghinaan
218	biasanya saya kalau ada orang asing mencaci saya belum akrab, mengeluarkan kata-kata yang menyebabkan saya emosi marah contoh mencaci ibu/bapak saya	mencaci	penghinaan	penghinaan
219	yang menyebabkan saya emosi marah adalah ketika orang itu punya janji kepadaku lalu dia tidak menepati janjinya	tidak ditepati janji	tidak menepati janji	pelanggaran kepercayaan
220	mengganggunya ketika seseorang itu mempunyai masalah	mengganggu	gangguan	gangguan
221	ketika diperintah tidak mau, melakukan perbuatan yang tidak senonoh	tidak mau diperintah	perilaku tidak sopan	pelanggaran norma
222	yang menyebabkan saya emosi marah adalah bermain game selalu kalah, ditinggal pacar, ketika sedang lapar ada keinginan yang tidak tercapai	bermain game selalu kalah	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
223	yaitu ketika sedang melakukan aktivitas kita seperti tidur, ketika itu ada orang yang mengganggunya maka itu menyebabkan kita emosi marah	mengganggu	gangguan	gangguan
224	karena selalu diejek, dibully	diejek	penghinaan	penghinaan
225	yang menyebabkan saya emosi marah ketika ada seseorang yang mengejek saya	mengejek	penghinaan	penghinaan
226	jika ada orang yang mengejek saya saya akan emosi marah	mengejek	penghinaan	penghinaan
227	mengganggu orang yang tidak punya salah dan perilaku sembrono	mengganggu	gangguan	gangguan
228	karena perbedaan pendapat/tidak terimanya terhadap suatu pendapat	perbedaan pendapat	perbedaan pendapat	hal tidak menyenangkan

229	barang-barang saya dihambur-hamburkan	penghamburan barang	penghamburan barang	lainnya
230	apabila ada orang yang melecehkan agama, harga diri, dan keluarga	melecehkan	pelecehan	penghinaan
231	harga diri direndahkan	harga diri direndahkan	penghinaan	penghinaan
232	ketika harga diri kita dihina atau merasa dilecehkan	dihina	pelecehan	penghinaan
233	perkataan orang yang tidak sopan	perkataan tidak sopan	perilaku tidak sopan	pelanggaran norma
234	biasanya dikecewakan dan apa yang saya ingin tidak tercapai	dikecewakan	kekecewaan	kekecewaan
235	ketika ada yang bercanda keterlaluan	bercanda keterlaluan	perilaku tidak sopan	pelanggaran norma
236	diganggu	diganggu	gangguan	gangguan
237	dibohongi, tidak sopan, berkata kasar	dibohongi	dibohongi	pelanggaran kepercayaan
238	tingkah laku yang tidak sesuai perkataan	tidak sesai perkataan	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
239	-	blank	blank	tidak terkategori
240	diakibatkan kesal dari orang tertentu	kesal	jengkel	kekecewaan
241	ketika keinginan tidak tercapai	keinginan tidak tercapai	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
242	dusik, dihina	dusik	terusik	gangguan
243	orang bully	dibully	penghinaan	penghinaan
244	kesal dengan orang yang tidak mematuhi aturan, kesal dengan orang yang tidak sopan	tidak mematuhi aturan	pelanggaran	pelanggaran norma
245	ketika orang memancing emosi saya	memancing emosi	terpancing	gangguan

246	dipukul tanpa sebab, dihina	dipukul	perilaku negatif	pelanggaran norma
247	suatu hal yang terkadang tidak sesuai keinginan kita	tidak sesuai keinginan	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
248	kenyataan tak sesuai harapan	tidak sesuai keinginan	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
249	perbuatan yang tidak bisa dimaklumi	perbuatan tidak bisa dimaklumi	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
250	kecewa dengan realita yang ada, dibohongi oleh orang kepercayaan	kecewa	kekecewaan	kekecewaan
251	ketika ada orang berbicara dengan nada tinggi atau ada sesuatu yang memancing emosi saya	berbicara dengan nada keras	berbicara dengan nada keras	hal tidak menyenangkan
252	jika tidak sesuai dengan keadaan antara hati dan pikiran	ketidaksesuaian	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
253	jika sesuatu tidak sesuai keinginan saya	tidak sesuai keinginan	ketidaksesuaian	hal tidak menyenangkan
254	bila ada seorang yang tak sepaham dengan kita, dihujat, tidak dituruti apa mau kita	perbedaan pendapat	perbedaan pendapat	hal tidak menyenangkan

Lampiran 8: Respons pertanyaan “Bagaimana cara anda mengekspresikan emosi marah?”

No	Jawaban	Fakta	Coding
1	Kalau masih bisa ditolerir saya biasanya diam, malas untuk mengungkapkan. Paling saya menghindari orangnya. Kalau saya emosi marah berarti harga diri saya jauh lebih rendah dari orang yang membuat saya emosi marah. Tapi kalau sudah melewati batas, saya bisa saja teriak dan memaki orang atau keadaan	diam	ekspresi pasif
2	Kalau saya diam aja	diam	ekspresi pasif
3	Memendam	memendam	ekspresi pasif
4	Memasang ekspresi wajah yg tidak mengenakkan atau langsung emosi marah-emosi marah dengan langsung memberitahu bahwa saya emosi marah	memasang wajah masam	bahasa tubuh
5	Menunjukkan ekspresi sinis , sarkastik	ekspresi sinis	bahasa tubuh
6	Dengan ngomong langsung	menyampaikan langsung	aktif verbal positif
7	Mengaji, ngobrol sama teman	ekspresi religius	ekspresi religius
8	Menjauhi orang yang sedang saya emosi marahi	menghindar	ekspresi pasif
9	Berbicara dengan nada tinggi, dengan penuh emosi marah, dan sedikit menangis	berbicara dengan nada tinggi	aktif verbal negatif
10	saya sih bicarakan	menyampaikan langsung	aktif verbal positif
11	Diam	diam	ekspresi pasif
12	Ngomel atau malah diam sama sekali	cerewet	aktif verbal negatif
13	Diam	diam	ekspresi pasif
14	Mengumpat	mengumpat	aktif verbal negatif
15	Tidak berbicara dengan orang tersebut	diam	ekspresi pasif

16	Diem, kalo udah meledak dulu sampe mukul tapi sekarang mencoba untuk menghilangkan itu	diam	ekspresi pasif
17	Menggerutu	menggerutu	aktif verbal negatif
18	Menasihatinya, kalau udah melampaui batas ya diemosi marahi kadang dipukul	menyampaikan langsung	aktif verbal positif
19	berdiam tanpa merugikan orang lain	diam	ekspresi pasif
20	Suara keras, nada tinggi, mata melotot, otot tegang dan gestur menunjukkan menyerang/permusuhan.	berbicara dengan nada tinggi	aktif verbal negatif
21	Cuek	mengacuhkan	ekspresi pasif
22	Berbicara atau menyampaikan secara langsung kemarahannya	menyampaikan langsung	aktif verbal positif
23	ngedumel atau diam	diam	ekspresi pasif
24	Berbicara Dan mengungkapkannya	menyampaikan langsung	aktif verbal positif
25	Menjahuinya	menghindar	ekspresi pasif
26	Mengumpat menyebut nama makanan □	mengumpat	aktif verbal negatif
27	Diam ketika emosinya sedang naik, dibicarakan ketika sudah bisa berpikir jernih	diam	ekspresi pasif
28	Nangis	menangis	ekspresi pasif
29	Berusaha dikomunikasikan terlebih dulu kpd yg bersangkutan, jika benar2 emosi saya cuma bisa mengekspresikannya dengan cara Diam.	menyampaikan langsung	aktif verbal positif
30	Beristighfar, dzikir kepada Allah	ekspresi religius	ekspresi religius
31	Mengeluarkan suara yang tinggi Dan membentak cenderung memaki	berbicara dengan nada tinggi	aktif verbal negatif

32	Kalo lawannya lebih kecil ya moreng moreng, kalo lawannya lebih besar diem tok di pendam.	diam	ekspresi pasif
33	Emosi sesaat dan terkadang hanya diam	diam	ekspresi pasif
34	Mengeluarkan kata2	mengumpat	aktif verbal negatif
35	Diam	diam	ekspresi pasif
36	Diam	diam	ekspresi pasif
37	Tidak membicarai orang tersebut	mengacuhkan	ekspresi pasif
38	Diam Dan menangis	diam	ekspresi pasif
39	Diam	diam	ekspresi pasif
40	Menangis, berteriak	menangis	ekspresi pasif
41	Saya cenderung mengekspresikan rasa emosi marah saya dengan diam.	diam	ekspresi pasif
42	dengan cara menyampaikan	menyampaikan langsung	aktif verbal positif
43	memberi tahu dengan nada tinggi dan ngomel-ngomel	berbicara dengan nada tinggi	aktif verbal negatif
44	Bertindak sesuai dengan naluri saya sebagai laki-laki dari sukawesi selatan	bertindak sesuai naluri	aktif fisik
45	Diam	diam	ekspresi pasif
46	Muka merah mau meninju dan membuka kancing baju	cemberut	bahasa tubuh
47	Biasanya dengan diam, dan sesekali dengan mengutarakan perasaan langsung ke orang yang membuat saya emosi marah.	diam	ekspresi pasif
48	Tidak meluapkannya secara berlebihan	mengontrol emosi	ekspresi pasif
49	Diam dan pergi meninggalkan tempat	diam	ekspresi pasif
50	Diam dan bicara seperlunya	diam	ekspresi pasif

51	Bersuara keras, mata melotot, melempar, menendang ataupun memukul.	berbicara dengan nada tinggi	aktif verbal negatif
52	Berteriak, Memukul	berteriak	aktif verbal negatif
53	Murung dikamar	menghindar	ekspresi pasif
54	Menahan emosi	mengontrol emosi	ekspresi pasif
55	Diam	diam	ekspresi pasif
56	Memberitahu agar tdk mengulangi hal tersebut	menyampaikan langsung	aktif verbal positif
57	Nada tinggi	berbicara dengan nada tinggi	aktif verbal negatif
58	Biasanya diam	diam	ekspresi pasif
59	Diam	diam	ekspresi pasif
60	Ungkapkan kalau tidak senang	menyampaikan langsung	aktif verbal positif
61	Diam dan pergi dari kamar/meninggalkan orang yang udah membuat emosi marah.	diam	ekspresi pasif
62	langsung sya luapkan dengan kata2 pedasss hot hot	mengumpat	aktif verbal negatif
63	Menangis	menangis	ekspresi pasif
64	Diam	diam	ekspresi pasif
65	Diam	diam	ekspresi pasif
66	Diam, bicara dengan intonasi tinggi	diam	ekspresi pasif
67	Diam	diam	ekspresi pasif
68	Diam.	diam	ekspresi pasif
69	Tidak peduli	mengacuhkan	ekspresi pasif
70	Diam	diam	ekspresi pasif
71	Menangis	menangis	ekspresi pasif
72	Cemberut	cemberut	bahasa tubuh

73	Menangis, berteriak, makan	menangis	ekspresi pasif
74	Diam	diam	ekspresi pasif
75	Diam	diam	ekspresi pasif
76	Diam, terkadang mengumpat	diam	ekspresi pasif
77	muka geram	ekspresi wajah geram	bahasa tubuh
78	Diam	diam	ekspresi pasif
79	tidur	mengalihkan	ekspresi pasif
80	Tergantung kondisi nya. Saya kadang diam, kadang juga nangis, cemberut. Ga ngomong apa2 kecuali lo ada perlu.	diam	ekspresi pasif
81	Melalui mimik muka dan ngedumel sendiri	cemberut	bahasa tubuh
82	1. Cenderung Diam 2. Bibir saya mencucu 3. Muka mengkerut dan pucat 4. Malas ngapa ngapain	diam	ekspresi pasif
83	diam, tidak menjawab	diam	ekspresi pasif
84	Diam	diam	ekspresi pasif
85	Mengungkapkan pada sahabat atau orangtua kalau kita lg emosi marah akan suatu hal.	bercerita kepada orang lain	aktif verbal positif
86	Berdiam diri	diam	ekspresi pasif
87	Diem	diam	ekspresi pasif
88	Berdiam Diri, let it flow	diam	ekspresi pasif
89	Diam, ketika diajak bicara menjawab dengan tak acuh	diam	ekspresi pasif
90	Dengan memberitahu nya dengan sikap tegas.	menyampaikan langsung	aktif verbal positif
91	Mengatakan nya langsung	menyampaikan langsung	aktif verbal positif

92	Biasanya saya diam, jika mereka belum sadar, saya pake kata kasar ²	diam	ekspresi pasif
93	Tergantung sikon kadang saya diam, kadang saya sampaikan yang membuat saya emosi marah pada orang tersebut	diam	ekspresi pasif
94	Berbicara menggunakan suara yang tinggi (kuat)	berbicara dengan nada tinggi	aktif verbal negatif
95	1.Diam tanpa berkata apapun dan menangis	diam	ekspresi pasif
96	Diam atau berteriak	diam	ekspresi pasif
97	Merepet, diam	diam	ekspresi pasif
98	□	tersenyum	ekspresi pasif
99	Diam namun raut wajah berubah	diam	ekspresi pasif
100	Ngomong langsung	menyampaikan langsung	aktif verbal positif
101	Dengan muka yang cemberut	cemberut	bahasa tubuh
102	Wajah	tidak terkategori	tidak terkategori
103	Menggempal hujung jilbab di tangan sekuatnya	mengontrol emosi	ekspresi pasif
104	Diam	diam	ekspresi pasif
105	Diam tanpa kata dan tatapan sinis	diam	ekspresi pasif
106	misuh	mengumpat	aktif verbal negatif
107	Memukul meja	berperilaku agresif	aktif fisik
108	Mencoba untuk melupakannya tapi sangat sulit untuk mencobanya	melupakan	ekspresi pasif
109	Muka masam dan tidak mau senyum bahkan diam lebih baik	cemberut	bahasa tubuh
110	Diam	diam	ekspresi pasif
111	Mengeluarkan seluruhnya tanpa ada rasa yang dipendam	mengekspresikan langsung	aktif verbal positif

112	Saya mengekspresikan emosi marah dengan mengeluarkan semua apa yg menggajal didalam hati saya lalu meminta maaf kepada orang tersebut	menyampaikan langsung	aktif verbal positif
113	Memasang wajah yang murung	cemberut	bahasa tubuh
114	Berkata kasar, memukul, dan lainnya.	mengumpat	aktif verbal negatif
115	Diam dan tak mau diajak bicara	diam	ekspresi pasif
116	Mengekspresikan emosi lebih dalam dari apa yang dirasakan	tidak terkategori	tidak terkategori
117	Padang muka yang gak enak dilihat	cemberut	bahasa tubuh
118	Berdiam diri dan meratapi nasib sama sabar aja mungkin itu yang terbaik.. yuhuu	diam	ekspresi pasif
119	Diam	diam	ekspresi pasif
120	muka asam	cemberut	bahasa tubuh
121	tidak mau bicara kepada pihak yang bersangkutan	mengacuhkan	ekspresi pasif
122	Berteriak sekeras kerasnya,diam,menyendiri,mengatakan langsung pada seseorang.	berteriak	aktif verbal negatif
124	Dengan diam	diam	ekspresi pasif
125	Menunjukkan muka masam	cemberut	bahasa tubuh
126	Saya hanya akan diam	diam	ekspresi pasif
127	Cara saya mengekspresikan emosi marah biasanya adalah dengan tidur atau jalan jalan.	mengalihkan	ekspresi pasif
128	Mendiamkan orang atau hal yang membuat saya emosi marah	diam	ekspresi pasif
129	Diam	diam	ekspresi pasif

130	Mata melotot, wajah memerah, bicaranya tidak menentu. "apanya kau!! Gak usah kau ganggui aku ya memang ya banyak kali tingkah kau. Benci kali aku nengok kau".	tatapan tajam	bahasa tubuh
131	Mata melotot Wajah memerah Berbicara tanpa jeda	tatapan tajam	bahasa tubuh
132	Diluapkan	mengekspresikan langsung	aktif verbal positif
133	Teriak	berteriak	aktif verbal negatif
134	Dgn cara meninggikan suara	berbicara dengan nada tinggi	aktif verbal negatif
135	bicara dengan nada yang tinggi	berbicara dengan nada tinggi	aktif verbal negatif
136	Menasehati	menyampaikan langsung	aktif verbal positif
137	Diam lebih banyak	diam	ekspresi pasif
138	diam saja	diam	ekspresi pasif
140	Terkadang diredam, atau memilih diam. Tergantung orangnya juga. Kalau emosi marah karena saudara (adik) biasanya ngomel2 atau memukul/mencubit (hal yang biasa dilakukan tp sewajarnya, tidak keras, misalkan bagian kaki)	mengontrol emosi	ekspresi pasif
141	Diam	diam	ekspresi pasif
142	berbicara dengan nada keras	berbicara dengan nada tinggi	aktif verbal negatif
143	melampiaskan dengan cara menjelaskan atau lebih kepada diam	menyampaikan langsung	aktif verbal positif
144	Bicara dengan nada tinggi	berbicara dengan nada tinggi	aktif verbal negatif
145	Diam	diam	ekspresi pasif

146	Diam	diam	ekspresi pasif
147	tidak mau berbicara dengan orang lain	mengacuhkan	ekspresi pasif
148	Kadang diem, kadang teriak di tempat yang sunyi, kadang nangis	diam	ekspresi pasif
149	Tergantung situasi Lebih banyak diam	diam	ekspresi pasif
150	Nada bicara tinggi kemudian pergi berwudhu	berbicara dengan nada tinggi	aktif verbal negatif
151	biasanya ketika saya emosi marah berkomorbid dengan perasaan lain yaitu kesal, biasanya keduanya bersamaan dan diakhiri dengan menangis	menangis	ekspresi pasif
152	Meluapkan bicara secara bebas	bicara bebas	aktif verbal negatif
153	Bicara dgn nada tinggi □	berbicara dengan nada tinggi	aktif verbal negatif
154	Cukup diam jika emosi marah kepada orang yang lebih tua, dan berbicara perbuatan apa yang tidak disukai kepada orang yang membuat emosi marah jika seumurannya.	diam	ekspresi pasif
155	Makan	makan	lainnya
156	Diam	diam	ekspresi pasif
157	Emosi marah	tidak terkategori	tidak terkategori
158	Diam	diam	ekspresi pasif
159	Diam, pasang muka jutek	diam	ekspresi pasif
160	diam	diam	ekspresi pasif
161	Dengan memalingkan muka terhadap orang	memalingkan wajah	bahasa tubuh
162	Kadang mengomel kadang diam	cerewet	aktif verbal negatif

163	Berbicara pada yang bersangkutan bagaimana seharusnya yang terjadi	menyampaikan langsung	aktif verbal positif
164	Ngomel, berkata kasar, dan diam.	cerewet	aktif verbal negatif
165	Diam, berteriak	diam	ekspresi pasif
166	Bicara, bertanya dan diam.	menyampaikan langsung	aktif verbal positif
167	Berdiam dan tidak menyapa	diam	ekspresi pasif
168	langsung ungkapkan uneg-uneg. Tetapi lebih baik jika mengungkapkan imah-uneg tersebut dengan keadaan tenang.	menyampaikan langsung	aktif verbal positif
169	Diam, membanting benda, peri menengkan diri, nangis	diam	ekspresi pasif
170	Cemberut	cemberut	bahasa tubuh
171	diam	diam	ekspresi pasif
172	Berbicara dengan nada tajam	berbicara dengan nada tinggi	aktif verbal negatif
173	Terkadang berkata kasar, memukul barang	mengumpat	aktif verbal negatif
174	Berteriak, memukul sesuatu, atau terkadang diam	berteriak	aktif verbal negatif
175	Diam dan nangis	diam	ekspresi pasif
176	Terkadang mendiamkan, dan kadang memberi tau langsung	mengacuhkan	ekspresi pasif
177	Cemberut dgn Mata mengerung	cemberut	aktif verbal negatif
178	Berteriak	berteriak	aktif verbal negatif
179	Diam	diam	ekspresi pasif
180	Ngomong banyak sambil mengumpat	mengumpat	aktif verbal negatif
181	Diam	diam	ekspresi pasif
182	Teriak. Ngomel	berteriak	aktif verbal negatif
183	Dengan memukul, dengan berkata lantang dsb.	berperilaku agresif	aktif fisik
184	Menjadi acuh	mengacuhkan	ekspresi pasif

