

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. MARAH

1. Pengertian Marah

Menurut istilah, marah berarti perubahan internal atau emosional yang menimbulkan penyerangan dan penyiksaan guna mengobati apa yang ada di dalam hati. Pengertian marah dirumuskan secara singkat dalam *A Critical Dictionary of Psychoanalysis* yang disusun oleh *Charles Rycroft* sebagai emosi dasar yang dibangkitkan secara khusus oleh frustrasi. Maxwell Maltz menyatakan bahwa marah adalah frustrasi, suatu jenis frustrasi yang meledak dimana seseorang mengubah suatu perasaan terluka yang pasif menjadi suatu tindakan penghancuran disengaja yang aktif (Mulyono, 2005:36).

Davidoff (1991 dalam Purwanto, 2005:47) mengatakan bahwa marah adalah suatu emosi yang mempunyai ciri-ciri aktivitas sistem syaraf simpatetik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat disebabkan adanya kesalahan yang mungkin nyata salah atau mungkin pula tidak.

Menurut Purwanto dan Mulyono (2005:29) marah adalah suatu reaksi emosional yang terlatih atau terbiasakan dalam kehidupan sehari-hari.

Marah adalah keadaan psikologis yang menyimpang watak seseorang dari jalan yang dialami (Hartati, 2005:21). Budiman dan Baraja menyebutkan bahwa marah sebagai suatu emosi yang disebabkan seseorang menghadapi keadaan yang tidak disukainya, atau bertentangan dengan kemauannya (Wetrimudrison,

2005:35).

Power & Dalgleish (1989 dalam Schieman, 1999:30) beranggapan bahwa para peneliti umumnya setuju bahwa marah adalah emosi yang tidak mengenakkan dan menimbulkan konflik serta suatu peristiwa interpersonal yang biasanya menimbulkan penilaian negatif dari diri atau masyarakat. Marah merupakan bagian dari emosi dan merupakan suatu respon, dorongan sekaligus tujuan dari seseorang. Dengan demikian marah dapat merupakan respon dari situasi yang tidak mengenakkan, dapat mendorong seseorang untuk berbuat agresi maupun dapat sebagai cara untuk mencapai tujuan (Sumarni, 1995:28).

Dapat disimpulkan bahwa marah adalah ekspresi emosi manusia dalam melampiaskan ketidakpuasan, kekecewaan atau kesalahannya ketika terjadi gejala emosional yang tidak terkendalkan, tidak mengenakkan dan menimbulkan konflik serta suatu peristiwa interpersonal yang biasanya menimbulkan penilaian negatif dari diri atau masyarakat, juga merupakan suatu respon, dorongan sekaligus tujuan dari seseorang serta dioperasionisasikan sebagai perasaan-perasaan dan ekspresi perilaku.

2. Aspek-Aspek Marah

Menurut Beck (1997 dalam Purwanto, 2005:69), pada dasarnya emosi marah dapat dilihat dari beberapa aspek, yaitu:

a. Aspek Biologis

Respon fisiologis timbul karena kegiatan sistem syaraf otonom bereaksi terhadap sekresi epinerpin. Gejala biologis ditandai dengan adanya

tekanan darah meningkat, wajah merah, frekuensi pengeluaran urin meningkat, meningkatnya kewaspadaan dan ketegangan otot. Hal ini disebabkan energi yang dikeluarkan saat marah bertambah.

b. Aspek emosional

Seseorang yang marah merasa tidak nyaman, merasa tidak berdaya, jengkel, frustrasi, ingin berkelahi, sakit hati, menyalahkan dan menuntut.

c. Aspek intelektual

Sebagian besar pengalaman kehidupan seseorang melalui proses intelektual. Peran panca indera sangat penting untuk beradaptasi pada lingkungan yang selanjutnya diolah dalam proses intelektual sebagai suatu pengalaman. Kemarahan seseorang jika ditinjau dari aspek intelektual meliputi cara marah, identifikasi keadaan penyebab marah, proses informasi, klasifikasi informasi dan penyimpangan persepsi.