185	Diam saja	diam	ekspresi pasif
186	Berteriak	berteriak	aktif verbal negatif
187	Diam	diam	ekspresi pasif
188	Diam	diam	ekspresi pasif
189	Diam	diam	ekspresi pasif
190	Kalau aku lebih ke ya udah aja gitu, kadang diem, tapi kalau lagi mood yaa berontak aja wkwk	diam	ekspresi pasif
191	Diam dengan tatapan tajam	diam	ekspresi pasif
192	Diam	diam	ekspresi pasif
193	Diem bae	diam	ekspresi pasif
194	Mengumpat dengan kata-kata kasar	mengumpat	aktif verbal negatif
195	memalingkan wajah	memalingkan wajah	bahasa tubuh
196	memasang wajah tidak suka	memasang wajah masam	bahasa tubuh
197	memakan kerupuk	makan	lainnya
198	muka datar	menampilkan muka datar	bahasa tubuh
199	mengangkat suara jadi lebih keras	berbicara dengan nada tinggi	aktif verbal negatif
200	muka merah	muka memerah	bahasa tubuh
201	bentak-bentak	membentak	aktif verbal negatif
202	umumnya kalau perempuan menangis	menangis	ekspresi pasif
203	diam	diam	ekspresi pasif
204	jek wah matoah polanah oreng soki pas apamer, kakak biasanah arapah	tidak terkategori	tidak terkategori
205	menasehati sampai 2 kali dan ketiganya meemosi marahnya	menyampaikan langsung	aktif verbal positif
206	nada suara tinggi dan kata-kata kasar	berbicara dengan nada	aktif verbal negatif

		tinggi	
207	kalau saya sendiri enggan berbicara dengan orang lain dan raut wajah yang selalu cemberut	bercerita kepada orang lain	aktif verbal positif
208	merengot, abentak-bentak, acaca kaklaban soarah kasar	cemberut	bahasa tubuh
209	yaitu dengan muka buram, kedua mata yang kemerahan dan dengan suara yang keras	cemberut	bahasa tubuh
210	kadang-kadang keluar rumah sementara arau mengamok	menghindar	ekspresi pasif
211	saya akan diam	diam	ekspresi pasif
212	diam	diam	ekspresi pasif
213	menjauh (pergi ambil wudlu, baca al-quran, sholat sunnah, dll)	menghindar	ekspresi pasif
214	berdiam	diam	ekspresi pasif
215	ngomel kadang diam	cerewet	aktif verbal negatif
216	biasanya dengan mengomel tapi kadang juga diam	cerewet	aktif verbal negatif
217	mungkin dengan sebuah pandangan yang tajam	tatapan tajam	bahasa tubuh
218	menjauhi orang yang membuat kita emosi marah, membiarkan orang tersebut berbuat semaunya meskipun salah	menghindar	ekspresi pasif
219	tanpa berbicara, benci pada diri sendiri	diam	ekspresi pasif
220	kalau saya mengekspresikan emosi marah dengan berkelahi untuk menyelesaikan masalah	berperilaku agresif	aktif fisik
221	memebntak-bentak sesoerang, berbicara dengan keras, dan menegurnya dengan suara yang lantang	membentak	aktif verbal negatif
222	melontarkan kata-kata yang kurang sopan	mengumpat	aktif verbal negatif
223	dengan kata-kata, hanya menyindir	menyindir	aktif verbal negatif

224	ketika masalah besar bisa jadi mengamuk, jika masalah kecil cuman ngambek	berperilaku agresif	aktif fisik
225	yaitu ekspresikan emosi marah kalo gak memetak yaitu mencaci, kalo gak mencaci yaitu memukulnya	berperilaku agresif	aktif fisik
226	muka tidak tersenyum, dan kata-kata tidak bisa diatur	cemberut	bahasa tubuh
227	kebanyakan di madura cara mengekspresikan emosi marah adalah carok antar desa jika si A dan si B ada perselisihan yang sangat erat	berperilaku agresif	aktif fisik
228	muka saya terlihat ngambek, tidak banyak bicara	cemberut	bahasa tubuh
229	dengan suara yang agak tinggi tanpa dengan perilaku yang kasar	berbicara dengan nada tinggi	aktif verbal negatif
230	dengan tidak merespon terhadap apapun yang membuat kita emosi marah dan dengan mengerutkan wajah dengan mengepalkan tangan dan cemberut	mengacuhkan	ekspresi pasif
231	kalau diajak ngomong langsung berbicara kasar/langsung mukul	membentak	aktif verbal negatif
232	mendebatnya	mendebat	aktif verbal negatif
233	ucapan kasar yang menakutkan (aposoan)	mengumpat	aktif verbal negatif
234	melawan/memberontak kepada orang yang membuat kita emosi marah	berperilaku agresif	aktif fisik
235	dengan berkata keras	berbicara dengan nada tinggi	aktif verbal negatif
236	misu-misu seperti anjing, fucking, ketika ada seseorang yang ingin ganggu	mengumpat	aktif verbal negatif
237	jika emosi marah gak sampek melakukan hal yang negatif cuman diajarinya hal yang positif	berperilaku positif	aktif fisik
238	mengucapkan kata-kata kotor	mengumpat	aktif verbal negatif

239	tidak ngomong atau berbicara, memasang raut wajah masam	diam	ekspresi pasif
240	dengan cara berkata dengan nada yang lebih besar, dengan raut wajah yang berbeda dengan biasanya	berbicara dengan nada tinggi	aktif verbal negatif
241	mengumpat	mengumpat	aktif verbal negatif
242	langsung menyampaikan ke orang yang bersangkutan dengan suara tinggi	menyampaikan langsung	aktif verbal positif
243	mata melotot	tatapan tajam	bahasa tubuh
244	-	blank	tidak terkategori
245	senyum terpaksa	tersenyum	ekspresi pasif
246	dengan diam, terkadang saya sering berceloteh kepada teman saya yang tidak ada sangkutpautnya/curhat	diam	ekspresi pasif
247	dengan diam atau dengan merepet	diam	ekspresi pasif
248	ngamuk, teriak, cuekin orang	berperilaku agresif	aktif fisik
249	diam	diam	ekspresi pasif
250	diam	diam	ekspresi pasif
251	diam	diam	ekspresi pasif
252	diam	diam	ekspresi pasif
253	bicara nada tinggi, berbicara seadanya	berbicara dengan nada tinggi	aktif verbal negatif
254	ngoel dan diam terkadang menangis	diam	ekspresi pasif
255	diam dan menyendiri	diam	ekspresi pasif
256	melempar piring, cemberut	berperilaku agresif	aktif fisik

Lampiran 9: Respons pertanyaan “Dengan siapa (tanpa menyebut nama) yang sering menyebabkan anda emosi marah?”

No	Jawaban	Fakta	coding	Coding 2
1	Rekan kerja, teman, keluarga	teman	teman	teman
2	Kakak	kakak	kakak	keluarga
3	Tidak ada	tidak ada	tidak ada	tidak ada
4	Dengan lingkungan sekitar seperti teman	teman	teman	teman
5	Dengan orang" yg saya rasa tidak bisa diandalkan	orang yang tidak bisa diandalkan	siapapun	siapapun
6	Teman	teman	teman	teman
7	Dengan tetangga	tetangga	tetangga	tetangga
8	Teman yang kata2nya menyakiti hati	teman	teman	teman
9	Teman, tapi itungannya tidak sering	teman	teman	teman
10	gaada sih yang sering mah	tidak ada	tidak ada	tidak ada
11	Ibu, Bapak.	orang tua	orang tua	keluarga
12	Suami □	pasangan	pasangan	pasangan
13	Suami	pasangan	pasangan	pasangan
14	Siapapun	siapapun	siapapun	siapapun
15	Teman	teman	teman	teman
16	Teman	teman	teman	teman
17	Atasan	atasan	atasan	atasan
18	Adik	adik	adik	keluarga
19	diri sendiri	diri sendiri	diri sendiri	diri sendiri

20	Semua orang yang menyinggung harga diri saya dan yang tidak menepati komitmen yang sudah disepakati.	semua orang yang menyinggung	siapapun	siapapun
21	Teman,pacar	teman	teman	teman
22	Dengan siapapun	siapapun	siapapun	siapapun
23	pacar	pasangan	pasangan	pasangan
24	Sistem yg buruk	sistem yang buruk	lainnya	lainnya
25	Teman	teman	teman	teman
26	Dengan teman	teman	teman	teman
27	Partner kerja	teman	teman	teman
28	Teman	teman	teman	teman
29	Seseorang yang sering melukai dan membuat ibu saya menangis	orang yang melukai	siapapun	siapapun
30	Dengan siapapun yg mengganggu salah satu dari 4 hal yg diatas (nomor 5)	siapapun	siapapun	siapapun
31	Rekan kerja	teman	teman	teman
32	Temen	teman	teman	teman
33	Teman,suami	teman	teman	teman
34	teman	teman	teman	teman
35	Dengan siapa saja	siapapun	siapapun	siapapun
36	Jarang	jarang	tidak ada	tidak ada
37	Dengan teman	teman	teman	teman
38	Adik sendiri	adik	adik	keluarga
39	Teman	teman	teman	teman

40	Dengan teman	teman	teman	teman
41	Orang-orang yang tidak saya kenali yang terus menerus melakukan penghinaan kepada agama saya	orang yang menghina	siapapun	siapapun
42	karyawan	karyawan	teman	teman
43	adik kandung dan teman	adik	adik	keluarga
44	Teman, sahabat, keluarga, siapapun itu.	teman	teman	teman
45	Teman-teman bergaul	teman	teman	teman
46	Dengan orang yang selalu tidak menghargai kita, Orang yang mengejek, dan dengan orang yang patotoaii.	orang yang tidak menghargai	siapapun	siapapun
47	Biasanya adik pertama saya. Saya sekamar dengannya dan karena saya kakak, dia suka bertindak seenaknya seperti menghamburkan sesuatu lalu saya yang membersihkan. Dia tidak pernah ikut membantu dalam membereskan atau membersihkan pekerjaan rumah, dan hal itu yang paling sering membuat saya emosi marah.	adik	adik	keluarga
48	Teman	teman	teman	teman
49	Teman	teman	teman	teman
50	Kadang saudara, kadang juga suami	saudara	saudara	keluarga
51	Keteledoran diri sendiri, dan teman ataupun orang baru yang berada dalam lingkungan interaksi sosial	diri sendiri	diri sendiri	diri sendiri

52	Siapa saja yang siring memfitnah	orang yang memfitnah	siapapun	siapapun
53	Orang terdekat	orang terdekat	orang terdekat	orang terdekat
54	Teman	teman	teman	teman
55	Temen	teman	teman	teman
56	Teman yang sok tau	teman	teman	teman
57	Kakak	kakak	kakak	keluarga
58	Trman	teman	teman	teman
59	Pasangan	pasangan	pasangan	pasangan
60	Teman	teman	teman	teman
61	Teman	teman	teman	teman
62	dengan pacar	pasangan	pasangan	pasangan
63	Banyak orang	banyak orang	siapapun	siapapun
64	Teman	teman	teman	teman
65	Teman	teman	teman	teman
66	Teman sekos	teman	teman	teman
67	Pembeli	pembeli	konsumen	konsumen
68	NETIJEN INDO.	netizen	lainnya	lainnya
69	Orang terdekat	orang terdekat	orang terdekat	orang terdekat
70	Saudara	saudara	saudara	keluarga
71	Teman, adik	teman	teman	teman
72	Pacar	pasangan	pasangan	pasangan
73	Dengan diri sendiri,	diri sendiri	diri sendiri	diri sendiri
74	Teman yang tidak sejalan	teman	teman	teman
75	Kamu	kamu	lainnya	lainnya

76	Teman	teman	teman	teman
77	teman , pacar , tetangga	teman	teman	teman
78	Orang dekat	orang terdekat	orang terdekat	orang terdekat
79	klient	klient	konsumen	konsumen
80	Dengan keluarga, teman, dan ibu	keluarga	keluarga	keluarga
81	Pengguna jalan yang ugal ugalan	pengguna jalan ugal-ugalan	siapapun	siapapun
82	Teman dekat	teman	teman	teman
83	teman	teman	teman	teman
84	Teman lelaki	teman	teman	teman
85	Orang sekitar atau pekerjaan	orang sekitar	siapapun	siapapun
86	Teman sendiri	teman	teman	teman
87	Orang lain	orang lain	siapapun	siapapun
88	Teman	teman	teman	teman
89	Teman	teman	teman	teman
90	Dulu kakak, sekarang sering tersinggung kepada teman yang mengejek daerah asal saya	kakak	kakak	keluarga
91	Siapapun yg menurut saya salah	siapapun	siapapun	siapapun
92	Si cingky alias chicken orangnya lebay munafik	teman	teman	teman
93	Teman	teman	teman	teman
94	Teman	teman	teman	teman
95	1.Teman	teman	teman	teman
96	Teman pernah, sahabat pernah, dan dosen juga pernah .. Intinya orang-orang yang pernah dekat dengan ku	teman	teman	teman

97	Adek	adik	adik	keluarga
98	Teman	teman	teman	teman
99	Teman	teman	teman	teman
100	Orang lain	orang lain	siapapun	siapapun
101	Kawan	teman	teman	teman
102	Teman. Teman ya. Bukan sahabat	teman	teman	teman
103	Dengan orang yang tidak punya adab di kelas saat ada dosen atau guru yang sedang mengajar	orang tidak beradab	siapapun	siapapun
104	Teman	teman	teman	teman
105	Teman Yang Usil	teman	teman	teman
106	Teman	teman	teman	teman
107	Dengan teman	teman	teman	teman
108	Dengan kk kelas	teman	teman	teman
109	Teman	teman	teman	teman
110	Teman	teman	teman	teman
111	Teman	teman	teman	teman
112	Seseorang yang tidak mempunyai arti kedisiplinan	orang tidak disiplin	siapapun	siapapun
113	Teman	teman	teman	teman
114	Dengan teman sebaya.	teman	teman	teman
115	Dengan kawan dikelas	teman	teman	teman
116	Teman	teman	teman	teman
117	Teman	teman	teman	teman
118	Kawan	teman	teman	teman

119	Orang terdekat	orang terdekat	orang terdekat	orang terdekat
120	orang orang terdekat seperti teman bahkan keluarga	teman	teman	teman
121	teman	teman	teman	teman
122	Orang yang tak menghargai org lain, Sesuka hatinya	orang yang tidak menghargai	siapa pun	siapa pun
123	Teman	teman	teman	teman
124	Pacar	pasangan	pasangan	pasangan
125	Entahlah, saya secara pribadi sebenarnya jarang emosi marah, jadi saya merasa sedikit ragu untuk menjawabnya	jarang	tidak ada	tidak ada
126	Dengan teman saya	teman	teman	teman
127	Dengan teman	teman	teman	teman
128	Teman yang gak begitu dekat	teman	teman	teman
129	Teman sekolah	teman	teman	teman
130	Teman	teman	teman	teman
131	dengan pemain dota yg gk pande main dota dan bilang kalau dia itu pro	orang yang berbohong	siapa pun	siapa pun
132	Teman	teman	teman	teman
133	Saya sering emosi marah kepada sahabat saya sendiri	teman	teman	teman
134	Kawan	teman	teman	teman
135	Dengan dia	dia	lainnya	lainnya
136	Diri sendiri lebih banyak, teman sekamar juga ada	diri sendiri	diri sendiri	diri sendiri

137	teman	teman	teman	teman
138	Adek	adik	adik	keluarga
139	Teman dan kaka	teman	teman	teman
140	teman	teman	teman	teman
141	tidak terkhusus	tidak terkhusu	siapapun	siapapun
142	Teman	teman	teman	teman
143	Teman	teman	teman	teman
144	Suami	pasangan	pasangan	pasangan
145	Pacar atau mantan	pasangan	pasangan	pasangan
146	Teman	teman	teman	teman
147	Pasangan □	pasangan	pasangan	pasangan
148	Mahasiswa	mahasiswa	teman	teman
149	teman	teman	teman	teman
150	Bibi	bibi	orang tua	keluarga
151	Suami □□	pasangan	pasangan	pasangan
152	Teman.	teman	teman	teman
153	Kadang temen..anak	teman	teman	teman
154	Dengan dia	dia	lainnya	lainnya
155	Dengan itu	dengan itu	lainnya	lainnya
156	Dengan keadaan	dengan keadaan	lainnya	lainnya
157	Adik	adik	adik	keluarga
158	suami	pasangan	pasangan	pasangan
159	Dengan teman	teman	teman	teman
160	Adik	adik	adik	keluarga

161	Keluarga	keluarga	keluarga	keluarga
162	Dengan orang-orang goblok yang merasa paling suci.	orang yang bodoh	siapapun	siapapun
163	Dengan orang yg terlalu sombong, tidak mau memaafkan, dll	orang yang sombong	siapapun	siapapun
164	Istri, orang tua.	pasangan	pasangan	pasangan
165	Sangat jarang emosi marah	jarang	tidak ada	tidak ada
166	Pacar	pasangan	pasangan	pasangan
167	Orang lain	orang lain	siapapun	siapapun
168	Orang terdekat	orang terdekat	orang terdekat	orang terdekat
169	keluarga	keluarga	keluarga	keluarga
170	Teman kampus	teman	teman	teman
171	Seseorang	seseorang	siapapun	siapapun
172	Sepupu	sepupu	saudara	keluarga
173	Mantan pacar	pasangan	pasangan	pasangan
174	Dia yg melanggar kesepakatan	orang yang melanggar janji	siapapun	siapapun
175	Org terdekat	orang terdekat	orang terdekat	orang terdekat
176	Teman	teman	teman	teman
177	Diri sendiri	diri sendiri	diri sendiri	diri sendiri
178	Random people	siapapun	siapapun	siapapun
179	Senior dalam pekerjaan	atasan	atasan	atasan
180	Anak, teman	anak	keluarga	keluarga
181	Tidak ada untuk saat ini, dan itu terjadi pada masa kanak kanak, sekarang sudah tidak.	tidak ada	tidak ada	tidak ada

182	Orang yang tidak tahu diri	orang yang tak tahu diri	siapapun	siapapun
183	Kakak, pacar	kakak	kakak	keluarga
184	Teman	teman	teman	teman
185	Gaada	tidak ada	tidak ada	tidak ada
186	Tergantung keadaan	tergantung keadaan	lainnya	lainnya
187	Orang terdekat	orang terdekat	orang terdekat	orang terdekat
188	Teman biasanyaa yaa, orang tua juga kadang yaa beda pendapat gitu jadi bikin gaa kuat buat nahan emosi	teman	teman	teman
189	Orng yg tidak disiplin	orang tidak disiplin	siapapun	siapapun
190	Kengkawan	kawan	teman	teman
191	Pacar dong wkwk	pasangan	pasangan	pasangan
192	Teman seprofesi	teman	teman	teman
193	Teman	teman	teman	teman
194	orang sekitar	orang sekitar	siapapun	siapapun
195	dengan teman, saudara	teman	teman	teman
196	my friend	teman	teman	teman
197	tetangga	tetangga	tetangga	tetangga
198	teman, ponakan	teman	teman	teman
199	lawan bisnis	lawan bisnis	rival	rival
200	temen tapi kebanyakan musuh	teman	teman	teman
201	my friend	teman	teman	teman
202	disebabkan karena bersaing	bersaing	rival	rival
203	adek, teman, famili	adik	adik	keluarga

204	lawan politik atau saingan bahkan kadang teman	lawan politik	rival	rival
205	myang jelas musuh dan ketika bersama dengan teman yang hanya mementingkan diri sendiri	musuh	musuh	musuh
206	kalaben oreng semak otabah kalaben tetangga	tetangga	tetangga	tetangga
207	teman	teman	teman	teman
208	sama teman tapi teman yang sering makan hati temannya	teman	teman	teman
209	kadang teman, keluarga dan orang-orang terdekat	teman	teman	teman
210	saudara	saudara	saudara	keluarga
211	dosen yang cuman memberi pelajaran sedikit (langsung ada tugas, tidak membuat mengerti siswa/wi) dan memberi pelajaran yang bukan bahan ajarnya (tidak sesuai dengan keadaan siswa/wi)	dosen	guru	atasan
212	Teman-teman	teman	teman	teman
213	dengan teman, kerabat, bahkan teman kerja	teman'	teman	teman
214	teman sebaya	teman'	teman	teman
215	dengan teman yang baru akrab	teman	teman	teman
216	seseorang yang pernah berjasa dalam pengenmbaraanku	orang yang berjasa dalam hidup	siapapun	siapapun
217	teman	teman	teman	teman
218	dengan teman yang kadang-kadang dengan orang tua	teman	teman	teman

219	teman	teman	teman	teman
220	paling sering dengan teman	teman	teman	teman
221	teman, orang lain	teman	teman	teman
222	yang sering menyebabkan saya emosi marah adalah teman sekamar saya di pondok	teman	teman	teman
223	yaitu teman yang selalu mengganggu kita ketika kita serius	teman	teman	teman
224	dengan musuh dan orang yang sering emosi marah	musuh	musuh	musuh
225	dengan teman saya di waktu saya berada di pondok	teman	teman	teman
226	dengan teman	teman	teman	teman
227	dengan dia yang bertingkah sembrono dan melakukan sesuatu tanpa berpikir	orang yang bertingkah sembrono	siapapun	siapapun
228	dengan seseorang yang selalu menggunakan kata-kata tidak pantas dan dengan seseorang yang menyombongkan diri	orang berkata kotor	siapapun	siapapun
229	seseorang yang tidak cocok untuk saya kata-katanya itu tidak pantas diucapkan	orang yang berkata kotor	siapapun	siapapun
230	teman atau orang yang tidak dikenal dll	teman	teman	teman
231	teman kelas yang selalu bully	teman	teman	teman
232	teman kursus dan teman sepondok	teman	teman	teman
233	dengan teman	teman	teman	teman
234	?	tidak ada	tidak ada	tidak ada
235	dengan teman	teman	teman	teman

236	pacar	pasangan	pasangan	pasangan
237	dengan orang yang suka bohong, dengan orang yang tidak sopan	ornag yang berbohong	siapapun	siapapun
238	denga orang yang tidak sopan, orang yang sering berbohong	orang yang tidak sopan	siapapun	siapapun
239	orang-orang yang sembrono	orang yang bertingkah sembrono	siapapun	siapapun
240	perempuan	perempuan	lainnya	lainnya
241	sembarang nama kalau teringat	sembarang nama	siapapun	siapapun
242	teman	teman	teman	teman
243	orang yang sering bully	orang yang sering bully	siapapun	siapapun
244	-	tidak ada	tidak ada	tidak ada
245	dengan teman	teman	teman	teman
246	teman	teman	teman	teman
247	dengan teman dekat	teman	teman	teman
248	saya jarang emosi marah	jarang	tidak ada	tidak ada
249	orang sekitar	orang sekitar	siapapun	siapapun
250	siapapun yang menyebabkan saya emosi marah/kecewa	siapapun	siapapun	siapapun
251	orang yang menurut saya tidak cocok dengan saya	orang yang tidak sesuai keinginan	siapapun	siapapun
252	diri sendiri yang tidak dapat menyesuaikan keadaan	diri sendiri	diri sendiri	diri sendiri
253	teman	teman	teman	teman

254	dengan orang yang tidak suka dengan saya	orang yang ketidaksesuaian	siapapun	siapapun
-----	--	-------------------------------	----------	----------



Lampiran 10: Respons pertanyaan “Apa yang anda lakukan untuk meredam emosi marah?”

No	Jawaban	Fakta	Coding	Coding 2
1	Tarik nafas, saya coba pikirkan bahwa diri saya terlalu berharga untuk meladeni perilaku orang yang membuat saya emosi marah. Biasanya saya juga cerita ke teman dekat, sehingga saya bisa merasionalisasi pikiran saya.	tarik nafas	relaksasi	relaksasi
2	Ketika saya emosi marah nya lagi berdiri saya duduk,kalau seperti itu tidak reda juga saya wudhu	ganti posisi	berganti posisi	berganti posisi
3	Reflesing	refheshing	relaksasi	relaksasi
4	Selalu berpikir positif	berpikir positif	berpikir positif	berpikir positif
5	Saya akan diam dan berusaha tenang untuk menurunkan nada bicara saya	diam	diam	diam
6	Istighfar	istighfar	religius coping	religius coping
7	Ke masjid	ke masjid	religius coping	religius coping
8	Diam dan menjauhi sumber kemarahan	diam	diam	diam
9	Baca istigfar, diam, minum air putih	istighfar	religius coping	religius coping
10	saya kalo masalahnya udh selesai ya udh gabakal emosi marah lg		tidak terkategori	tidak terkategori
11	Diam.	diam	diam	diam
12	Makan enak □	makan	mengalihkan	mengalihkan
13	Keluar rumah	keluar rumah	menghindar	menghindar
14	Istighfar	istighfar	religius coping	religius coping

15	Tidur	tidur	mengalihkan	mengalihkan
16	Mengingat kebaikannya	mengingat kebaikannya	instropeksi diri	regulasi diri
17	Istigfar	istighfar	religius coping	religius coping
18	Istigfar	istighfar	religius coping	religius coping
19	berwudhu	wudlu	hydro teraphy	hydro teraphy
20	Menyelesaikan penyebab masalah (problem-focused coping) dan mengatur diri (emotion-focused coping)	menyelesaikan penyebab masalah	menyelesaikan masalah	menyelesaikan masalah
21	Diam aja.	diam	diam	diam
22	Hidup nyaman, tenang dan bahagia	hidup nyaman	relaksasi	relaksasi
23	bermain	bermain	mengalihkan	mengalihkan
24	Diskusi	diskusi	menyelesaikan masalah	menyelesaikan masalah
25	melakukan kerjaan yang menyenangkan	melakukan pekerjaan menyenangkan	mengalihkan	mengalihkan
26	Istigfar	istighfar	religius coping	religius coping
27	Atur nafas, minum air dingin	atur nafas	relaksasi	relaksasi
28	Sholat dan cerita ke ibu	sholat	religius coping	religius coping
29	Doa, minta sama Allah agar diberi ketenangan hati dan pikiran, minta di berikan jalan yg terbaik, diberi kesabaran dan keikhlasan. Dll	berdoa	religius coping	religius coping
30	Berwudhu atau menyepi dan mendengarkan musik	wudlu	religius coping	religius coping
31	Diam atau Nonton hal yang berbau Komedi	diam	diam	diam

32	Kalau habis emosi marah emosi marah mesti hati e resah gak tenang, mesti selanjutnya nangis nangis dulu galau sampek ketiduran... Kalo udah agak lama sampai beberapa hari hati mesti masih ganjal akhir e memberanikan minta maaf....	menangis	menangis	menangis
33	Diam&beristighfar	diam	diam	diam
34	Tidur	tidur	mengalihkan	mengalihkan
35	Diam. Sukses penelitiannya	diam	diam	diam
36	Introspeksi diri	instropeksi diri	instropeksi diri	regulasi diri
37	Tidur	tidur	mengalihkan	mengalihkan
38	Meninggal tempat tersebut until menenangkan diri	meninggalkan tempat	menghindar	menghindar
39	Sabar	sabar	sabar	regulasi diri
40	Relaksasi, tidur, minum air putih	relaksasi	relaksasi	relaksasi
41	Dzikir	dzikir	religius coping	religius coping
42	tinggalkan lokasi	tinggalkan lokasi	menghindar	menghindar
43	wudhu, sholat, istigfar, jalan-jalan	wudlu	hydro teraphy	hydro teraphy
44	Meninggalkan tempat, atau mendiamkan	meninggalkan tempat	menghindar	menghindar
45	Berdiam diri.	diam	diam	diam
46	Duduk baring ambil air wuduh shalat atau tidur	ganti posisi	berganti posisi	berganti posisi
47	Nonton film sedih, biar sekalian luapin tangis karena emosi marah yang meluap luap. Atau nonton film korea yang lucu seperti Running Man, biar happy lagi.	menonton film	mengalihkan	mengalihkan
48	Istighfar dan mengambil wudhu	istighfar	religius coping	religius coping

49	Cari kesibukan	mencari kesibukan	mengalihkan	mengalihkan
50	Menenangkan diri dengan cara ambil Air wudu, minum Air putih lalu menyendiri (sambil memikirkan siapa yg salah sebenarnya, kalo memang saya yg salah saya meminta maaf, tetapi jika sebaliknya saya lebih menyimpan sakit yg ku rasa, jika Otakku sudah dingin saya baru sharing ke orang terdekatku biar beban tidak terlalu nyesek di dada, setelah itu baru legah.	wudlu	hydro teraphy	hydro teraphy
51	Bernafas secara teratur, meninggalkan / bersikap apatis, kembali mengingat dan berserah diri kepada Sang Khaliq.	atur nafas	relaksasi	relaksasi
52	Istighfar	istighfar	religius coping	religius coping
53	Tarik nafas dalam-dalam sambil beristighfar dalam hati	tarik nafas	relaksasi	relaksasi
54	Istighfar	istighfar	religius coping	religius coping
55	sabar aja, karena kalo emosi marah katanya cepet tua	sabar	sabar	regulasi diri
56	Istighfar	istighfar	religius coping	religius coping
57	Istighfar, sabar, ikhlas, tawakal	istighfar	religius coping	religius coping
58	Diam dan berpikir jernih	diam	diam	diam
59	Diam sejenak mencari kegiatan lain.	diam	diam	diam
60	Menjauhkan diri dari subjek	menjauh dari subjek	menghindar	menghindar
61	Istighfar dan makan yang banyak B-).	istighfar	religius coping	religius coping
62	diam mandi minum es makan yg banyak tidur	diam	diam	diam
63	Tidur, makan, jalan2,,nonton video lucu	tidur	mengalihkan	mengalihkan

64	Makan terus tidur	makan	mengalihkan	mengalihkan
65	Diam	diam	diam	diam
66	Menjauh sementara dari dia, atau makan	menjauh dari subjek	menghindar	menghindar
67	Diam dan intropeksi diri.	diam	diam	diam
68	Lari atau renang.	larii	menghindar	menghindar
69	Baca Al-Qur'an	membaca al-quran	religius coping	religius coping
70	Banyak istighfar	istighfar	religius coping	religius coping
71	Istighfar, berdoa	istighfar	religius coping	religius coping
72	Diam saja	diam	diam	diam
73	Makan, jalan jalan	makan	mengalihkan	mengalihkan
74	Youtube.an	menonton youtube	mengalihkan	mengalihkan
75	Ngemall	pergi ke mall	mengalihkan	mengalihkan
76	Bilang kepada diri sendiri untuk sabar	sabar	sabar	regulasi diri
77	menahan emosi marah , istigfar , sholat	menahan emosi marah	kontrol emosi	regulasi diri
78	Diam, nangis	diam	diam	diam
79	sholat	sholat	religius coping	religius coping
80	Berwudhu, dan jalan2 keluar, atau juga membahas obrolan yang bisa menenangkan hati	wudlu	hydro teraphy	hydro teraphy
81	Tarik napas, igstifar, ambil positifnya	tarik nafas	relaksasi	relaksasi
82	1. Wudhu 2. Istighfar 3. Baca Qur'an atau mendengarkan Tilawah 4. Tidur	wudlu	hydro teraphy	hydro teraphy
83	pergi	pergi	menghindar	menghindar

84	Makan es batu dan nonton drama korea	makan	mengalihkan	mengalihkan
85	Shalat dan Mendengarkan lagu	sholat	religius coping	religius coping
86	Pergi ke tempat yang sepi nyaman	pergi ke tempat sepi	menghindar	menghindar
87	Istighfar	istighfar	religius coping	religius coping
88	Minum juice	minum	hydro teraphy	hydro teraphy
89	Mengingatkan diri sendiri bahwa orang sekitar lebih berharga dari ego	mengingatkan diri	instropeksi diri	regulasi diri
90	Istighfar, sabar, ikhlas, tawakal	istighfar	religius coping	religius coping
91	Berwudhu	wudlu	hydro teraphy	hydro teraphy
92	Wudhu	wudlu	hydro teraphy	hydro teraphy
93	Menyendiri dan intropeksi diri	menyendiri	menghindar	menghindar
94	Dengan cara beristighfar lalu mengingat allah, bisa juga dengan membaca ayat ayat suci allah (alqur'an)	istighfar	religius coping	religius coping
95	Berwudhu dan membaca Alquran dan menangis	wudlu	hydro teraphy	hydro teraphy
96	Diam dan pergi dari kalangan orang banyak	diam	diam	diam
97	Tidur	tidur	mengalihkan	mengalihkan
98	Makan	makan	mengalihkan	mengalihkan
99	Mencoba memikirkan hal lain	memikirkan hal lain	mengalihkan	mengalihkan
100	Beristighfar	istighfar	religius coping	religius coping
101	Sholat dan menjauh	sholat	religius coping	religius coping
102	Mengucap astagfirullah. Tarik napas Dan ingat, wick in this world nothing perfectly people la	istighfar	religius coping	religius coping

103	Diam Berwudhu Taril nafas dalam dalam lalu paksa untuk wajah tersenyum	diam	diam	diam
104	Berwudhu	wudlu	hydro teraphy	hydro teraphy
105	Tarek nafas sambil Baca Ishtigfar.	tarik nafas	relaksasi	relaksasi
106	Istighfar	istighfar	religius coping	religius coping
107	Tidur dan main game	tidur	mengalihkan	mengalihkan
108	Mencoba menjadi lebih baik lg dengan mencari kesibukan diri untuk melupakannya	mencari kesibukan	mengalihkan	mengalihkan
109	mengabaikan topik permasalahan dan mencari kegiatan lain	mengabaikan permasalahan	menghindar	menghindar
110	Menyendiri	menyendiri	menghindar	menghindar
111	Istighfar	istighfar	religius coping	religius coping
112	Dengan mengucapkan istigfar..	istighfar	religius coping	religius coping
113	Diam	diam	diam	diam
114	Saya kembalikan semua kepada Allah dengan mengharap semua akan kembali seperti sedia kala dan baik-baik saja.	mengembalikan kepada allah	religius coping	religius coping
115	Berdiam diri dan mengucapkan istighfar	diam	diam	diam
116	Mengontrol dan mengendaliakannya	mengontrol	kontrol emosi	regulasi diri
117	Diam	diam	diam	diam
118	Makan ice cream	minum	hydro teraphy	hydro teraphy
119	Diam, mendengarkan musik	diam	diam	diam

120	terdiam dan istighfar dan juga mencoba membiarkan nya berlalu agar perlahan lahan hilang	diam	diam	diam
121	mendengarkan musik, makan yang manis manis	mendengarkan musik	mengalihkan	mengalihkan
122	berdoa,Pergi menjauh,mencari kesibukan,	berdoa	religius coping	religius coping
123	Berwudhu	wudlu	hydro teraphy	hydro teraphy
124	Diam	diam	diam	diam
125	Diam dan menenangkan diri	diam	diam	diam
126	Berdiam diri	diam	diam	diam
127	Diam	diam	diam	diam
128	Ingat bahwa allah mencintai orang2 yang sabar	sabar	sabar	regulasi diri
129	Diam menahannya dan istighfar	diam	diam	diam
130	Istighfar	istighfar	religius coping	religius coping
131	Diam sejenak	diam	diam	diam
132	Menyendiri	menyendiri	menghindar	menghindar
133	Yg sya lakukan ktika sya emosi marah adlh diam dgn mngucap istighfar	diam	diam	diam
134	Duduk santai dan beristighfar	duduk santai	relaksasi	relaksasi
135	Wudhu	wudlu	hydro teraphy	hydro teraphy
136	Berusaha untuk tidak membesarkan, dan untuk cuek dengan hal itu	tidak memperbesar masalah	menyelesaikan masalah	menyelesaikan masalah
137	diam saja	diam	diam	diam
138	Diam, banyak2 istigfar karena emosi marah sebagian godaan syaitan	diam	diam	diam
139	Istiqfar, sholat, mengaji	istighfar	religius coping	religius coping

140	mengucapkan audzubillahi mina'syaitonirajinn atau diam lalu meninggalkan orng yang membuat kita emosi marah	membaca taawudz	religius coping	religius coping
141	menghindari orng tersebut atau dengar murotal.	menghindari orang tersebut	menghindar	menghindar
142	Berusaha tenang, ambil wudhu	berusaha tenang	regulasi diri	regulasi diri
143	Istighfar	istighfar	religius coping	religius coping
144	Istighfar	istighfar	religius coping	religius coping
145	Menangis atau jalan jalan	menangis	menangis	menangis
146	Nyungseb di kasur, wudhu, sholat	wudlu	hydro teraphy	hydro teraphy
147	diam	diam	diam	diam
148	Istighfar dan berwudhu	istighfar	religius coping	religius coping
149	memperbanyak istigfar, terkadang berpikir juga dampak yang seperti apa yang timbul jika saya emosi marah kepada dia. dan terkadang saya langsung memberitahu dia bahwasannya saya tidak suka diperlakukan seperti itu	istighfar	religius coping	religius coping
150	Duduk dan pergi keluar rumah	duduk	tidak terkategori	tidak terkategori
151	Tidur □	tidur	mengalihkan	mengalihkan
152	Wudhu, ngaji, istigfar.	wudlu	hydro teraphy	hydro teraphy
153	Pergi	pergi	menghindar	menghindar
154	Wudhu	wudlu	hydro teraphy	hydro teraphy
155	Ngejaga emosi	menjaga emosi	kontrol emosi	regulasi diri
156	Istighfar	istighfar	religius coping	religius coping
157	Diam dikamar	diam	diam	diam

158	istigfar, nafas panjang, berpikiran untuk dibicarakan nanti setelah tidak dalam kondisi emosi marah	istighfar	religius coping	religius coping
159	Dengan membaca qur'an dan menyebut istigfar	membaca al-quran	religius coping	religius coping
160	Diam	diam	diam	diam
161	Berusaha memaklumi dan move on, cari kesibukan	memaklumi	instropeksi diri	regulasi diri
162	Mengabaikan eksistensinya sebagai manusia.	mengabaikan eksistensi sebagai manusia	mengacuhkan	mengacuhkan
163	Mengalihkan pada hal yg lebih positif	mengalihkan pada hal positif	mengalihkan	mengalihkan
164	Selalu introspeksi bahwa segala sesuatu berawal dari diri sendiri.	instropeksi diri	instropeksi diri	regulasi diri
165	Sholat. Bisa juga dengan duduk rileks dan minum	sholat	religius coping	religius coping
166	Merenung menyendiri lalu melakukan ventilation kepada teman yang dipercayai dan tidak lupa juga melakukan sholat.	menyendiri	menghindar	menghindar
167	Baca istigfar Tarik napas	istighfar	religius coping	religius coping
168	Diam	diam	diam	diam
169	diam	diam	diam	diam
170	Pergi menjauhi sumber masalah	menjauhi sumber masalah	menghindar	menghindar
171	Mendengarkan lagu, tidur, melakukan kegiatan lain yang disukai	mendengarkan musik	mengalihkan	mengalihkan

172	Membaca atau mendengar kajian-kajian lewat sosial media, dan mendengar nasehat dari orang terdekat	membaca	mengalihkan	mengalihkan
173	Istighfar + nangis	istighfar	religius coping	religius coping
174	SABAR dan istighfar	sabar	sabar	regulasi diri
175	Tidur	tidur	mengalihkan	mengalihkan
176	Duduk dan minum air putih	minum air putih	hydro teraphy	hydro teraphy
177	Istighfar, makan, menangis, tidur, tertawa	istighfar	religius coping	religius coping
178	biasanya tarik nafas habis itu mengumpat dengan penekanan yang lebih pada umpatan	tarik nafas	relaksasi	relaksasi
179	Berdoa	berdoa	religius coping	religius coping
180	Pergi	pergi	menghindar	menghindar
181	Mencoba menenangkan diri dengan menahan emosi marah tsb. Membaca istighfar dsb.	menenangkan diri	relaksasi	relaksasi
182	Sholat, diam, tidur	sholat	religius coping	religius coping
183	Mendengarkan musik, curhat dengan teman, mengalihkan perhatian	mendengarkan musik	mengalihkan	mengalihkan
184	Duduk dan minum air putih	minum air putih	hydro teraphy	hydro teraphy
185	Tidur	tidur	mengalihkan	mengalihkan
186	Diam	diam	diam	diam
187	Tidur	tidur	mengalihkan	mengalihkan
188	Istighfar, mengingat kebaikan orang tersebut, wudhu yaa..	istighfar	religius coping	religius coping
189	Diam dan tidur	diam	diam	diam
190	Diam	diam	diam	diam

191	Istighfar	istighfar	religius coping	religius coping
192	Perbanyak sholat	membaca sholat	religius coping	religius coping
193	ganti posisi (duduk-berdiri) dll	ganti posisi	berganti posisi	berganti posisi
194	memancing lawan agar emosi marah juga	memancing emosi marah lawan	memprovokasi lawan	memprovokasi lawan
195	memeluk istri dan menciumnya, sholat, berdzikir, baca sholat, istighfar, membaca al-quran, dll	memeluk istri	memeluk istri	mengalihkan
196	silent	diam	diam	diam
197	berdzikir dan mengucapkan astaghfirullah	dzikir	religius coping	religius coping
198	diam saja/menyendiri	diam	diam	diam
199	diam dan butuh waktu sendiri dulu untuk berfikir jernih	diam	diam	diam
200	mendengarkan musik (korea), nonton drakor, menonton youtube	mendengarkan musik	mengalihkan	mengalihkan
201	reading al quran	membaca al-quran	religius coping	religius coping
202	menyendiri dari keramaian	menyendiri	menghindar	menghindar
203	istighfar	istighfar	religius coping	religius coping
204	diam dan menyendiri	diam	diam	diam
205	makan sebanyak-banyaknya, dibawa tidur, dibawa sholat/mengaji	makan	mengalihkan	mengalihkan
206	kalaban banyak macah istighfar, otabah ngalak uduk	istighfar	religius coping	religius coping
207	ambil wudu'	wudlu	hydro teraphy	hydro teraphy
208	diam saja	diam	diam	diam
209	diam dan intropeksi diri, tidur	diam	diam	diam
210	tidur	tidur	mengalihkan	mengalihkan
211	-	blank	blank	blank

212	wudlu	wudlu	hydro teraphy	hydro teraphy
213	berwudlu dan mengaji al-quran	wudlu	hydro teraphy	hydro teraphy
214	minum air sejuk dan ambil wudlu	minum	hydro teraphy	hydro teraphy
215	dengan istighfar dan ingat kepada Allah SWT dan dengan itu saya meredakan emosi marah saya	istighfar	religius coping	religius coping
216	merokok dan ngopi ditempat yang sunyi, senyap, sepi dan hanya bersanding dengan menggerutu atau curhat kepada deadunan yang tak bergoyang	merokok	mengalihkan	mengalihkan
217	bersabar dan sadar bahwa dengan emosi marah permasalahan tak akan terselesaikan	sabar	sabar	regulasi diri
218	biasa saya pindah tempat dan tidur-tiduran atau main keluar untuk menghilangkan emosi marah	berpindah tempat	menghindar	menghindar
219	pergi ke tempat yang ramai untuk mencari hiburan atau mencari tempat yang sepi dan sunyi	pergi ke tempat ramai	menghindar	menghindar
220	ambil wudlu dan tidur, membaca istighfar	wudlu	hydro teraphy	hydro teraphy
221	ingat bahwa kita juga bisa melakukan perbuatan salah dan sadar bahwa emosi marah itu bisa ditemani dan dikendalikan oleh setan	sadar diri	instropeksi diri	regulasi diri
222	ketika ingin meredam emosi marah biasanya saya dibawa tidur, ngopi, merokok, dan rasa emosi marah itu biasanya menurut saya makin membaik	tidur	mengalihkan	mengalihkan