d. Aspek sosial

Emosi marah sering merangsang kemarahan dari orang lain dan menimbulkan penolakan dari orang lain. Sebagian orang menyalurkan kemarahan dengan menilai dan mengkritik tingkah laku orang lain sehingga orang lain merasa sakit hati. Aspek sosial ini meliputi interaksi sosial, budaya, kepercayaan dan ketergantungan.

e. Aspek spiritual

Hal yang bertentangan dengan norma yang dimiliki dapat menimbulkan kemarahan dan dimanifestasikan dengan amoral dan rasa tidak berdosa. Aspek spiritual tersebut meliputi keyakinan, nilai dan moral.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ekspresi Marah

Menurut Schieman (2000:59), faktor-faktor yang mempengaruhi ekspresi marah individu adalah:

a. Pendidikan.

Individu yang berpendidikan tinggi kurang suka memperlihatkan marah, dibandingkan dengan mereka yang kurang berpendidikan. Pendidikan merefleksikan kualitas penilaian seseorang, pengaturan-diri, kompetensi, atau penghindaran kritik sosial jika seseorang menunjukkan marahnya.

b. Usia.

Individu yang lebih tua kurang suka menampilkan emosi marahnya. Adanya pengalaman membangun kemampuan untuk mengatur respon-respon emosional pada frustrasi dan aspek-aspek yang tidak dapat diprediksikan dalam kehidupan.

Menurut Fehr (1999:63), pada saat marah orang bereaksi dengan berbagai cara, antara lain:

- 1) Menghindar atau menolak situasi
- 2) Berperilaku agresif (langsung atau tidak langsung)
- 3) Mendiskusikan situasi
- 4) Mengekspresikan perasaan
- 5) Negosiasi

4. Strategi Pengendalian Marah

Putnam & Wilson (1989 dalam Haar & Krah, 1999:70) memperkenalkan tiga respon spesifik, yaitu:

- a. Gaya kontrol (*control type*), merujuk pada perilaku yang menggunakan suatu konfrontasi langsung dengan lawan untuk mencapai minat-minat mereka sendiri.
- b. Gaya orientasi pada pemecahan (*solution-oriented style*), dirancang untuk mencapai suatu kompromi yang mencerminkan minat dari kedua belah pihak.
- c. Gaya nirkonfrontasi (*nonconfrontational style*), ditujukan untuk mengurangi situasi konflik dengan cara menghindar atau mengalah.

Menurut Purwanto (2005:78), terapi yang dapat dilakukan untuk membantu dalam mengendalikan marah, antara lain:

1) Terapi agama

Manusia sebagai makhluk yang memiliki nafsu tentunya tidak dapat dibersihkan total dari potensi marah. Namun, Islam sebagai agama rahmatan lil 'alamin mengajarkan bagaimana membuat marah tersebut tidak liar, ganas dan membahayakan bagi diri maupun orang lain disekitarnya, yaitu melalui pelatihan pengendalian (Purwanto, 2005:79).

Al-Qur'an juga berwasiat agar kita bisa mengendalikan emosi marah. Sebab ketika seseorang sedang marah pemikirannya akan macet dan kehilangan kemampuan untuk memberikan penilaian yang benar. Selama marah berlangsung dua kelenjar anak ginjal memancarkan hormon adrenaline yang mempengaruhi

hati dan membuatnya mengeluarkan lebih banyak zat gula. Ini membuat terjadinya energi dalam tubuh dan membuat tubuh lebih mampu mencurahkan upaya organis yang diperlukannya untuk mempertahankan diri. energi dalam tubuh, selama emosi marah berlangsung, akan membuat seseorang lebih siap untuk melakukan permusuhan fisik terhadap orang yang membangkitkan kemarahannya. Oleh karena itu pengendalian emosi mempunyai manfaat sebagai berikut (Purwanto, 2005:80):