223	yaitu tarik nafas dan kontroling nafsu atau emosional kita dan tenangkan hati kita dengan berdzikir kepada allah dan jangan lupa mengambil wudlu dan melakukan sholat sunnah dan membaca al-quran	tarik nafas	relaksasi	relaksasi
224	memikirkan sesuatu yang positif dan meminta maaf	berpikir positif	berpikir positif	berpikir positif
225	selalu perbanyak membaca istighfar karena itu membauat hati kita redam	istighfar	religius coping	religius coping
226	saya berdiam sendirian di depan TV sambil ngemil	diam	diam	diam
227	berdiam dan berwudlu	diam	diam	diam
228	dengan tidak merespon, berpikir positif terhadap seseorang yang menjengkelkan, dan mengingat allah	tidak merespon	mengacuhkan	mengacuhkan
229	ambil wudlu dan membaca istighfar	wudlu	hydro teraphy	hydro teraphy
230	istighfar dan mengingat mati	istighfar	religius coping	religius coping
231	menjauhkan diri dari orang yang membuat emosi marah dan membaca istighfar	menjauh dari subjek	menghindar	menghindar
232	melakukan hal-hal yang menyenangkan	melakukan hal menyenangkan	mengalihkan	mengalihkan
233	membaca istighfar, mendengarkan musik, pergi ke tempat yang sepi	istighfar	religius coping	religius coping
234	melakukan sholat dan bermain mobile legend	sholat	religius coping	religius coping
235	dengan membaca istighfar di dalam hati dan berdoa agar yang membuat kita emosi marah semoga berubah menjadi lebih baik	istighfar	religius coping	religius coping
236	diberi senyuman dan minta maaf	tersenyum	tersenyum	tersenyum

237	istighfar atau menyebut nama allah, dan mengingat kebaikannya selama bergaul dengan kita	istighfar	religius coping	religius coping
238	mengingat allah/istighfar dan mengingat kebaikan yang pernah dilakukannya	istighfar	religius coping	religius coping
239	merendam kepala ke air, istighfar, dan makan	istighfar	religius coping	religius coping
240	melaksanakan ibadah	melakukan ibadah	religius coping	religius coping
241	dengerin musik dan sholat	mendengarkan musik	mengalihkan	mengalihkan
242	berwudlu, mandi	wudlu	hydro teraphy	hydro teraphy
243	senyum, istighfar	tersenyum	tersenyum	tersenyum
244	kadang dengar lagu, tidur, nonton drakor	mendengarkan musik	mengalihkan	mengalihkan
245	menjauhi orang yang membuat saya emosi marah hingga emosi marah saya mereda	menjauh dari subjek	menghindar	menghindar
246	mandi, berwudlu, jalan-jalan	mandi	hydro teraphy	hydro teraphy
247	cuek saja dengan rasa emosi marah	suek	mengacuhkan	mengacuhkan
248	diam kadang ku bicarakan baik-baik dengan orang yang membuat saya emosi marah	diam	diam	diam
249	melupakannya dengan kegiatan lain	melupakan	mengacuhkan	mengacuhkan
250	refreshing, mendengarkan musik, mengaji, sholat	refreshing	relaksasi	relaksasi
251	berusaha diam, ke kamar mandi wudlu, pergi menghindari orang tsb	diam	diam	diam
252	wudlu dan diam	wudlu	hydro teraphy	hydro teraphy
253	menjauhi penyebab kemarahan saya	menjauhi penyebab	menghindar	menghindar
254	sabarin aja	sabar	sabar	regulasi diri

Lampiran 11: Hasil analisis tabulasi silang antara kategori suku, jenis kelamin, dan kategori usia

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kategori Suku * Kategori Usia * Jenis Kelamin	254	100,0%	0	0,0%	254	100,0%

Kategori Suku * Kategori Usia * Jenis Kelamin Crosstabulation

Count

Jenis Kelamin			Kategori Usia			Total
			Remaja Akhir	Dewasa Awal	Dewasa Tengah	
Laki-laki	Kategori Suku	Jawa	6	3	1	10
		Sunda	14	8	2	24
		Madura	29	8	0	37
		Bugis-Makassar	7	6	1	14
		Batak	11	1	0	12
		Minang	4	3	0	7
		Total	71	29	4	104

Perempuan	Kategori Suku	Jawa	23	20	1	44
		Sunda	17	9	3	29
		Madura	12	2	0	14
		Bugis-Makassar	12	9	2	23
		Batak	27	4	2	33
		Minang	3	4	0	7
		Total	94	48	8	150
Total	Kategori Suku	Jawa	29	23	2	54
		Sunda	31	17	5	53
		Madura	41	10	0	51
		Bugis-Makassar	19	15	3	37
		Batak	38	5	2	45
		Minang	7	7	0	14
		Total	165	77	12	254

Lampiran 12: Hasil analisis tabulasi silang antara definisi dengan kategori suku

Case Processing Summary						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kategori Definisi Emosi marah * Kategori Suku	254	100,0%	0	0,0%	254	100,0%

Kategori Definisi Emosi marah * Kategori Suku Crosstabulation									
			Kategori Suku						Total
			Jawa	Sunda	Madura	Bugis- Makassar	Batak	Minang	
Kategori Definisi Emosi marah	bentuk perilaku	Count	32	33	39	23	28	11	166
		% of Total	12,6%	13,0%	15,4%	9,1%	11,0%	4,3%	65,4%
	blank	Count	0	1	0	0	1	0	2
		% of Total	0,0%	0,4%	0,0%	0,0%	0,4%	0,0%	0,8%
	efek emosi marah	Count	4	1	0	2	1	1	9
		% of Total	1,6%	0,4%	0,0%	0,8%	0,4%	0,4%	3,5%
	instrumental	Count	1	0	2	0	1	1	5
		% of Total	0,4%	0,0%	0,8%	0,0%	0,4%	0,4%	2,0%

	penyebab emosi	Count	12	16	9	9	13	1	60
	marah	% of Total	4,7%	6,3%	3,5%	3,5%	5,1%	0,4%	23,6%
	sabar	Count	1	0	0	0	0	0	1
		% of Total	0,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,4%
	tidak terkategori	Count	4	2	1	3	1	0	11
		% of Total	1,6%	0,8%	0,4%	1,2%	0,4%	0,0%	4,3%
Total		Count	54	53	51	37	45	14	254
		% of Total	21,3%	20,9%	20,1%	14,6%	17,7%	5,5%	100,0%



Lampiran 13: Hasil analisis tabulasi silang antara ciri-ciri emosi marah dengan kategori suku

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kategori Ciri-ciri Emosi marah * Kategori Suku	254	100,0%	0	0,0%	254	100,0%

Kategori Ciri-ciri Emosi marah * Kategori Suku Crosstabulation

			Kategori Suku						Total
			Jawa	Sunda	Madura	Bugis Makassar	Batak	Minang	
Kategori Ciri-ciri Emosi marah	agresif	Count	2	5	2	2	1	1	13
		% of Total	0,8%	2,0%	0,8%	0,8%	0,4%	0,4%	5,1%
	ekspresi pasif	Count	14	9	15	8	10	3	59
		% of Total	5,5%	3,5%	5,9%	3,1%	3,9%	1,2%	23,2%
	ekspresi verbal	Count	6	3	4	3	7	0	23
		% of Total	2,4%	1,2%	1,6%	1,2%	2,8%	0,0%	9,1%
	lainnya	Count	1	1	0	2	0	0	4
		% of Total	0,4%	0,4%	0,0%	0,8%	0,0%	0,0%	1,6%
	lepas kendali	Count	2	1	2	2	2	0	9
		% of Total	0,8%	0,4%	0,8%	0,8%	0,8%	0,0%	3,6%

	% of Total	0,8%	0,4%	0,8%	0,8%	0,8%	0,0%	3,5%
perubahan ekspresi wajah	Count	21	26	15	14	17	6	99
	% of Total	8,3%	10,2%	5,9%	5,5%	6,7%	2,4%	39,0%
perubahan fisiologis	Count	1	0	1	0	0	0	2
	% of Total	0,4%	0,0%	0,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,8%
perubahan intonasi	Count	6	7	12	4	7	3	39
	% of Total	2,4%	2,8%	4,7%	1,6%	2,8%	1,2%	15,4%
tidak terkategori	Count	1	1	0	2	1	1	6
	% of Total	0,4%	0,4%	0,0%	0,8%	0,4%	0,4%	2,4%
Total	Count	54	53	51	37	45	14	254
	% of Total	21,3%	20,9%	20,1%	14,6%	17,7%	5,5%	100,0%

Lampiran 14: Hasil analisis tabulasi silang antara relasi individu dengan kategori suku

Case Processing Summary						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kategori Orang Yang Menyebabkan Emosi marah * Kategori Suku	254	100,0%	0	0,0%	254	100,0%

Kategori Orang Yang Menyebabkan Emosi marah * Kategori Suku Crosstabulation									
			Kategori Suku						Total
			Jawa	Sunda	Madura	Bugis Makassar	Batak	Minang	
Kategori Orang Yang Menyebabkan Emosi marah	atasan	Count	0	0	2	0	1	0	3
		% of Total	0,0%	0,0%	0,8%	0,0%	0,4%	0,0%	1,2%
	diri sendiri	Count	4	0	0	2	0	0	6
		% of Total	1,6%	0,0%	0,0%	0,8%	0,0%	0,0%	2,4%
	keluarga	Count	3	9	2	7	2	0	23
		% of Total	1,2%	3,5%	0,8%	2,8%	0,8%	0,0%	9,1%
	konsumen	Count	2	0	0	0	0	0	2
		% of Total	0,8%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,8%

	% of Total	0,8%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,8%
lainnya	Count	3	3	0	2	0	1	9
	% of Total	1,2%	1,2%	0,0%	0,8%	0,0%	0,4%	3,5%
musuh	Count	0	0	2	0	0	0	2
	% of Total	0,0%	0,0%	0,8%	0,0%	0,0%	0,0%	0,8%
orang terdekat	Count	4	2	0	1	0	0	7
	% of Total	1,6%	0,8%	0,0%	0,4%	0,0%	0,0%	2,8%
pasangan	Count	5	8	1	2	0	1	17
	% of Total	2,0%	3,1%	0,4%	0,8%	0,0%	0,4%	6,7%
rival	Count	0	0	3	0	0	0	3
	% of Total	0,0%	0,0%	1,2%	0,0%	0,0%	0,0%	1,2%
siapapun	Count	9	8	6	7	6	7	43
	% of Total	3,5%	3,1%	2,4%	2,8%	2,4%	2,8%	16,9%
teman	Count	21	21	30	15	35	4	126
	% of Total	8,3%	8,3%	11,8%	5,9%	13,8%	1,6%	49,6%
tetangga	Count	0	0	3	0	0	0	3
	% of Total	0,0%	0,0%	1,2%	0,0%	0,0%	0,0%	1,2%
tidak ada	Count	3	2	2	1	1	1	10
	% of Total	1,2%	0,8%	0,8%	0,4%	0,4%	0,4%	3,9%
Total	Count	54	53	51	37	45	14	254
	% of Total	21,3%	20,9%	20,1%	14,6%	17,7%	5,5%	100,0%

Lampiran 15: Hasil analisis tabulasi silang antara pengekspresian emosi marah dengan kategori suku

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kategori Cara Mengekspresikan * Kategori Suku	254	100,0%	0	0,0%	254	100,0%

Kategori Cara Mengekspresikan * Kategori Suku Crosstabulation

			Kategori Suku						Total
			Jawa	Sunda	Madura	Bugis-Makassar	Batak	Minang	
Kategori Cara Mengekspresikan	aktif fisik	Count	1	3	1	3	1	2	11
		% of Total	0,4%	1,2%	0,4%	1,2%	0,4%	0,8%	4,3%
	aktif verbal negatif	Count	9	13	12	8	10	2	54
		% of Total	3,5%	5,1%	4,7%	3,1%	3,9%	0,8%	21,3%
	aktif verbal positif	Count	7	6	4	3	4	0	24
		% of Total	2,8%	2,4%	1,6%	1,2%	1,6%	0,0%	9,4%
	bahasa tubuh	Count	3	7	6	4	4	2	26
		% of Total	1,2%	2,8%	2,4%	1,6%	1,6%	0,8%	10,2%
	Total		254	254	254	254	254	254	254

	% of Total	1,2%	2,8%	2,4%	1,6%	1,6%	0,8%	10,2%
ekspresi pasif	Count	32	22	28	17	23	8	130
	% of Total	12,6%	8,7%	11,0%	6,7%	9,1%	3,1%	51,2%
ekspresi religius	Count	2	0	0	0	0	0	2
	% of Total	0,8%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,8%
lainnya	Count	0	0	0	0	2	0	2
	% of Total	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,8%	0,0%	0,8%
tidak terkategori	Count	0	2	0	2	1	0	5
	% of Total	0,0%	0,8%	0,0%	0,8%	0,4%	0,0%	2,0%
Total	Count	54	53	51	37	45	14	254
	% of Total	21,3%	20,9%	20,1%	14,6%	17,7%	5,5%	100,0%

Lampiran 16: Hasil analisis tabulasi silang antara faktor penyebab emosi marah dengan kategori suku

Case Processing Summary						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kategori Penyebab Emosi marah * Kategori Suku	254	100,0%	0	0,0%	254	100,0%

Kategori Penyebab Emosi marah * Kategori Suku Crosstabulation								
			Kategori Suku					
			Jawa	Sunda	Madura	Bugis-Makassar	Batak	Minang
Kategori Penyebab Emosi marah	distorsi kognitif	Count	1	0	0	0	0	0
		% of Total	0,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
	gangguan	Count	6	11	8	3	10	3
		% of Total	2,4%	4,3%	3,1%	1,2%	3,9%	1,2%
	hal tidak menyenangkan	Count	27	18	10	9	14	3
		% of Total	10,6%	7,1%	3,9%	3,5%	5,5%	1,2%
	kekecewaan	Count	6	5	4	4	2	1
		% of Total	2,4%	2,0%	1,6%	1,6%	0,8%	0,4%
	Total		254	254	254	254	254	254

	% of Total	2,4%	2,0%	1,6%	1,6%	0,8%	0,4%	8,7%
lainnya	Count	4	3	4	5	1	0	17
	% of Total	1,6%	1,2%	1,6%	2,0%	0,4%	0,0%	6,7%
pelanggaran	Count	1	2	2	2	7	1	15
kepercayaan	% of Total	0,4%	0,8%	0,8%	0,8%	2,8%	0,4%	5,9%
pelanggaran norma	Count	3	8	5	2	4	3	25
	% of Total	1,2%	3,1%	2,0%	0,8%	1,6%	1,2%	9,8%
penghinaan	Count	5	6	18	10	7	2	48
	% of Total	2,0%	2,4%	7,1%	3,9%	2,8%	0,8%	18,9%
tidak terkategori	Count	1	0	0	2	0	1	4
	% of Total	0,4%	0,0%	0,0%	0,8%	0,0%	0,4%	1,6%
Total	Count	54	53	51	37	45	14	254
	% of Total	21,3%	20,9%	20,1%	14,6%	17,7%	5,5%	100,0%

Lampiran 17: Hasil analisis tabulasi silang antara regulasi emosi dengan kategori suku

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kategori Coping Emosi marah * Kategori Suku	254	100,0%	0	0,0%	254	100,0%

Kategori Coping Emosi marah * Kategori Suku Crosstabulation

			Kategori Suku						Total
			Jawa	Sunda	Madura	Bugis- Makassar	Batak	Minang	
Kategori Coping Emosi marah	berganti posisi	Count	0	0	1	1	1	0	3
		% of Total	0,0%	0,0%	0,4%	0,4%	0,4%	0,0%	1,2%
	berpikir positif	Count	0	0	1	0	0	1	2
		% of Total	0,0%	0,0%	0,4%	0,0%	0,0%	0,4%	0,8%
	blank	Count	0	0	1	0	0	0	1
		% of Total	0,0%	0,0%	0,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,4%
	diam	Count	15	8	8	6	12	0	49
		% of Total	5,9%	3,1%	3,1%	2,4%	4,7%	0,0%	19,2%
	Total		15	8	9	7	13	1	53
	% of Total		28,3%	15,1%	16,9%	13,2%	24,5%	1,9%	100,0%

	% of Total	5,9%	3,1%	3,1%	2,4%	4,7%	0,0%	19,3%
hydro teraphy	Count	3	5	6	5	6	2	27
	% of Total	1,2%	2,0%	2,4%	2,0%	2,4%	0,8%	10,6%
memprovokasi	Count	0	0	1	0	0	0	1
lawan	% of Total	0,0%	0,0%	0,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,4%
menangis	Count	1	1	0	0	0	0	2
	% of Total	0,4%	0,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,8%
mengacuhkan	Count	2	1	1	0	0	0	4
	% of Total	0,8%	0,4%	0,4%	0,0%	0,0%	0,0%	1,6%
mengalihkan	Count	9	7	8	5	6	2	37
	% of Total	3,5%	2,8%	3,1%	2,0%	2,4%	0,8%	14,6%
menghindar	Count	3	5	5	5	5	1	24
	% of Total	1,2%	2,0%	2,0%	2,0%	2,0%	0,4%	9,4%
menyelesaikan	Count	1	1	0	0	1	0	3
masalah	% of Total	0,4%	0,4%	0,0%	0,0%	0,4%	0,0%	1,2%
regulasi diri	Count	6	4	2	2	2	1	17
	% of Total	2,4%	1,6%	0,8%	0,8%	0,8%	0,4%	6,7%
relaksasi	Count	4	1	3	4	2	0	14
	% of Total	1,6%	0,4%	1,2%	1,6%	0,8%	0,0%	5,5%
religius coping	Count	10	18	14	9	10	5	66
	% of Total	3,9%	7,1%	5,5%	3,5%	3,9%	2,0%	26,0%

	tersenyum	Count	0	0	0	0	0	2	2
		% of Total	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,8%	0,8%
	tidak terkategori	Count	0	2	0	0	0	0	2
		% of Total	0,0%	0,8%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,8%
Total		Count	54	53	51	37	45	14	254
		% of Total	21,3%	20,9%	20,1%	14,6%	17,7%	5,5%	100,0%



Lampiran 18: Hasil analisis tabulasi silang antara relasi individu dengan pengekspresian emosi

Case Processing Summary						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kategori Orang Yang Menyebabkan Emosi marah *	254	100,0%	0	0,0%	254	100,0%
Kategori Cara Mengekspresikan						

Kategori Orang Yang Menyebabkan Emosi marah * Kategori Cara Mengekspresikan Crosstabulation

			Kategori Cara Mengekspresikan								Total
			aktif fisik	aktif verbal negatif	aktif verbal positif	bahasa tubuh	ekspresi pasif	ekspresi religius	lainnya	tidak terkategori	
Kategori Orang Yang Menyebabkan Emosi marah	tidak ada	Count	0	0	2	2	5	1	0	0	10
		% of Total	0,0%	0,0%	,8%	,8%	2,0%	,4%	0,0%	0,0%	3,9%
	tetangga	Count	0	1	0	0	2	0	0	0	3
		% of Total	0,0%	,4%	0,0%	0,0%	,8%	0,0%	0,0%	0,0%	1,2%
	teman	Count	5	26	12	8	68	0	2	5	126
		% of Total	2,0%	10,2%	4,7%	3,1%	26,8%	0,0%	,8%	2,0%	49,6%
	siapapun	Count	4	14	2	5	17	1	0	0	43
		% of Total	1,6%	5,5%	,8%	2,0%	6,7%	,4%	0,0%	0,0%	16,9%

rival	Count	0	0	0	0	3	0	0	0	3
	% of Total	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	1,2%	0,0%	0,0%	0,0%	1,2%
pasangan	Count	1	4	3	3	6	0	0	0	17
	% of Total	,4%	1,6%	1,2%	1,2%	2,4%	0,0%	0,0%	0,0%	6,7%
orang terdekat	Count	0	1	0	1	5	0	0	0	7
	% of Total	0,0%	,4%	0,0%	,4%	2,0%	0,0%	0,0%	0,0%	2,8%
musuh	Count	0	1	0	0	1	0	0	0	2
	% of Total	0,0%	,4%	0,0%	0,0%	,4%	0,0%	0,0%	0,0%	,8%
lainnya	Count	0	1	0	1	7	0	0	0	9
	% of Total	0,0%	,4%	0,0%	,4%	2,8%	0,0%	0,0%	0,0%	3,5%
konsumen	Count	0	1	1	0	0	0	0	0	2
	% of Total	0,0%	,4%	,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	,8%
keluarga	Count	1	3	2	4	13	0	0	0	23
	% of Total	,4%	1,2%	,8%	1,6%	5,1%	0,0%	0,0%	0,0%	9,1%
diri sendiri	Count	0	2	1	0	3	0	0	0	6
	% of Total	0,0%	,8%	,4%	0,0%	1,2%	0,0%	0,0%	0,0%	2,4%
atasan	Count	0	0	1	2	0	0	0	0	3
	% of Total	0,0%	0,0%	,4%	,8%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	1,2%
Total	Count	11	54	24	26	130	2	2	5	254
	% of Total	4,3%	21,3%	9,4%	10,2%	51,2%	,8%	,8%	2,0%	100,0%

Lampiran 19: Hasil analisis tabulasi silang antara regulasi emosi dengan pengekspresian emosi marah

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kategori Coping Emosi marah * Kategori Cara Mengekspresikan	254	100,0%	0	0,0%	254	100,0%

Kategori Coping Emosi marah * Kategori Cara Mengekspresikan Crosstabulation

			Kategori Cara Mengekspresikan								Total
			aktif fisik	aktif verbal negatif	aktif verbal positif	bahasa tubuh	ekspresi pasif	ekspresi religius	lainnya	tidak terkategori	
Kategori Coping Emosi marah	tidak terkategori	Count	0	0	1	0	1	0	0	0	2
		% of Total	0,0%	0,0%	,4%	0,0%	,4%	0,0%	0,0%	0,0%	,8%
	tersenyum	Count	0	1	0	0	1	0	0	0	2
		% of Total	0,0%	,4%	0,0%	0,0%	,4%	0,0%	0,0%	0,0%	,8%
	religius coping	Count	3	15	8	10	28	0	0	2	66
		% of Total	1,2%	5,9%	3,1%	3,9%	11,0%	0,0%	0,0%	,8%	26,0%
	relaksasi	Count	0	4	2	1	7	0	0	0	14
		% of Total	0,0%	1,6%	,8%	,4%	2,8%	0,0%	0,0%	0,0%	5,5%
	regulasi diri	Count	1	3	4	2	7	0	0	0	17
		% of Total	,4%	1,2%	1,6%	,8%	2,8%	0,0%	0,0%	0,0%	6,7%

menyelesaikan masalah	Count	0	0	0	0	3	0	0	0	3
	% of Total	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	1,2%	0,0%	0,0%	0,0%	1,2%
menghindar	Count	1	5	1	3	13	0	0	1	24
	% of Total	,4%	2,0%	,4%	1,2%	5,1%	0,0%	0,0%	,4%	9,4%
mengalihkan	Count	4	8	3	3	16	1	1	1	37
	% of Total	1,6%	3,1%	1,2%	1,2%	6,3%	,4%	,4%	,4%	14,6%
mengacuhkan	Count	1	0	0	0	3	0	0	0	4
	% of Total	,4%	0,0%	0,0%	0,0%	1,2%	0,0%	0,0%	0,0%	1,6%
menangis	Count	0	1	0	0	1	0	0	0	2
	% of Total	0,0%	,4%	0,0%	0,0%	,4%	0,0%	0,0%	0,0%	,8%
memprovokasi lawan	Count	0	0	0	0	1	0	0	0	1
	% of Total	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	,4%	0,0%	0,0%	0,0%	,4%
hydro teraphy	Count	0	6	1	2	16	0	1	1	27
	% of Total	0,0%	2,4%	,4%	,8%	6,3%	0,0%	,4%	,4%	10,6%
diam	Count	1	10	4	2	31	1	0	0	49
	% of Total	,4%	3,9%	1,6%	,8%	12,2%	,4%	0,0%	0,0%	19,3%
blank	Count	0	0	0	1	0	0	0	0	1
	% of Total	0,0%	0,0%	0,0%	,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	,4%
berpikir positif	Count	0	1	0	0	1	0	0	0	2
	% of Total	0,0%	,4%	0,0%	0,0%	,4%	0,0%	0,0%	0,0%	,8%
berganti posisi	Count	0	0	0	2	1	0	0	0	3
	% of Total	0,0%	0,0%	0,0%	,8%	,4%	0,0%	0,0%	0,0%	1,2%
Total	Count	11	54	24	26	130	2	2	5	254
	% of Total	4,3%	21,3%	9,4%	10,2%	51,2%	,8%	,8%	2,0%	100,0%

Lampiran 20: Hasil analisis tabulasi silang antara regulasi emosi dengan relasi individu

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kategori Orang Yang Menyebabkan Emosi marah *	254	100,0%	0	0,0%	254	100,0%
Kategori Coping Emosi marah						

Kategori Orang Yang Menyebabkan Emosi marah * Kategori Coping Emosi marah Crosstabulation

		Kategori Coping Emosi marah																Total
		berganti posisi	berpikir positif	blank	diam	hydro teraphy	memprovokasi lawan	menangis	mengacuhkan	mengalihkan	menghindar	menyelesaikan masalah	regulasi diri	relaksasi	religius coping	tersenyum	tidak terkategori	
atasan	Count	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	3
	% of Total	0,0%	0,0%	,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	,8%	0,0%	0,0%	1,2%
diri sendiri	Count	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	6
	% of Total	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	,8%	0,0%	0,0%	0,0%	,4%	0,0%	,4%	0,0%	,4%	,4%	0,0%	0,0%	2,4%
keluarga	Count	1	0	0	5	3	0	0	0	5	2	0	1	0	5	0	1	23
	% of Total	,4%	0,0%	0,0%	2,0%	1,2%	0,0%	0,0%	0,0%	2,0%	,8%	0,0%	,4%	0,0%	2,0%	0,0%	,4%	9,1%
konsum	Count	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2
	% of Total	0,0%	0,0%	0,0%	,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	,4%	0,0%	0,0%	,8%

en	% of Total	0,0%	0,0%	0,0%	,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	,4%	0,0%	0,0%	,8%
lainnya	Count	0	0	0	1	2	0	0	0	1	1	1	1	0	2	0	0	9
	% of Total	0,0%	0,0%	0,0%	,4%	,8%	0,0%	0,0%	0,0%	,4%	,4%	,4%	,4%	0,0%	,8%	0,0%	0,0%	3,5%
musuh	Count	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2
	% of Total	0,0%	,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	,8%
orang terdekat	Count	0	0	0	3	0	0	0	0	2	0	0	0	1	1	0	0	7
	% of Total	0,0%	0,0%	0,0%	1,2%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	,8%	0,0%	0,0%	0,0%	,4%	,4%	0,0%	0,0%	2,8%
pasangan	Count	0	0	0	5	0	0	1	0	3	2	0	1	0	4	1	0	17
	% of Total	0,0%	0,0%	0,0%	2,0%	0,0%	0,0%	,4%	0,0%	1,2%	,8%	0,0%	,4%	0,0%	1,6%	,4%	0,0%	6,7%
rival	Count	0	0	0	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3
	% of Total	0,0%	0,0%	0,0%	,8%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	1,2%
siapa pun	Count	1	0	0	7	2	1	0	3	5	1	1	2	4	15	1	0	43
	% of Total	,4%	0,0%	0,0%	2,8%	,8%	,4%	0,0%	1,2%	2,0%	,4%	,4%	,8%	1,6%	5,9%	,4%	0,0%	16,9%
teman	Count	1	1	0	23	18	0	1	1	17	17	0	11	6	30	0	0	126
	% of Total	,4%	,4%	0,0%	9,1%	7,1%	0,0%	,4%	,4%	6,7%	6,7%	0,0%	4,3%	2,4%	11,8%	0,0%	0,0%	49,6%
tetangga	Count	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	3
	% of Total	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	1,2%	0,0%	0,0%	1,2%
tidak ada	Count	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	1	2	2	0	1	10
	% of Total	0,0%	0,0%	0,0%	,8%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	,8%	0,0%	0,0%	,4%	,8%	,8%	0,0%	,4%	3,9%
Total	Count	3	2	1	49	27	1	2	4	37	24	3	17	14	66	2	2	254
	% of Total	1,2%	,8%	,4%	19,3%	10,6%	,4%	,8%	1,6%	14,6%	9,4%	1,2%	6,7%	5,5%	26,0%	,8%	,8%	100,0%

Lampiran 21: Hasil analisis tabulasi silang antara relasi individu dengan faktor penyebab emosi marah

Case Processing Summary						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kategori Orang Yang Menyebabkan Emosi marah * Kategori Penyebab Emosi marah	254	100,0%	0	0,0%	254	100,0%

Kategori Orang Yang Menyebabkan Emosi marah * Kategori Penyebab Emosi marah Crosstabulation

			Kategori Penyebab Emosi marah									Total
			distorsi kognitif	ganggua n	hal tidak menyena ngkan	kekecew aan	lainnya	pelangga ran kepercayaan	pelangga ran norma	penghina an	tidak terkatgeg ori	
Kategori Orang Yang Menyebabkan Emosi marah	tidak ada	Count	0	2	3	1	0	0	2	2	0	10
		% of Total	0,0%	,8%	1,2%	,4%	0,0%	0,0%	,8%	,8%	0,0%	3,9%
	tetangga	Count	0	0	0	0	0	1	0	2	0	3
		% of Total	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	,4%	0,0%	,8%	0,0%	1,2%
	teman	Count	0	23	38	11	5	12	11	26	0	126
		% of Total	0,0%	9,1%	15,0%	4,3%	2,0%	4,7%	4,3%	10,2%	0,0%	49,6%
	siapapun	Count	0	9	15	1	3	1	3	9	2	43
		% of Total	0,0%	3,5%	5,9%	,4%	1,2%	,4%	1,2%	3,5%	,8%	16,9%

rival	Count	0	0	1	1	0	0	1	0	0	3
	% of Total	0,0%	0,0%	,4%	,4%	0,0%	0,0%	,4%	0,0%	0,0%	1,2%
pasangan	Count	0	3	4	2	3	1	3	1	0	17
	% of Total	0,0%	1,2%	1,6%	,8%	1,2%	,4%	1,2%	,4%	0,0%	6,7%
orang terdekat	Count	0	1	2	1	2	0	0	0	1	7
	% of Total	0,0%	,4%	,8%	,4%	,8%	0,0%	0,0%	0,0%	,4%	2,8%
musuh	Count	0	0	1	0	0	0	0	1	0	2
	% of Total	0,0%	0,0%	,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	,4%	0,0%	,8%
lainnya	Count	0	1	4	1	3	0	0	0	0	9
	% of Total	0,0%	,4%	1,6%	,4%	1,2%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	3,5%
konsumen	Count	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2
	% of Total	0,0%	0,0%	,8%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	,8%
keluarga	Count	0	2	7	4	1	0	5	4	0	23
	% of Total	0,0%	,8%	2,8%	1,6%	,4%	0,0%	2,0%	1,6%	0,0%	9,1%
diri sendiri	Count	1	0	3	0	0	0	0	1	1	6
	% of Total	,4%	0,0%	1,2%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	,4%	,4%	2,4%
atasan	Count	0	0	1	0	0	0	0	2	0	3
	% of Total	0,0%	0,0%	,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	,8%	0,0%	1,2%
Total	Count	1	41	81	22	17	15	25	48	4	254
	% of Total	,4%	16,1%	31,9%	8,7%	6,7%	5,9%	9,8%	18,9%	1,6%	100,0%

Lampiran 22: Hasil analisis tabulasi silang antara regulasi emosi marah dengan faktor penyebab emosi marah

Case Processing Summary												
		Cases										
		Valid		Missing		Total						
		N	Percent	N	Percent	N	Percent					
Kategori Coping Emosi marah		254	100,0%	0	0,0%	254	100,0%					
* Kategori Penyebab Emosi marah												

Kategori Coping Emosi marah * Kategori Penyebab Emosi marah Crosstabulation												
			Kategori Penyebab Emosi marah									Total
			distorsi kognitif	gangguan	hal tidak menyenangkan	kekecewaan	lainnya	pelanggaran kepercayaan	pelanggaran norma	penghinaan	tidak terkategori	
Kategori Coping Emosi marah	tidak terkategori	Count	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2
		% of Total	0,0%	0,0%	,4%	0,0%	0,0%	0,0%	,4%	0,0%	0,0%	,8%
	tersenyum	Count	0	1	0	0	0	0	0	1	0	2
		% of Total	0,0%	,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	,4%	0,0%	,8%
	religius coping	Count	0	13	15	6	3	3	6	17	3	66
		% of Total	0,0%	5,1%	5,9%	2,4%	1,2%	1,2%	2,4%	6,7%	1,2%	26,0%
	relaksasi	Count	0	4	3	2	2	0	0	2	1	14
		% of Total	0,0%	1,6%	1,2%	,8%	,8%	0,0%	0,0%	,8%	,4%	5,5%

regulasi diri	Count	0	2	7	0	0	2	2	4	0	17
	% of Total	0,0%	,8%	2,8%	0,0%	0,0%	,8%	,8%	1,6%	0,0%	6,7%
menyelesaikan masalah	Count	0	0	1	0	0	0	0	2	0	3
	% of Total	0,0%	0,0%	,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	,8%	0,0%	1,2%
menghindar	Count	0	4	5	2	2	2	3	6	0	24
	% of Total	0,0%	1,6%	2,0%	,8%	,8%	,8%	1,2%	2,4%	0,0%	9,4%
mengalihkan	Count	0	4	19	4	1	0	3	6	0	37
	% of Total	0,0%	1,6%	7,5%	1,6%	,4%	0,0%	1,2%	2,4%	0,0%	14,6%
mengacuhkan	Count	0	0	3	0	0	0	1	0	0	4
	% of Total	0,0%	0,0%	1,2%	0,0%	0,0%	0,0%	,4%	0,0%	0,0%	1,6%
menangis	Count	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2
	% of Total	0,0%	0,0%	0,0%	,4%	,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	,8%
memprovokasi lawan	Count	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
	% of Total	0,0%	,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	,4%
hydro teraphy	Count	1	4	7	2	3	5	2	3	0	27
	% of Total	,4%	1,6%	2,8%	,8%	1,2%	2,0%	,8%	1,2%	0,0%	10,6%
diam	Count	0	8	18	5	5	3	5	5	0	49
	% of Total	0,0%	3,1%	7,1%	2,0%	2,0%	1,2%	2,0%	2,0%	0,0%	19,3%
blank	Count	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
	% of Total	0,0%	0,0%	,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	,4%
berpikir positif	Count	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2
	% of Total	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	,4%	,4%	0,0%	,8%
berganti posisi	Count	0	0	1	0	0	0	1	1	0	3
	% of Total	0,0%	0,0%	,4%	0,0%	0,0%	0,0%	,4%	,4%	0,0%	1,2%
Total	Count	1	41	81	22	17	15	25	48	4	254

Lampiran 23: Ringkasan hasil penelitian

EMOSI MARAH DALAM PERSPEKTIF BUDAYA DI INDONESIA
(Sebuah Kajian Pendekatan *Indigenous Psychology*)

Mochamad Sulaiman Zuhdi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Email: mochamadzada@gmail.com

Fathul Lubabin Nuqul

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi konsep emosi marah dengan perspektif budaya-budaya di Indonesia. Penelitian ini secara khusus memiliki urgensi dalam membangun teori emosi marah berdasarkan konsep dasar budaya di Indonesia yang merupakan pengembangan psikologi Indonesia, dan secara praktis dapat membantu memahami konflik-konflik yang ada di Indonesia. Penelitian ini menggunakan pendekatan mix method. Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner terbuka. Responden dalam penelitian terdiri dari 254 orang yang tersebar dalam enam suku di Indonesia, yaitu suku Jawa, suku Sunda, suku Madura, suku Bugis-Makassar, suku Batak, dan suku Minang. Data dianalisis menggunakan analisis open-ended, kategorisasi tanggapan, dan tabulasi silang dengan kategori suku. Temuan penelitian menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia mendefinisikan emosi marah dengan bentuk perilaku, penyebab emosi marah, dampak, emosi marah, instrumental, dan sabar. Istilah emosi marah dalam setiap suku memiliki istilah khas masing-masing. Pengenalan emosi marah dengan melihat perubahan ekspresi wajah, ekspresi pasif, perubahan intonasi, ekspresi verbal, dan agresif. Relasi individu penyebab emosi marah adalah teman, orang lain, keluarga, dan pasangan. Ekspresi emosi marah yang ditampilkan adalah ekspresi pasif, verbal negatif, bahasa tubuh, verbal positif, aktif fisik, dan ekspresi religius. Faktor penyebab emosi marah adalah hal tidak menyenangkan, dihina, gangguan, pelanggaran norma, kekecewaan, dan pelanggaran kepercayaan. Terakhir, regulasi emosi yang ditawarkan adalah religius coping, diam, mengalihkan, hydro therapy, menghindari, regulasi diri, mengacuhkan, menyelesaikan masalah, berganti posisi, tersenyum, berpikir positif, dan memprovokasi lawan. Berdasarkan analisis terdapat perbedaan konsep emosi marah antar suku di Indonesia. Perbedaan tersebut hanya melingkupi istilah, faktor penyebab, dan regulasi emosi marah.

Kata Kunci: emosi marah, *indigenous psychology*, lintas budaya.

Latar Belakang

Emosi marah merupakan salah satu permasalahan yang terus menarik untuk dikaji, terlebih dalam konteks budaya (Strongman, 2003). Efek dari emosi marah sering kali menyebabkan berbagai konflik, pembunuhan, dendam, dan tindakan-tindakan yang dapat merugikan orang lain. Meskipun demikian, jika emosi marah dapat dikendalikan dengan baik maka akan secara efektif dapat menghindari tindakan-tindakan yang merugikan orang lain. Karenanya emosi marah bersifat sangat sosial dan implikasinya akan berdampak langsung pada masyarakat (Thontowi, et al., 2014).

Indonesia merupakan negara dengan masyarakat yang majemuk dan terdiri dari berbagai suku budaya. Berdasarkan data Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan pada tahun 2016 tercatat 1.268 suku budaya (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016). Setiap budaya memiliki nilai kultur yang bervariasi. Kemajemukan tersebut menjadikan Indonesia rawan terhadap konflik yang berlatar belakang budaya. Tercatat pada tahun 2016 terdapat 1.404 konflik antara kelompok masyarakat dan 1.128 konflik antar desa (Badan Pusat Statistik, 2016). Pemicu dari konflik tersebut adalah adanya perbedaan pendapat, kesalahpahaman dalam memahami dan mengkal pesan atau nilai yang disampaikan oleh budaya suatu kelompok (Okezone, 2016).

Secara teoritis emosi adalah suatu proses penyampaian pesan subjektif terhadap orang lain mengenai suatu peristiwa yang dialaminya (Dayakisni & Yuniardi, 2008). Suatu budaya memiliki suatu nilai tentang bagaimana menyampaikan pesan tersebut. Ekman mengatakan bahwa perbedaan budaya memberikan pengaruh terhadap emosi seseorang tentang kapan, di mana, dan kepada siapa seseorang mengungkapkan atau menutupi ekspresi emosinya (Ekman, 2007; Matsumoto, Yoo, & Chung, 2010). Sehingga dari adanya perbedaan budaya tersebut sering kali terjadi *emotionally illerate* yaitu buta dalam memahami emosi yang disertai dengan minimnya kemampuan dalam memahami perasaan serta mengekspresikan emosinya dengan benar sesuai dengan norma sosial yang berlaku (Al-Baqi, 2015).

Sebagai contoh, konflik yang terjadi pada tahun 2001 silam yaitu konflik Sampit yang melibatkan antara suku Dayak dan suku Madura. Berdasarkan hasil penelitian Rachbini mengatakan bahwa konflik tersebut didasari adanya stereotip kesukuan yang implikasinya kesalahpahaman antar kedua budaya dalam memahami karakteristik emosi marah. Suku Dayak memiliki stereotip bahwa suku Madura memiliki watak keras, tidak sopan, dan tidak dapat beradaptasi dengan baik. Sedangkan suku Madura tidak dapat memahami konteks budaya dalam masyarakat suku Dayak. Sehingga dari situlah muncul konflik-konflik budaya (Kurniawan & Hasanat, tanpa tahun).

Kesimpulannya budaya memiliki nilai kultur masing-masing dan stereotip kesukuan. Kedua hal tersebut mengakibatkan setiap budaya memiliki standar sosial atau nilai yang membentuk tentang konsep emosi seseorang yaitu mengenai kapan, di mana, dan kepada siapa emosi diekspresikan atau emosi diredam. Hal ini Ekman menyebutnya dengan *display rules* (Ekman, 2007; Wade & Tavris, 2007).

Berdasarkan penelitian Hadiyono (2000) menemukan bahwa masyarakat Melayu mendefinisikan marah dengan istilah *amuk/amok*. Istilah tersebut memiliki arti bahwa emosi marah adalah gangguan psikopatologis yang ditandai dengan tindakan kekerasan yang membabi buta tanpa adanya kesadaran diri (Hadiyono, 2000). Definisi tersebut berbeda dengan budaya Jawa (Al-Baqi, 2015) dan Jepang (Matsumoto, Yoo, & Fontaine, 2008; Matsumoto, Yoo, & Chung, 2010) yang mendefinisikan emosi marah sebagai suatu hal yang tabu dan tidak patut untuk diungkapkan kepada orang lain.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Thantwi dkk (2014) yang menyelidiki mengenai penyebab emosi marah. Dalam penelitiannya menemukan penyebab marah pada remaja di Yogyakarta adalah pelanggaran terhadap kepercayaan, penghinaan, dan gangguan (Thontowi, et al., 2014). Hasil ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanti, Husni, dan Fitriyani (2014) dengan subjek orang Kalimantan. Hasil penelitian Susanti dkk adalah penyebab marah dikaitkan dengan perasaan terluka, persepsi ketidakadilan, dan perilaku yang tidak diharapkan (Susanti, Husni, & Fitriyani, 2014).

Di sisi lain, terdapat perdebatan mengenai emosi. Beberapa tokoh mengatakan emosi bersifat universal dan tidak spesifik budaya, artinya semua budaya memiliki konsep emosi yang sama dengan budaya lain. Ekman dan tokoh evolusionis mengatakan emosi bersifat universal dan merupakan produk dari evolusi, artinya budaya masyarakat tidak mempengaruhi seseorang tentang cara mengekspresikan emosi. Sehingga semua budaya memiliki ekspresi yang sama (Strongman, 2003; Ekman, 2007).

Menurut Ibnu Kholdun bahwasanya emosi seseorang dipengaruhi oleh geografis tempat tinggalnya, seseorang yang tinggal di daerah dengan iklim sangat panas atau dingin menyebabkan lebih ekspresif dibandingkan dengan daerah yang secara geografis berada di tengah-tengah (Kholdun, 2005). Pendapat ini dikuatkan oleh Rotton bahwa variabel iklim tidak hanya keadaan iklim, cuaca, dan geografis namun kebudayaan sosial juga merupakan variabel iklim (Veitch & Arkkelin, 1995).

Berdasarkan perbedaan mengenai universalitas emosi dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa teori-teori mengenai emosi khususnya emosi marah kemungkinan akan sering terjadi kesalahan dalam memahami dan menjelaskan peristiwa yang terjadi dalam masyarakat dengan konteks budaya yang berbeda. Karena teori-teori tersebut merupakan hasil penelitian dengan subjek yang berada dalam kebudayaan barat yang menganut kebudayaan individualistik, sehingga teori-teori tersebut dibatasi oleh batasan-batasan budaya dan nilai dari suatu daerah yang berimplikasi terhadap validitas serta reabilitas yang terbatas (Kim, Yang, & Hwang, 2006).

Mempertimbangkan penjelasan di atas, penelitian ini untuk memperluas kajian literatur mengenai emosi marah dengan menggunakan pendekatan psikologi lokal (*indigenous psychology*). Psikologi lokal adalah studi ilmiah mengenai perilaku dan pikiran atau mental masyarakat pribumi yang dirumuskan untuk masyarakat itu sendiri. Pendekatan ini membahas mengenai pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan yang dimiliki oleh seseorang sesuai dengan konteks alamnya. Sehingga dari pendekatan ini dapat dirumuskan ilmu

pengetahuan pribumi yang sistematis, universal, dan dapat dibuktikan secara teoritis maupun empiris (Kim, Yang, & Hwang, 2006).

Metode

Penelitian ini melibatkan 254 orang yang tersebar dalam enam suku di Indonesia, yaitu 54 orang dari suku Jawa, 53 orang dari suku Sunda, 51 orang dari suku Madura, 37 orang dari suku Bugis-Makassar, 45 orang dari suku Batak, dan 14 orang dari suku Minang.

Pengumpulan data menggunakan *open-ended questionnaire* yang menanyakan mengenai definisi emosi marah, pengistilahan khas emosi marah, pengenalan ciri emosi marah, relasi individu penyebab emosi marah, pengekspresian, faktor penyebab, dan regulasi emosi marah. Hasil tanggapan responden dikategorisasikan. Kategorisasi menggunakan *open coding*, *axial coding*, dan *selective coding*. *Open coding* mengacu pada proses meneliti hasil data lapangan dengan teliti, dari baris demi baris dan kata demi kata. *Axial coding* mengacu pada proses analisis secara intens yang dilakukan dalam satu kategori dengan mempertimbangkan kondisi, konsekuensi dan lainnya. *Selective coding* mengacu pada proses memberikan kode secara sistematis untuk kategori inti atau dengan kata lain membatasi pengodean hanya untuk kode-kode yang berhubungan dengan kode inti. Kemudian setelah tanggapan responden terkategori dilakukan analisis tabulasi silang dengan informasi latar belakang suku.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Definisi emosi marah

Hasil penelitian menunjukkan gambaran emosi marah menurut responden penelitian. Definisi emosi marah mengacu pada perilaku, penyebab munculnya perilaku dan efek yang ditimbulkan dari munculnya suatu perilaku. Hasil analisis tematik didapatkan lima kategori yaitu bentuk perilaku (65,4%), faktor penyebab marah (23,6%), efek emosi marah (3,5%), instrumental (2%), dan sabar (0,4%).

Pada tabel 1. menunjukkan sebagian besar masyarakat Indonesia mendefinisikan emosi marah dari bentuk perilakunya, seperti ekspresi emosi, meluapkan emosi, emosi tidak terkontrol, sesuatu yang tabu, kekesalan atau kekecewaan dan sifat yang ditakuti. Kemudian tercatat

sebesar 23,6 % masyarakat Indonesia mendefinisikan emosi marah dengan faktor penyebab marah, misalnya ketidaksesuaian, kesalahan dalam berperilaku, penghinaan, terpancing emosi, dan lainnya. Berbeda dengan 3,5% masyarakat Indonesia yang mendefinisikan emosi marah dengan dampak yang ditimbulkan dari emosi marah, sebagai contoh distorsi kognitif, hati tersakiti, hati tidak tenang, menimbulkan konflik, perubahan mood dan lainnya, sedangkan 2% masyarakat Indonesia menjelaskan emosi marah sebagai bentuk instrumental, yaitu emosi yang menjalankan fungsi korektif dan konstruktif. Terakhir, tercatat 0,4% mendefinisikan emosi marah merupakan bentuk dari kesabaran.

Temuan di atas memperkuat konseptual mengenai definisi emosi marah pada teori-teori sebelumnya (misalnya averill, 1983; Novaco, 1986; Berkowitz dan Jones, 2004). Meskipun demikian temuan tersebut memberikan pandangan baru mengenai definisi emosi marah dalam perspektif konseptual. Bentuk perilaku meliputi atribusi dan perilaku (mengenai ekspresi terbuka, pengalaman subjektif, dan reaksi psikologis) (Strongman, 2003). Atribusi terhadap emosi marah diasumsikan sebagai emosi yang negatif bahkan emosi yang ditakuti, sedangkan perilaku meliputi pengekspresian emosi marah secara terbuka maupun tertutup. Sedangkan definisi yang mengacu pada penyebab dan efek ini berkaitan dengan perilaku. Karena terbentuknya perilaku dikarenakan adanya aksi (penyebab) yang mana perilaku tersebut menimbulkan efek. Dengan demikian, temuan tersebut identik dengan pernyataan averill dalam teori sosiokulturalnya, bahwa emosi marah adalah suatu sindrom perasaan, kognitif, dan reaksi fisiologis yang diatur dengan aturan-aturan sosial. Aturan-aturan sosial itu meliputi empat elemen penting yaitu penilaian, perilaku, prognostikasi, dan atribusi.

Temuan secara empiris penelitian ini juga menolak beberapa teori emosi marah sebelumnya (misalnya averill, 1982; Chaplin, 2008, American Psychology Association, 2015), yang mana temuan penelitian melaporkan sebagian responden mendefinisikan emosi marah sebagai bentuk instrumental dan bagian dari kesabaran. Maksud dari instrumental adalah emosi marah menjalankan fungsi sebagai koreksi atau memperingatkan orang lain terhadap perilaku yang dianggap kurang sesuai. Sebagai

Control dalam suku budaya Batak yang mendefinisikan emosi marah sebagai *siar* yaitu memberikan informasi atau peringatan.

Perbedaan yang mencolok dari definisi instrumental adalah fungsi sosial dari emosi marah dan bentuk perilakunya. Dari segi fungsi sosialnya definisi instrumental adalah sebagai fungsi korektif yang merupakan bagian dari konstruksi sosial. Sedangkan bentuk perilakunya mengarah kepada perilaku yang bersifat positif, tidak melibatkan perasaan negatif, artinya emosi marah digunakan untuk menunjang terjalannya situasi sosial yang dapat diterima oleh norma-norma sosial.

Definisi instrumental sejatinya merupakan suatu respons dari emosi marah yang sulit untuk didefinisikan dan dibagi dalam subkelas. Karena respons atau tindakan instrumental seperti itu merupakan fungsi korektif dari emosi marah, yang mana bagian dari konstruksi sosial (Averill, 1983). Emosi merupakan konstruksi sosial yang melayani sistem sosial dan respon yang dimunculkan tidak dapat didefinisikan pada bagian-bagian (Misalnya kognitif, reaksi fisiologis, atau perasaan subjektif) (Averill, 1983). Sehingga dengan adanya emosi marah sebagai fungsi korektif menimbulkan konsekuensi, yaitu menegaskan kembali standar perilaku yang diterima secara luas.

Perbedaan tersebut dalam menjelaskannya tidak dapat dipisahkan dari konteks budaya responden. Masyarakat Indonesia berada pada kultur kolektif sedangkan teori-teori yang berkembang dirumuskan oleh teoritis barat yang secara budaya dikelompokkan dalam kultur individualistik. Budaya kolektivistik dalam kehidupannya saling bergantung satu sama lain, menjunjung tenggang rasa antar sesama, dan mendorong terciptanya hubungan komunal (Matsumoto, Yoo, & Fontaine, 2008). Melihat hal demikian bukanlah hal aneh, instrumental dan sabar disebutkan sebagai definisi emosi marah, kedua definisi tersebut terkait dengan terjalannya hubungan interpersonal dan bagaimana konsekuensi emosi marah terhadap sistem sosial.

Pada tabel 1. juga menunjukkan hasil analisis tabulasi silang antara definisi emosi marah dengan kategori suku, dari situ dapat dijelaskan bahwasanya tidak terdapat perbedaan antar enam suku dalam mendefinisikan emosi marah. Hal itu ditunjukkan dengan semua suku mendefinisikan emosi marah dengan bentuk perilakunya, kemudian dari

faktor penyebab, efek emosi marah, dan instrumental. Sedangkan emosi marah merupakan bentuk kesabaran terdapat dalam definisi pada suku Jawa.

Tabel 1. kategorisasi definisi emosi marah*kategori suku

Item	Kategori Suku						Total
	Jawa	Sunda	Madura	Bugis-Makassar	Batak	Minang	
Bentuk perilaku	32 (12,6%)	33 (13,0%)	39 (15,4%)	23 (9,1%)	28 (11%)	11 (4,3%)	166 (65,4%)
Penyebab marah	12 (4,7%)	16 (6,3%)	9 (3,5%)	9 (3,5%)	13 (5,1%)	1 (0,4%)	60 (23,6%)
Efek marah	4 (1,6%)	1 (0,4%)	0	2 (0,8%)	1 (0,4%)	1 (0,4%)	9 (3,5%)
Instrumental	1 (0,4%)	0	2 (0,8%)	0	1 (0,4%)	1 (0,4%)	5 (2,0%)
Sabar	1 (0,4%)	0	0	0	0	0	1 (0,4%)
Tidak terkategori	4 (1,6%)	3 (1,2%)	1 (0,4%)	3 (1,2%)	2 (0,8%)	0	13 (5,1%)
Total	54 (21,3%)	53 (20,9%)	51 (20,1%)	37 (14,6%)	45 (17,7%)	14 (5,5%)	254 (100%)

2. Istilah emosi marah

Dalam mengistilahkan emosi marah setiap suku budaya memiliki istilah atau bahasa yang berbeda. Hal itu dikarenakan setiap budaya memiliki bahasa yang berbeda-beda pula. Berdasarkan hasil penelitian menjelaskan setiap bahasa dari masing-masing suku budaya memiliki pengistilahan yang bervariasi. Bahasa Jawa dalam mengistilahkan emosi marah terdapat delapan istilah yaitu *nesu*, *ngambek*, *ngamuk*, *muring-muring*, *sugetan*, *nggondok*, *purik*, dan *mbegot*. Pada bahasa Sunda memiliki istilah yang lebih banyak dari bahasa Jawa yaitu tercatat sebanyak empat belas istilah, di antaranya *ambek*, *ngamuk*, *umak-amuk*, *keuheul*, *pundungan*, *mere kedeweng*, *baeud*, *jararuwet*, *hese dibejaan*, *rarungsing*, *sia*, *ngadat*, *bendu*, dan *pikasebeleun*. Berbeda lagi dengan bahasa Madura, emosi marah terdapat tujuh belas istilah yaitu *ngamok*, *duson*, *mangkel*, *bejik*, *ngosok*, *makanah jiah*, *pantek jih*, *gerjenggeren*, *pekkel*, *ghighir*, *macampo ales*, *ceremet*, *bhellis*, *maradding*, *pujuen*, *po'kerembu'un*, dan *kikir*. Kemudian dalam bahasa Bugis-Makassar tercatat sebanyak dua belas istilah, di antaranya *micai*, *paemosiang*, *pakasiri'*, *allaro-larro*, *mo'jo*, *mannoko-noko*, *Nassau*, *larro moto moro*, *ta'giging*, *nyare-nyare*, *majallo*, dan *ngusok*. Dalam bahasa Batak istilah emosi marah tercatat 21 istilah, yaitu *muruk*, *muting*, *manyolop*, *mardandi*, *berangan*, *siar*, *malua*, *rempot*, *bekbek*, *matu gutgut*, *gusar*, *goyak roakku*, *pacing akal*, *manggorai*, *bikkas*, *kreak*, *dengkor*, *koro-koroang*, *malas*

ta'mi, *ballisi*, dan *sundala*, sedangkan dalam bahasa Minang hanya terdapat lima istilah, yaitu *mangambok*, *bongi*, *bacaco*, *nyoga*, dan *pamberang*.

Keseluruhan istilah tersebut memiliki makna yang berbeda-beda. Meskipun demikian terdapat beberapa istilah yang memiliki makna yang sama akan tetapi berbeda dalam bahasanya dari keenam suku tersebut. Sebagai contoh istilah *nesu* dalam bahasa Jawa memiliki kesamaan makna dengan *baeud* (bahasa Sunda), *nassu* (bahasa Bugis-Makassar), *muting* (bahasa Batak), dan *mangambok* (bahasa Minang).

Perbedaan-perbedaan istilah tidak lepas dari kategorisasi atau pemberian label oleh masyarakat pada suatu budaya. Bruner dan Greenfield (1996) menjelaskan pengaruh budaya mempengaruhi kognitif seseorang dalam proses mengategorikan sesuatu (Dayakisni & Yuniardi, 2008). Berry (1999) menguatkan bahwa terdapat penemuan-penemuan dalam penelitian lintas budaya mengenai pengaruh faktor psikologis terhadap proses kategorisasi yang dilakukan oleh manusia, temuan tersebut di antaranya bentuk, warna, dan ekspresi emosi. Pengaruh budaya dalam hal ini dijelaskan sebagai pengaruh bawaan dan belajar (Dayakisni & Yuniardi, 2008).

Secara spesifik, menurut teori Chomsky bahwa terbentuknya bahasa atau istilah dipengaruhi oleh faktor bawaan. Berbeda dengan pendapat Chomsky, Skinner mengasumsikan terbentuknya bahasa atau istilah dikarenakan adanya pembelajaran dari lingkungan individu tinggal. Sepakat dengan hal tersebut, Federico Fellini mengatakan "*sebuah bahasa yang berbeda dengan bahasa kita menandakan sebuah cara pandang yang berbeda terhadap kehidupan*". Akan tetapi Chomsky mengatakan bahwa meskipun bahasa bersifat bawaan namun internalisasinya melalui pembelajaran dan penguatan. Jadi dapat diambil sebuah kesimpulan, bahasa atau istilah terbentuk dipengaruhi langsung oleh budaya individu tinggal melalui pembelajaran dan penguatan yang diberikan orang tua (Solso, Maclin, & Maclin, 2008).

Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Kayyal dan Russell (2013) melaporkan bahwa terdapat perbedaan nilai antara bahasa emosi yang terdapat dalam bahasa Arab dengan bahasa Inggris (Kayyal & Russell, 2013). Sehingga hal ini semakin menguatkan bahwa budaya membentuk bahasa atau istilah emosi yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Pengenalan emosi marah

Seseorang dapat menilai emosi yang sedang dialami oleh orang lain melalui ciri-cirinya. Sebagai contoh orang yang tersenyum menandakan orang tersebut sedang mengalami emosi bahagia. Begitu juga dengan emosi marah memiliki ciri-ciri untuk mengenalinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat Indonesia mengenali emosi marah dari perubahan ekspresi wajah yang ditampakkan oleh seseorang. Berdasarkan analisis tematik ditemukan tujuh cara untuk mengenali emosi marah yaitu perubahan ekspresi wajah, ekspresi pasif, perubahan intonasi, ekspresi verbal, agresif, lepas kendali, dan perubahan fisiologis.

Data pada tabel 2. Menunjukkan 39,6% masyarakat Indonesia dalam mengenali emosi marah melalui perubahan ekspresi wajah, 23,2% mengenali melalui ekspresi pasif, selain itu, 15,6% mengenali dari perubahan intonasi suaranya yang mulai meninggi. Berbeda dengan 9,1% responden yang mengenali melalui ekspresi verbal seperti berkata kotor atau berkata kasar, sedangkan 5,1% mengaku emosi marah dapat dikenali melalui perilaku agresif dan 3,5% mengenali dari perilaku seseorang yang sudah mulai lepas kendali. Terakhir, hanya 0,8% yang mengatakan mengenali emosi marah melalui perubahan fisiologis.

Berdasarkan hasil analisis tabulasi silang pada tabel 2. dapat dijelaskan bahwasanya masyarakat Indonesia tidak terdapat perbedaan cara mengenali emosi marah meskipun berbeda suku budayanya. Terbukti semua suku mengenali emosi marah dari perubahan ekspresi wajah dan ekspresi pasif. Namun yang perlu digaris bawahi pada kategori ekspresi verbal suku Batak lebih banyak dari suku lainnya, sedangkan pada kategorisasi perilaku agresif suku Sunda lebih banyak daripada suku lainnya. Selain itu, masyarakat suku Madura mengaku mengenali emosi marah dari perubahan intonasi suara lebih banyak dari suku lainnya.

Temuan dalam penelitian ini sepakat dengan pendapat Ekman bahwa setiap emosi dapat dikenali dari ekspresi wajah (Ekman & Friesen, 1987; Ekman, 2007). Meskipun begitu terdapat data lain dari penelitian ini yang mengatakan emosi marah dapat dikenali dengan ekspresi pasif (misalnya diam, menghindar, mengalihkan, dan mengacuhkan). Hal ini

mungkin akan sulit dikenali oleh budaya lain seperti yang diceritakan oleh Triandis mengenai tragedi Geneva (Triandis, 1997). Sehingga temuan ini juga menolak pendapat Ekman mengenai universalitas pengenalan emosi dari ekspresi wajah (Ekman, 2007). Selain itu juga menguatkan apa yang diungkapkan oleh Ekman (dalam Wade dan Tavris, 2007) *“Jelas terdapat emosi tanpa ekspresi dan ekspresi wajah tanpa emosi”*.

Ibnu kholdun memberikan suatu gambaran yang berbeda, perbedaan pengenalan emosi dikarenakan pengaruh iklim di mana seseorang tinggal. Masyarakat yang berada di Asia menurut Ibnu kholdun berada di iklim tengah, karenanya kebudayaan Asia cenderung kalem dan berusaha mengontrol perilakunya dengan baik (Kholdun, 2005). Sehingga kebudayaan Asia lebih cenderung pasif dalam mengekspresikan emosi marahnya. Teori Ibnu Kholdun terbukti dalam penelitian Tsai dkk (2007) yang melaporkan bahwa kebudayaan barat dalam mengekspresikan emosinya lebih ekspresif sedangkan kebudayaan timur (dalam hal ini termasuk Asia) dalam gairah mengekspresikan emosinya cenderung lemah (Tsai, Miao, Seppala, Fung, & Yeung, 2007). Prawitasari (1995) bahwa orang Indonesia mampu mengenali emosi yang disamarkan oleh orang lain karena kebiasaan orang Indonesia berekspresi pasif (Prawitasari, 1995).

Tabel 2. kategorisasi pengenalan ciri emosi marah * kategori suku

Item	Kategori Suku						Total
	Jawa	Sunda	Madura	Bugis-Makassar	Batak	Minang	
Perubahan ekspresi wajah	21 (8,3%)	26 (10,2%)	15 (5,9%)	14 (5,5%)	17 (6,7%)	6 (2,4%)	99 (39,6%)
Ekspresi pasif	14 (5,5%)	9 (3,5%)	15 (5,9%)	8 (3,1%)	10 (3,9%)	3 (1,2%)	59 (23,2%)
Perubahan intonasi	6 (2,4%)	7 (2,8%)	12 (4,7%)	4 (1,6%)	7 (2,8%)	3 (1,2%)	39 (15,6%)
Ekspresi verbal	6 (2,4%)	3 (1,2%)	4 (1,6%)	3 (1,2%)	7 (2,8%)	0	23 (9,1%)
Agresif	2 (0,8%)	5 (2,0%)	2 (0,8%)	2 (0,8%)	1 (0,4%)	1 (0,4%)	13 (5,1%)
Lepas kendali	2 (0,8%)	1 (0,4%)	2 (0,8%)	2 (0,8%)	2 (0,8%)	0	9 (3,5%)
Perubahan fisiologis	1 (0,4%)	0	1 (0,4%)	0	0	0	2 (0,8%)
Tidak terkategori	2 (0,8%)	2 (0,8%)	0	4 (1,6%)	1 (0,4%)	1 (0,4%)	10 (4,0%)
Total	54 (21,3%)	53 (20,9%)	51 (20,1%)	37 (14,6%)	45 (17,7%)	14 (5,5%)	254 (100%)

4. Relasi individu penyebab marah

Emosi menghiasi hubungan manusia satu dengan lainnya. Hasil penelitian menunjukkan relasi individu yang sering memicu timbulnya emosi marah menurut sebagian besar masyarakat Indonesia adalah teman. Berdasarkan hasil analisis tematik tercatat dua belas kategori, di antaranya teman, siapa pun, keluarga, pasangan, orang terdekat, diri sendiri, atasan, rival, tetangga, konsumen, dan musuh.

Data pada tabel 3. menjelaskan sebagian besar masyarakat Indonesia mengaku orang yang sering menyebabkan marah adalah teman, terbukti tercatat 49,6%. 16,9% mengaku siapa saja orang yang tidak sesuai dengan dirinya atau menyakiti dirinya merupakan orang yang sering menyebabkan marah. 9,10% responden menyatakan keluarga sebagai orang yang sering memicu emosi marah, 6,70% responden mengaku pasangan sebagai orang yang sering memicu emosi marah, 2,8% responden menyebutkan orang terdekat adalah orang yang sering memicu emosi marah, selanjutnya 2,4% responden mengklaim dirinya sendiri sebagai sumber pemicu emosi marah pada dirinya. Rival, tetangga, dan atasan sebanyak 1,2% menyatakan sebagai orang yang sering memicu emosi marah. Sedangkan musuh yang biasanya banyak sebagai sumber emosi marah hanya 0,8% responden yang menyatakan hal tersebut. Konsumen menjadi orang yang sering memicu emosi marah bagi 0,8% responden.

Hasil analisis tabulasi silang yang terdapat pada tabel 3. dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan antara keenam suku mengenai relasi individu yang sering menyebabkan. Terbukti semua suku menyatakan bahwa teman adalah orang yang sering menyebabkan marah daripada keluarga, pasangan, atau orang lain. Jika dilihat dari keenam suku, dari suku Madura yang banyak menyebutkan relasi sebagai teman yang sering memicu kemarahan. Sedangkan suku Sunda dari beberapa kategori menyebutkan keluarga dan pasangan adalah orang yang sering menyebabkan marah lebih banyak dari suku lainnya.

Manusia memiliki kecenderungan kuat untuk berafiliasi dengan orang lain, terutama dalam situasi emosional (Wagner, et al., 2015). Kecenderungan ini mendorong manusia membentuk kelekatan dengan orang yang dianggapnya dekat. Pada orang dewasa mayoritas berusaha

membentuk kelekatan dengan teman (Helmi, 2004). Hal ini selaras dengan responden penelitian yang seluruhnya adalah usia remaja akhir dan dewasa. Karena pada dasarnya kelekatan dengan orang lain selalu dibutuhkan oleh manusia mulai dari bayi sampai dewasa. Pada saat bayi, individu membentuk kelekatan dengan orang tuanya, namun ketika beranjak ke anak-anak sampai dewasa membentuk kelekatan dengan teman, pasangan, dan anggota keluarga lainnya (Helmi, 2004). Selain itu, terbentuknya kelekatan dengan teman pada usia dewasa karena terdapat perubahan sosiologis, yaitu dikarenakan adanya konflik di keluarga, untuk menghindarinya teman menjadi mediator dalam berafiliasi secara emosional (Duenwald, 2002).

Teman merupakan individu yang selalu menyebabkan munculnya emosi marah (Averill, 1983). Tentu saja hal ini tidak terlepas dari beberapa alasan yang mendasari. Pertama, semakin seringnya berhubungan dengan teman, maka menimbulkan kemungkinan besar untuk memunculkan perasaan terluka akibat tindakan yang dilakukan oleh teman (Averill, 1983). Kedua, mengutip dari Duenwald (2002) pertemanan yang terjalin erat dan telah berlangsung lama akan mengakibatkan kemarahan, kecemburuan, iri hati, dan keirian (Duenwald, 2002). Hal ini dikarenakan teman mengetahui bagaimana merespon kemarahan kita (Averill, 1983). Selain itu, dampak dari adanya kelekatan menimbulkan rasa aman bagi individu (Helmi, 2004), sehingga individu mudah dalam mengungkapkan kemarahan kepada seorang teman. Ketiga, fungsi teman sebagai mediator akibat adanya konflik dengan keluarga menjadikan individu mudah emosi marah ketika bertemu dengan teman yang melakukan tindakan yang tidak sesuai (Duenwald, 2002). Keempat, berdasarkan penelitian Okada, tidak adanya motivasi untuk menjalin pertemanan yang erat dan dekat menyebabkan tingginya intensitas kemarahan, agresi, dan permusuhan (Okada, 2012). Selaras dengan penelitian Okada, Salvass, dkk (2010) melaporkan bahwa kualitas pertemanan yang buruk menyebabkan timbulnya perilaku agresif dan emosi marah (Salvas, Vitaro, Brendgen, Lacourse, Boivin, & Tremblay, 2010). Penelitian terbaru, Wright (2017) juga membuktikan kualitas rendah menempatkan individu pada resiko untuk melakukan agresi dan kemarahan (Wright, 2017).

Singkatnya, emosi marah adalah emosi yang sangat interpersonal. Hal itu tidak dapat sepenuhnya dipahami terlepas dari konteks sosial di

mana emosi marah terjadi. Emosi marah biasanya melibatkan pengaruh hubungan dekat antara orang yang marah dengan target.

Tabel 3. kategorisasi relasi individu * kategori suku

Item	Kategori Suku						Total
	Jawa	Sunda	Madura	Bugis-Makassar	Batak	Minang	
Teman	21 (8,3%)	21 (8,3%)	30 (12%)	15 (5,9%)	35 (14,0%)	4 (1,6%)	126 (49,6%)
Siapapun	9 (3,5%)	8 (3,1%)	6 (2,4%)	7 (2,8%)	6 (2,4%)	7 (2,8%)	43 (16,9%)
Keluarga	3 (1,2%)	9 (3,5%)	2 (0,8%)	7 (2,8%)	2 (0,8%)	0	23 (9,1%)
Pasangan	5 (2,0%)	8 (3,1%)	1 (0,4%)	2 (0,8%)	0	1 (0,4%)	17 (6,7%)
Orang terdekat	4 (1,6%)	2 (0,8%)	0	1 (0,4%)	0	0	7 (2,8%)
Diri sendiri	4 (1,6%)	0	0	2 (0,8%)	0	0	6 (2,4%)
Atasan	0	0	2 (0,8%)	0	1 (0,4%)	0	3 (1,2%)
Rival	0	0	3 (1,2%)	0	0	0	3 (1,2%)
Tetangga	0	0	3 (1,2%)	0	0	0	3 (1,2%)
Konsumen	2 (0,8%)	0	0	0	0	0	2 (0,8%)
Musuh	0	0	2 (0,8%)	0	0	0	2 (0,8%)
Lainnya	3 (1,2%)	3 (1,2%)	0	2 (0,8%)	0	1 (0,4%)	9 (3,5%)
Tidak ada	3 (1,2%)	2 (0,8%)	2 (0,8%)	1 (0,4%)	1 (0,4%)	1 (0,4%)	10 (3,9%)
Total	54 (21,3%)	53 (20,9%)	51 (20,1%)	37 (14,6%)	45 (17,7%)	14 (5,5%)	254 (100%)

5. Ekspresi emosi marah

Emosi marah merupakan suatu pengalaman psikis yang dapat diketahui melalui ekspresi wajah (mimik), ekspresi verbal, ekspresi pasif, atau perilaku agresif. Data hasil penelitian menunjukkan masyarakat Indonesia dalam mengekspresikan emosi marah cenderung pasif. Berdasarkan analisis data secara tematik didapatkan beberapa kategori di antaranya ekspresi pasif, aktif verbal negatif, bahasa tubuh, aktif verbal positif, aktif fisik, dan ekspresi religius.

Data dari tabel 4. dapat dijabarkan bahwa terdapat 51,2% dari responden mengaku ketika sedang marah mengekspresikan dengan ekspresi pasif, misalnya dengan diam, mengacuhkan, menangis, menghindari, dan lainnya. Berbeda dengan 21,3% yang menyatakan mengekspresikan emosi marah dengan ekspresi verbal yang negatif seperti mencaci, mencemooh, mengumpat, dan lainnya, sedangkan 10,2%

memilih mengekspresikan dengan bahasa tubuh semisal cemberut, memalingkan wajah, dan tatapan tajam. 9,4% lainnya lebih memilih mengekspresikan dengan ekspresi verbal yang positif contohnya menyampaikan langsung dengan bahasa yang baik dan bercerita kepada orang lain mengenai kemarahannya. Hanya 4,3% yang memilih mengekspresikan dengan fisik seperti memukul dan lainnya, dan 0,8% mengaku lebih memilih untuk mengekspresikan dengan ekspresi religius seperti membaca istigfar.

Ekspresi pasif merupakan wujud dari adanya perbedaan aturan tampilan emosi atau yang biasa disebut dengan *display rules* yang dihasilkan oleh setiap budaya. Perbedaan-perbedaan *display rules* dalam budaya individualistis maupun budaya kolektivistik sejatinya tidak ada. Akan tetapi perbedaan tersebut terlihat ketika dilihat dari sudut pandang *in-group* dan *out-group*. Kaitannya dengan pengekspresian emosi, budaya kolektif mendorong memunculkan ekspresi emosi yang lebih positif daripada ekspresi negatif dan menekan pengekspresian perasaan negatif yang ditujukan pada anggota *in-group*. Karena harmoni dalam kelompok dianggap lebih penting (Matsumoto, Yoo, & Chung, 2010). Sedangkan pada budaya individualistis memperbolehkan mengekspresikan perasaan positif dan menekan perasaan negatif pada anggota *out-group* (Dayakisni & Yuniardi, 2008; Matsumoto, Yoo, & Chung, 2010).

Penelitian Puspakirana (2014) menguatkan penjelasan di atas. Pada penelitian tersebut meneliti mengenai ekspresi kemarahan pada keluarga Australia dan Indonesia. Temuan penelitiannya bahwa ekspresi kemarahan pada keluarga Australia lebih bebas dari pada keluarga Indonesia. Pada keluarga Indonesia pengekspresian kemarahan dengan berbicara dengan tenang, menasihati mengenai perilaku yang sopan, dan memecahkan masalah pribadi. Sedangkan pada keluarga Australia pengekspresian kemarahan dengan berteriak, membanting, dan menghentak (Puspakirana, 2014). Dengan demikian perbedaan antara budaya mempengaruhi pengekspresian emosi kemarahan.

Tabel 4. juga menjelaskan hasil dari analisis tabulasi silang antara ekspresi emosi marah dengan informasi latar belakang suku ditemukan tidak adanya perbedaan antar suku dalam mengekspresikan emosi marah. Hal ini dapat dibuktikan dengan seluruh suku lebih memilih

mengekspresikan dengan ekspresi pasif. Namun ada hal yang menarik di mana suku Jawa lebih banyak memilih ekspresi pasif dengan 12,6% daripada suku-suku lainnya.

Vontress (1986) menjelaskan bahwa individu tidak hidup dalam satu kultur saja. Akan tetapi individu hidup dalam lima kultur, yaitu universal, ekologis, nasional, regional, dan *racial-ethnic*. Kelima kultur tersebut membentuk kekuatan-kekuatan sosial yang dapat mempengaruhi individu memersepsi permasalahan dan pemecahan masalahnya. Garis pemikiran tersebut dapat menjelaskan bahwa dalam hal ini kebudayaan nasional memberikan pengaruh yang lebih kuat terhadap individu daripada kebudayaan regional atau *racial-ethnic* (Dayakisni & Yuniardi, 2008).

Berdasarkan stereotip kebangsaan, menurut bangsa lain, Indonesia dikenal sebagai bangsa yang ramah tamah. Stereotip ini lebih condong terhadap stereotip dari suku Jawa. Menurut Warnaen (2002) stereotip orang Jawa merupakan yang menyamai stereotip orang Indonesia secara keseluruhan (Warnaen, 2002). Mulyana juga menambahkan bahwa terdapat stereotip yang melekat pada suku Jawa yaitu budaya Jawa berkarakter halus dan sopan, serta lemah dan tidak bisa berterus terang dalam menyampaikan suatu pesan (Mulyana, 1999).

Hal ini juga tidak terlepas dari konteks kultur Jawa. Bahwasanya Jawa berada dalam konteks budaya kolektor, yang mana secara garis besar penduduknya mengutarakan pesan-pesan yang akan disampaikan melalui bahasa yang implisit (Casmini, 2011). Sehingga tidak dapat dipungkiri masyarakat Jawa dalam mengekspresikan emosinya cenderung pasif (baca: diam).

Secara mendasar dapat dipahami dari pengekspresian emosi marah dalam konteks masyarakat Indonesia tidak hanya sekedar mengekspresikan emosi, akan tetapi pengontrolan perilaku agar dapat mewujudkan kehidupan yang harmonis dikedepankan. Ekspresi pasif merupakan suatu cara mengekspresikan emosi negatif agar menjadikan seseorang mampu mengontrolnya dan perilaku yang dimunculkan dapat diterima oleh norma-norma sosial. Sehingga ekspresi emosi marah tidak hanya fokus pada melampiaskan nafsu tapi bagaimana mengontrol nafsu tersebut.

Tabel 4. kategorisasi ekspresi emosi marah * kategori suku

	Kategori Suku						Total
	Jawa	Sunda	Madura	Bugis-Makassar	Batak	Minang	
Ekspresi pasif	32 (12,6%)	22 (8,7%)	28 (11%)	17 (6,7%)	23 (9,1%)	8 (3,1%)	130 (51,2%)
Aktif verbal negatif	9 (3,5%)	13 (5,1%)	12 (4,7%)	8 (3,1%)	10 (3,9%)	2 (0,8%)	54 (21,3%)
Bahasa tubuh	3 (1,2%)	7 (2,8%)	6 (2,4%)	4 (1,6%)	4 (1,6%)	2 (0,8%)	26 (10,2%)
Aktif verbal positif	7 (2,8%)	6 (2,4%)	4 (1,6%)	3 (1,2%)	4 (1,6%)	0	24 (9,4%)
Aktif fisik	1 (0,4%)	3 (1,2%)	1 (0,4%)	3 (1,2%)	1 (0,4%)	2 (0,8%)	11 (4,3%)
Ekspresi religius	2 (0,8%)	0	0	0	0	0	2 (0,8%)
Lainnya	0	0	0	0	2 (0,8%)	0	2 (0,8%)
Tidak terkategori	0	2 (0,8%)	0	2 (0,8%)	1 (0,4%)	0	5 (2,0%)
Total	54 (21,3%)	53 (20,9%)	51 (20,1%)	37 (14,6%)	45 (17,7%)	14 (5,5%)	254 (100%)

6. Faktor penyebab emosi marah

Emosi adalah suatu reaksi dari adanya stimulus baik faktor eksternal maupun internal. Dengan memahami faktor penyebab suatu masalah akan memudahkan seseorang dalam mengatur atau menyelesaikan masalah. Sehingga dengan memahami faktor penyebab emosi marah, nantinya dapat mengatur emosi marah ke arah yang positif. Hasil penelitian melaporkan sebagian besar munculnya emosi marah masyarakat Indonesia dipicu oleh adanya hal yang tidak menyenangkan. Berdasarkan hasil analisis tematik didapatkan faktor penyebab emosi marah masyarakat Indonesia, yaitu sebanyak tujuh penyebab utama, di antaranya hal tidak menyenangkan, gangguan, penghinaan, pelanggaran norma, kekecewaan, pelanggaran kepercayaan, dan distorsi kognitif.

Sesuai data pas tabel 5. dapat dijelaskan bahwa sebanyak 31,9% menyatakan hal yang tidak menyenangkan sebagai penyebab emosi marah, seperti ketidaksesuaian, berbicara dengan nada keras, masalah tidak terselesaikan, kelelahan, dan lainnya. Kemudian sebanyak 16,1% menjawab gangguan sebagai sumber munculnya emosi marah. Berbeda dengan 18,9% responden yang mengaku penghinaan merupakan sumber dari munculnya emosi marah, sedangkan 9,8% menyebutkan pelanggaran terhadap norma-norma. Selanjutnya 8,7% mengaku sumber emosi marah

adalah kekecewaan. Responden yang mengaku pelanggaran kepercayaan menyebabkan kemarahan mereka sebanyak 5,9% dan sebanyak 0,4% menyatakan emosi marah disebabkan oleh distorsi kognitif.

Hasil temuan ini mendukung beberapa temuan penelitian sebelumnya. Akan tetapi juga memberikan sebuah pandangan perspektif baru dalam menambah wawasan dan pemahaman mengenai emosi marah secara kontekstual. Seperti penelitian sebelumnya bahwa emosi marah disebabkan oleh suatu perasaan tidak senang dikarenakan merasa tersakiti oleh orang lain (Susanti, Husni, & Fitriyani, 2014). Temuan tersebut juga dikuatkan oleh Spielberger (1983) dalam penelitiannya ditemukan bahwa emosi marah dikarenakan ketidaksenangan dan perasaan subjektif (Spielberger, Jacobs, Russell, & Crane, 1983).

Dalam konteks Psikologi lokal (*indigenous psychology*), temuan dalam penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian Thontowi, dkk (2014). Penelitian tersebut berupaya menemukan faktor utama penyebab kemarahan pada siswa di Yogyakarta (Thontowi, Wulandari, Hakim, Moordiningsih, Yuniarti, & Kim, 2014). Hasil penelitian Thontowi, dkk (2014), faktor yang menyebabkan kemarahan adalah penghinaan, gangguan, pelanggaran kepercayaan, dan pengalaman yang tidak menyenangkan. Pada penelitian lain dengan tema yang sama, Susanti (2014) melaporkan faktor penyebab emosi marah pada orang Indonesia adalah perasaan teruka atau tersakiti, ketidakadilan, dan perilaku tidak diharapkan (Susanti, Husni, & Fitriyani, 2014).

Hasil temuan pada penelitian ini dan sebelumnya dapat disimpulkan pengalaman atau hal yang tidak menyenangkan merupakan sumber utama pemicu kemarahan pada orang-orang Indonesia. Ada sesuatu hal yang perlu digaris bawahi dalam temuan tersebut adalah bahwa pengalaman atau hal yang tidak menyenangkan tersebut berhubungan dengan orang lain, misalnya konflik dengan teman, keluarga, atau orang di sekitar; perasaan tersakiti; menunggu orang lain terlalu lama; perbedaan pendapat yang tidak ada mau mengalah; perkataan kasar; dan berbicara terlalu keras. Namun sebagian pengalaman atau hal tidak menyenangkan tidak berhubungan dengan orang lain, misalnya kelelahan, kelaparan, dan masalah yang tidak dapat diselesaikan.

Konteks kehidupan responden tidak dapat dipisahkan dalam menjelaskan hasil temuan penelitian. Indonesia berada dalam lingkup

budaya kolektif yang menjunjung tinggi keharmonisan dengan orang lain. Matsumoto, Yoo, dan Fontaine (2008) menjelaskan bahwa budaya kolektivistik menumbuhkan konsep diri yang saling ketergantungan dengan tujuan dalam kelompok, mendorong masyarakatnya untuk saling keterkaitan satu dengan lainnya dan hubungan secara komunal, serta menempatkan norma sebagai penentu perilaku (Matsumoto, Yoo, & Fontaine, 2008). Dengan begitu, terdapat suatu keselarasan bahwa tidak dapat dipungkiri alasan utama penyebab emosi marah berkaitan dengan hubungan interpersonal.

Alternatif penjelasan hasil temuan pada subbab ini dapat dijelaskan melalui pendapat Berkowitz dan Jones (2004). Menurut mereka penyebab emosi marah seperti frustrasi, ketidakadilan, dan selalu disalahkan pada dasarnya mengacu pada permusuhan. Karena sejatinya permusuhan adalah suatu hal yang selalu ingin dihindari oleh manusia. Permusuhan memungkinkan memunculkan penilaian negatif yang mendorong individu untuk memunculkan kemarahan. Dengan demikian hal yang tidak menyenangkan, penghinaan, gangguan, pelanggaran norma, pelanggaran kepercayaan, kekecewaan dan distorsi kognitif adalah suatu bentuk permusuhan yang ingin dihindari manusia karena dianggap memberikan pengaruh negatif terhadap kehidupan, yang kemudian memunculkan emosi marah (Berkowitz & Harmon-Jones, 2004).

Berdasarkan penjelasan di atas, kesimpulan yang dapat diambil bahwa faktor penyebab emosi marah dalam konteks budaya di Indonesia adalah hal atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Hal ini sangat berbeda dengan teoritis penyebab emosi marah yang dirumuskan oleh budaya barat. Perbedaan yang mencolok adalah faktor penyebab emosi marah dalam konteks Indonesia berkaitan dengan hubungan interpersonal, sedangkan budaya barat berkaitan dengan diri sendiri yang membuat individu menjadi frustrasi.

Hasil analisis tabulasi silang pada tabel 5. menunjukkan adanya perbedaan faktor penyebab emosi marah yang dialami oleh keenam suku. Suku Jawa, Sunda, dan Batak menyatakan hal yang tidak menyenangkan sebagai faktor utama penyebab munculnya emosi marah. Pada suku Madura dan suku Bugis-Makassar mengaku penghinaan sebagai faktor utama penyebab emosi marah, sedangkan suku Minang memiliki tiga faktor penyebab yaitu hal tidak menyenangkan, gangguan, dan pelanggaran norma.

Temuan ini menguatkan pendapat beberapa teoritis yang mengatakan bahwa penyebab emosi tidaklah bersifat universal. Wade dan Tavris (2007) mengatakan bahwa para ilmuwan bersepakat budaya menentukan penyebab munculnya emosi. Selaras dengan itu, Rozin, Lowery, dan Elbert (1994) berpendapat secara ekspresi, emosi kemungkinan dapat bersifat universal, akan tetapi penyebab timbulnya emosi tidak bersifat universal (Wade & Tavris, 2007).

Suku Jawa dan suku Sunda memiliki kesamaan mengenai faktor penyebab emosi marah. Berdasarkan stereotip kesukuan, antara suku Jawa dan suku Sunda memiliki kesamaan. Warmaen (2002) melaporkan hasil penelitiannya bahwa suku Jawa dan suku Sunda memiliki watak yang sopan, jujur, baik, penuh perasaan, dan ramah (Warnaen, 2002, hal. 382). Demikian itulah tidak mengherankan antara suku Jawa dan suku Sunda memiliki kesamaan. Begitu juga dengan suku Madura dan suku Bugis-Makassar. Berdasarkan hasil penelitian Rachbini Madura memiliki stereotip keras, tidak sopan, dan kurang bisa bergaul, sedangkan suku Bugis-Makassar memiliki kesamaan stereotip dengan suku Maluku dan Minahasa, yaitu memiliki watak emosional, suka berpesta, dan cepat emosi marah (Kurniawan & Hasanat, tanpa tahun). Sehingga antara suku Madura dan suku Bugis-Makassar memiliki kesamaan.

Tabel 5. kategorisasi faktor penyebab * kategori suku

Item	Kategori Suku						Total
	Jawa	Sunda	Madura	Bugis-Makassar	Batak	Minang	
Hal tidak menyenangkan	27 (10,6%)	18 (7,1%)	10 (3,9%)	9 (3,5%)	14 (5,5%)	3 (1,2%)	81 (31,9%)
Gangguan	6 (2,4%)	11 (4,3%)	8 (3,1%)	3 (1,2%)	10 (3,9%)	3 (1,2%)	41 (16,1%)
Penghinaan	5 (2,0%)	6 (2,4%)	18 (7,1%)	10 (3,9%)	7 (2,8%)	2 (0,8%)	48 (18,9%)
Pelanggaran norma	3 (1,2%)	8 (3,1%)	5 (2,0%)	2 (0,8%)	4 (1,6%)	3 (1,2%)	25 (9,8%)
Kekecewaan	6 (2,4%)	5 (2,0%)	4 (1,6%)	4 (1,6%)	2 (0,8%)	1 (0,4%)	22 (8,7%)
Pelanggaran kepercayaan	1 (0,4%)	2 (0,8%)	2 (0,8%)	2 (0,8%)	7 (2,8%)	1 (0,4%)	15 (5,9%)
Distorsi kognitif	1 (0,4%)	0	0	0	0	0	1 (0,4%)
Lainnya	4 (1,6%)	3 (1,2%)	4 (1,6%)	5 (2,0%)	1 (0,4%)	0	17 (6,7%)
Tidak terkategori	1 (0,4%)	0	0	2 (0,8%)	0	1 (0,4%)	4 (1,6%)
Total	54 (21,3%)	53 (20,9%)	51 (20,1%)	37 (14,6%)	45 (17,7%)	14 (5,5%)	254 (100%)

7. Regulasi emosi marah

Emosi marah dianggap oleh sebagian besar teori sebagai emosi negatif yang harus dikendalikan. Setiap orang memiliki cara yang berbeda sesuai dengan lingkungan dan budayanya. Berdasarkan hasil penelitian masyarakat Indonesia cara mengontrol emosi marah dengan *religius coping*. Hal ini sesuai dengan analisis tematik data penelitian di dapatkan kategori-kategori di antaranya religius coping, diam, mengalihkan, *Hydro teraphy*, menghindar, regulasi diri, relaksasi, mengacuhkan, menyelesaikan masalah, berganti posisi, dan menangis.

Dapat dilihat pada tabel 6. yang menunjukkan bahwa mayoritas responden memilih religius coping. Kemudian sebanyak 19,3% memilih diam, 14,6% menyatakan memilih mengalihkan. Selanjutnya 10,6% lebih menyukai dengan *Hydro teraphy*, sedangkan 9,4% memilih dengan menghindar. Berbeda dengan 6,7% lebih memilih regulasi, begitu juga dengan 5,5% lebih menyukai dengan mengacuhkan. Di sisi lain juga tercatat 1,6% responden memilih mengacuhkan sumber emosi marah dari pada menanggapi hal tersebut, dan beberapa kategori lainnya di antaranya menyelesaikan masalah dan berganti posisi, masing-masing tercatat sebesar 1,2%, sedangkan menangis, tersenyum, berpikir positif masing-masing tercatat sebesar 0,8%.

regulasi emosi dalam lintas budaya terdapat satu sisi lain yaitu budaya ideal. Dalam budaya Eropa-Amerika regulasi emosi yang ideal adalah mampu mengaktifkan emosi positif yang tinggi (misalnya kegembiraan), karena emosi ini dapat melatarbelakangi pengalaman individu, mempersiapkan individu untuk mempromosikan diri, dan mempengaruhi orang lain. Berbeda dengan hal itu, dalam budaya Asia lebih menyukai emosi dengan tingkatan yang rendah (misalnya tenang, santai), karena untuk menyiapkan individu dalam menyesuaikan perilaku dalam komunitas (Lim, 2016).

Berdasarkan latar belakang budaya tersebut, budaya individualis memilih regulasi emosi yang mampu mengaktifkan emosi positif dengan gairah tinggi. Dengan demikian cenderung mencari kegiatan yang aktif semisal berlari, bermain *game*, dan berolahraga; mendengarkan musik yang menggetarkan, dan meminum obat stimulan. Sebaliknya, budaya kolektif memilih regulasi emosi yang menjadikan emosi pada kondisi lemah (tenang, santai). Sehingga cenderung memilih dan mencari

kegiatan kolektif pasif semisal jalan-jalan, rekreasi, diam, menghindar; mendengarkan musik dengan genre yang menenangkan; atau melakukan kegiatan yang dapat menenangkan semisal hasil temuan pada penelitian ini yaitu dengan *religius coping*, diam, menghindar, terapi air dan lainnya (Leersnyder, Boiger, & Mesquita, 2013).

Religius coping merupakan peredaman emosi marah dengan melakukan kegiatan-kegiatan keagamaan. Hal tersebut terdapat akulturasi budaya antara budaya Indonesia dengan keagamaan, khususnya agama islam. Selain itu, terdapat pandangan agama bahwa dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat mengingat tuhan dapat menenangkan hati (semisal berzikir, salat, dan membaca *istigfar*). Seperti yang tercantum dalam ayat Al-Quran surat *Ar-Ra'du* yang berbunyi (الَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ). Hal ini selaras dengan cita-cita budaya pada kultur Asia, khususnya Indonesia, untuk menciptakan dan menjaga keharmonisan dalam hubungan sosial. Sehingga tidak dapat dipungkiri, orang Indonesia memilih hal tersebut sebagai cara untuk mengontrol emosi. Di sisi lain, Indonesia merupakan negara dengan mayoritas masyarakatnya beragama Islam di dunia.

Jika melihat usia responden pada penelitian ini yang terdiri dari usia dewasa, sangat relevan dengan penelitian Kurniawan dan Hasanat (2010). Dalam penelitiannya menemukan bahwa kaum muda dalam hal ini remaja dan dewasa awal lebih ekspresif dalam mengekspresikan emosinya daripada golongan *sesepeuh* atau dewasa akhir dan lansia (Kurniawan & Hasanat, 2010). Tak dapat dipungkiri bahwa selain budaya, usia juga menentukan cara berpikir seseorang dalam mengontrol perilakunya.

Berdasarkan hasil analisis tabulasi silang pada tabel 6. Menunjukkan bahwasanya terdapat perbedaan antar suku mengenai cara utama untuk meredam emosi marah. Menurut suku Jawa dan Batak cara meredam emosi marah lebih pada diam, sedangkan pada suku Sunda, suku Madura, suku Bugis-Makassar, dan suku Minang menggunakan cara *religius coping*. Jika dilihat secara menyeluruh, semua suku memilih empat cara regulasi yaitu *religius coping*, diam, mengalihkan, dan terapi air, namun setiap suku berbeda proporsi utama mengenai cara yang digunakan untuk meredam emosi marah.

Masyarakat dari suku Jawa memilih diam ketika sedang marah. Penjelasan dari temuan tersebut bahwasanya terdapat kekuatan moral

pada masyarakat Jawa, yaitu *oyo mitunani wong liyo*. Maknanya sebagai manusia hendaknya bersikap baik dengan sesama, saling membuat bahagia, dan mencegah saling mengganggu. Sehingga orang Jawa membatasi ekspresi individu dari diri individu. Khususnya ekspresi pribadi, terutama memamerkan emosi, tidak sopan, memalukan, dan pelanggaran terhadap privasi orang lain (Sugiarto, 2015). Suku Jawa dalam kebudayaannya memegang teguh prinsip rukun, harmonis, tanggung jawab, tidak memperlihatkan perkelahian di tempat umum, menghormati sesama secara penuh, gotong royong, tenggang rasa (*tepa selira*), dan memiliki jiwa yang sopan dan ramah tamah dengan bersikap lembut. Berdasarkan prinsip yang dipegang emosi marah merupakan hal yang negatif dan harus dihindari demi menjanda hubungan baik dengan sesama. Sehingga masyarakat Jawa sangat berhati-hati dalam berkomunikasi non verbal dan mengekspresikan emosi marahnya (Suseno dalam Kurniawan & Hasanat, 2010).

Menurut penelitian Suciati dan Agung (2016) bahwa suku Jawa ketika di tempat umum tidak mengekspresikan emosinya secara ekspresif. Namun hal ini berbeda ketika di dalam rumah, bahwa masyarakat Jawa khususnya perempuan lebih ekspresif dalam mengekspresikan emosinya (Suciati & Agung, 2016). Dengan demikian budaya membentuk suatu aturan tentang bagaimana seseorang dalam lingkungan masyarakat mengontrol perilakunya.

Berdasarkan penjelasan tersebut, regulasi emosi yang dilakukan oleh suku Jawa mencerminkan budaya kolektif. Diam yang dilakukan oleh orang Jawa memiliki upaya untuk mengontrol apa yang sedang terjadi, karena pada budaya kolektif, individu lebih menyukai ketenangan (Lim, 2016; Dayakisni & Yuniardi, 2008). Upaya lainnya adalah untuk menjalankan prinsip-prinsip yang dianut oleh suku Jawa sendiri, sehingga hubungan sosial tetap terjaga dan keharmonisan kehidupan terwujud.

Di sisi lain, berdasarkan hasil penelitian bentuk regulasi emosi orang Indonesia dipengaruhi oleh akulturasi budaya atau nilai-nilai keislaman. Sehingga ada kemiripan temuan penelitian dengan nilai-nilai ajaran Islam yang diajarkan oleh Nabi. Ajaran Islam memberikan beberapa alternatif untuk meregulasi emosi. Sayyid Muhammad Nuh menjelaskan regulasi emosi marah menurut islam di antaranya beralih posisi, berdoa, mengambil hikmah orang-orang terdahulu, tidak bertindak agresif, dan

lainnya (Nuh, 1987). Secara khusus, Nabi Muhammad mengajarkan bagaimana meregulasi emosi marah, pertama dengan diam, mengubah posisi, *hydro therapy* seperti berwudlu, dan memberikan pengetahuan tentang hikmah menahan emosi marah (Al-Ghazali, 1964).

Kesimpulan

Konsep emosi marah dalam konteks budaya di Indonesia sangat berbeda dengan konteks budaya luar, meskipun terdapat beberapa yang memiliki kesamaan. Secara konsep masyarakat Indonesia dalam mengekspresikan emosinya dengan pesan-pesan atau bahasa yang implisit. Sehingga adanya kemungkinan budaya lain tidak memahami pesan yang sedang disampaikan, terlebih pada suku Jawa yang cenderung pasif dalam mengekspresikan emosinya. Begitu juga dengan cara mengontrol emosi marah, setiap budaya memiliki aturan-aturan tersendiri mengenai hal itu. Meskipun demikian, pengekspresian emosi marah secara pasif mengarahkan individu untuk menjaga keharmonisan dalam bermasyarakat, terlebih lagi dalam masyarakat yang majemuk yang terdiri dari berbagai suku.

Saran

Pada penelitian sifatnya investigasi awal tentang konsep emosi marah pada masyarakat Indonesia sehingga membutuhkan studi lanjutan yang lebih komprehensif. Saran bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan menambahkan jumlah suku dan menambah jumlah responden. Penambahan jumlah suku dikarenakan mengingat Indonesia memiliki 1331 suku (Badan Pusat Statistik, 2015). Terdapat kemungkinan hasil pada penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan. Kemudian melakukan *follow up* dengan membuat skala atau konstruk berdasarkan hasil penelitian untuk konfirmasi hasil temuan penelitian ini. Setelah skala diuji, langkah selanjutnya membuat model tentang “psikologi emosi marah orang Indonesia”.

Tabel 6. kategorisasi regulasi emosi marah * kategori suku

	Kategori Suku						Total
	Jawa	Sunda	Madura	Bugis-Makassar	Batak	Minang	
Religius coping	10 (3,9%)	18 (7,1%)	14 (5,5%)	9 (3,5%)	10 (3,9%)	5 (2,0%)	66 (26%)
Diam	15 (5,9%)	8 (3,1%)	8 (3,1%)	6 (2,4%)	12 (4,7%)	0 (0,0%)	49 (19,3%)
Mengalihkan	9 (3,5%)	7 (2,8%)	8 (3,1%)	5 (2,0%)	6 (2,4%)	2 (0,8%)	37 (14,6%)
Hydro teraphy	3 (1,2%)	5 (2,0%)	6 (2,4%)	5 (2,0%)	6 (2,4%)	2 (0,8%)	27 (10,6%)
Menghindar	3 (1,2%)	5 (2,0%)	5 (2,0%)	5 (2,0%)	5 (2,0%)	1 (0,4%)	24 (9,4%)
Regulasi diri	6 (2,4%)	4 (1,6%)	2 (0,8%)	2 (0,8%)	2 (0,8%)	1 (0,4%)	17 (6,7%)
Relaksasi	4 (1,6%)	1 (0,4%)	3 (1,2%)	4 (1,6%)	2 (0,8%)	0 (0,0%)	14 (5,5%)
Mengacuhkan	2 (0,8%)	1 (0,4%)	1 (0,4%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	4 (1,6%)
Menyelesaikan masalah	1 (0,4%)	1 (0,4%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (0,4%)	0 (0,0%)	3 (1,2%)
Berganti posisi	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (0,4%)	1 (0,4%)	1 (0,4%)	0 (0,0%)	3 (1,2%)
Menangis	1 (0,4%)	1 (0,4%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	2 (0,8%)
Tersenyum	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	2 (0,8%)	2 (0,8%)
Berpikir positif	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (0,4%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (0,4%)	2 (0,8%)
Blank	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (0,4%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (0,4%)
Memprovokasi lawan	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (0,4%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (0,4%)
Tidak terkategori	0 (0,0%)	2 (0,8%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	2 (0,8%)
Total	54 (21,3%)	53 (20,9%)	51 (20,9%)	37 (14,6%)	45 (17,7%)	14 (5,5%)	254 (100%)

References

- Al-Baqi, S. (2015, Juni). Ekspresi Emosi Marah. *Buletin Psikologi*, 1, 22-30.
- Al-Ghazali, A. H. (1964). *Ikhyat' Ulumuddin*. (A. K. Amrullah, Trans.) Medan: Penerbit Imballo.
- Averill, J. R. (1983). Studies on Anger and Aggression: Implications for Theories of Emotion. *American Psychologist*, 1145-1160.
- Badan Pusat Statistik. (2015, November 18). *Mengulik Data Suku*. Retrieved Februari 13, 2017, from BPS: <https://www.bps.go.id/news/2015/11/18/127/mengulik-data-suku-di-indonesia.html>
- Badan Pusat Statistik. (2016). *Statistik Kriminal 2016*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.

- Berkowitz, L., & Harmon-Jones, E. (2004). Toward an Understanding of the Determinants of Anger. *Emotion*, 4(2), 107-130.
- Casmini. (2011). *Kecerdasan Emosi dan Kepribadian Sehat Dalam Konteks Budaya Jawa Di Yogyakarta (Disertasi)*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Dayakisni, T., & Yuniardi, S. (2008). *Psikologi Lintas Budaya*. Malang: UMM Press.
- Duenwald, M. (2002, September 10). *Some Friends, Indeed, Do More Harm Than Good*. Retrieved Januari 2019, 17, from The New York Times: <https://www.nytimes.com/2002/09/10/health/some-friends-indeed-do-more-harm-than-good.html>
- Ekman, P. (2007). *Membaca Emosi Orang: Panduan Lengkap Memahami Karakter, Perasaan, dan Emosi Orang*. Yogyakarta: Think.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1987). Universals and Cultural Differences in the Judgments of Facial Expressions of Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(4), 712-717.
- Hadiyono, J. E. (2000). Emosi dan Ekspresinya Dalam Masyarakat. In A. Supratiknya, Faturachman, & S. Haryanto, *Tantangan Psikologi Menghadapi Milenium Baru* (pp. 33-55). Yogyakarta: Yayasan Pembina Fakultas Psikologi.
- Helmi, A. F. (2004). Model Teoritik Gaya Kelekatan, Atribusi, Respons Emosi, dan Perilaku Marah. *Buletin Psikologi*, 12(2), 92-104.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (2016). *Statistik Kebudayaan Tahun 2016*. Jakarta: PDSPK Kemdikbud.
- Kholdun, A. I. (2005). *Muqaddimah Ibnu Khaldun*. Lebanon: Dar El-Fikr.
- Kim, U., Yang, K.-S., & Hwang, K.-K. (2006). Contributions to Indigenous and Cultural Psychology: Understanding People in Context. In U. Kim, K.-S. Yang, & K.-K. Hwang, *Indigenous and Cultural Psychology: Understanding People in Context* (p. 3). New York: Springer.

- Kurniawan, A. P., & Hasanat, N. U. (2010). Ekspresi Emosi Pada Tiga Tingkatan Perkembangan Pada Suku Jawa Di Yogyakarta: Kajian Psikologi Emosi Pada Masyarakat Jawa. *Jurnal Psikologi*, 7(1), 50-64.
- Kurniawan, A. P., & Hasanat, N. U. (tanpa tahun). Perbedaan Ekspresi Emosi Pada Beberapa Tingkat Generasi Suku Jawa Di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 34(1), 1-17.
- Leersnyder, J. D., Boiger, M., & Mesquita, B. (2013). Cultural Regulation of Emotion: Individual, Relational, and Structural Sources. *Emotion Science*, 4(55), 1-11.
- Lim, N. (2016). Cultural differences in emotion: differences in emotional arousal level between the East and the West. *Integrative Medicine Research*, 5(2), 105-109.
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., & Chung, J. M. (2010). The Expression of Anger Across Cultures. In M. Potegal, C. Spielberger, & G. Stemmler, *International Handbook of Anger: Constituent and Concomitant Biological, Psychological, and Social Processes* (pp. 125-137). Springer. doi:10.1007/978-0-387-89676-2
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., & Fontaine, J. (2008, Januari). Mapping Expressive Differences Around the World: The Relationship Between Emotional Display Rules and Individualism Versus Collectivism. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 55-74.
- Mulyana, D. (1999). *Nuansa-nuansa Komunikasi: Meneropong Politik dan Budaya Komunikasi Masyarakat Kontemporer*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nuh, S. M. (1987). 'Afat 'Ala At-thariq. Al-manshurah: Dar Al-wafa'.
- Okada, R. (2012). Friendship Motivation, Aggression, and Self-Esteem in Japanese Undergraduate Students. *Psychology*, 3(1), 7-11.
- Okezone. (2016, Februari 25). *Lima Konflik SARA Paling Mengerikan Ini Pernah Terjadi di Indonesia*. (R. Diputra, Editor) Retrieved September 8, 2018, from okezone.com:

<https://news.okezone.com/amp/2016/02/25/340/1320731/lima-konflik-sara-paling-mengerikan-ini-pernah-terjadi-di-indonesia>

- Puspakirana, I. (2014). A Study of Cross-Cultural Understanding of Showing Anger in Indonesian and Australian Families. *Cross Cultural*, 2(2), 1-8.
- Salvas, M., Vitaro, F., Brendgen, M., Lacourse, E., Boivin, M., & Tremblay, R. E. (2010). Interplay Between Friends' Aggression and Friendship Quality in The Development of Child Aggression During The Early School Years. *Social Development*, 20, 645–663.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G. A., Russell, S. F., & Crane, R. J. (1983). Assessment of The State-trait Anger Scale. *Advances in Personality Assessment*, 2, 159-187.
- Strongman, K. T. (2003). *The Psychology of Emotion: From Everyday Life to Theory* (fifth ed.). England: Jhon Wiley and Sons, ltd.
- Suciati, R., & Agung, I. M. (2016). Perbedaan Ekspresi Emosi Pada Orang Batak, Jawa Melayu, Dan Minangkabau. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 99-108.
- Sugiarto, R. (2015). *Psikologi Raos*. Yogyakarta: Pustaka Ifada.
- Susanti, R., Husni, D., & Fitriyani, E. (2014). Perasaan Terluka Membuat Marah. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 103-109.
- Thontowi, H. B., Wulandari, R. C., Hakim, M. A., Moordiningsih, Yuniarti, K. W., & Kim, U. (2014). Causes of anger among senior high school students in Indonesia: An indigenous psychology approach. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 3(2), 29-38.
- Veitch, R., & Arkkelin, D. (1995). *Environmental Psychology: An Interdisciplinary Perspective*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Wade, C., & Tavris, C. (2007). *Psikologi* (9 ed.). (P. Mursalin, & Dinastuti, Trans.) Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Wagner, U., Galli, L., Schott, B. H., Wold, A., Schalk, J. v., Manstead, A. S., . . . Walter, H. (2015). Beautiful friendship: Social sharing of

emotions improves subjective feelings and activates the neural reward circuitry. *SCAN*, 10, 801-808.

Warnaen, S. (2002). *Stereotip Etnis Dalam Masyarakat Multietnis*. Yogyakarta: Matabangsa.

Wright, M. F. (2017). Friends and Console Gaming Aggression: The Role of Friendship Quality, Anger, and Revenge Planning. *Games and Culture*, 20(10), 1-18.