- a) Memudahkan kemampuan berfikir manusia dan pengambilan keputusan yang benar. Ini menghindarkannya untuk tidak terjerumus dalam tindakan atau perkataan yang disesalnya nanti (Purwanto, 2005:80).
- b) Memelihara keseimbangan fisik manusia, sebab ia melindungi manusia dari ketegangan fisik yang timbul akibat energi yang terjadi akibat meningkatnya zat gula yang diperlukan oleh hati. Dengan demikian manusia akan terhindar untuk tidak melakukan berbagai tindak kekerasan sewaktu emosi marah sedang berlangsung (Purwanto, 2005:81).
- c) Pengendalian emosi marah dan tindakan memusuhi orang lain, baik secara fisik maupun kata-kata, dan tetap mempergauli orang lain dengan baik dan tenang, dengan sendirinya akan menimbulkan rasa tenang dalam diri si musuh itu dan mendorongnya mengadakan introspeksi (Purwanto, 2005:82).
- d) Pengendalian atas emosi marah, dari segi kesehatan juga bermanfaat, sebab ia menghindarkan manusia dari banyak penyakit fisik yang pada umumnya (Najati, 1985 dalam Purwanto, 2005:82).

2) Terapi psikologi

Suatu persepsi mendasar yang harus dipahami dalam mengendalikan kemarahan adalah menumbuhkan kesadaran pada diri sendiri, bahwa kemarahan tidak akan pernah mencapai suatu tujuan apapun. Seseorang yang berharap memenuhi suatu keinginan mencapai tujuan tidak akan pernah mencapainya dengan menjadi marah dan melakukan perbuatan-perbuatan yang kasar. Sebagai contoh, seorang atasan yang sangat jengkel terhadap pegawainya yang bodoh tidak dapat membantunya lebih cerdas dengan berbagai makian yang serba kasar. Tujuan itu dapat lebih tercapai mialnya dengan membimbingnya secara sabar atau menyuruh dan membiayainya untuk mengikuti suatu kursus tertentu (Purwanto, 2005:82).

Jadi, untuk setiap masalah atau keadan yang dapat menimbulkan kemareahan tentu ada cara-cara penyelesaian yang lebih ampuh ketimbang suatu peledakan emosi yang kasar. Strategi inilah yang pertama-tama harus dimengerti, dikembangkan, ditanamkan sampai diinsyafi sesadar-sadarnya dalam pikiran setiap orang. Kalau seseorang sudah dapat mencapai taraf kesadaran penuh bahwa kemarahan tidak pernah mencapai tujuannya, maka langkah-langkah pengendalian berikutnya akan terasa mudah. (Mulyono, 2005:58).

3) Terapi konseling

Relaksasi adalah salah satu teknik di dalam terapi perilaku. Kebanyakan masyarakat mengartikan relaksasi sebagai partisipasi dalam aktivitas olah raga, melihat tv dan rekreasi. Burn melaporkan beberapa keuntungan yang diperoleh dari latihan relaksasi (Purwanto, 2005:85), antara lain:

a) Relaksasi membuat seseorang lebih mampu menghindari reaksi yang

berlebihan karena adanya stress (Purwanto, 2005:85).

- b) Masalah-masalah yang berhubungan dengan stress atau marah seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia dapat dikurangi atau diobati dengan relaksasi (Purwanto, 2005:86).
- c) Mengurangi kecemasan (Purwanto, 2005:86).
- d) Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stress dan mengontrol anticipatory anxiety sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti pada pertemuan penting (Purwanto, 2005:87).

Perilaku tertentu dapat lebih sering terjadi selama periode stress, misalnya sering marah, naiknya jumlah rokok yang dihisap, konsumsi alkohol, pemakaian obat-obatan dan makan yang berlebihan, hal ini dapat dikurangi dengan melakukan relaksasi (Mulyono, 2005:60).

Salah satu cara untuk meredakan marah adalah dengan menggunakan dan mengadu pikiran-pikiran yang memicu lonjakan marah. Selain itu pergi menyendiri sembari mendinginkan marah, pergi berjalan kaki dalam waktu cukup lama, melakukan kegiatan berolahraga juga menolong meredakan marah. Demikian pula metode-metode relaksasi seperti menarik nafas dalam-dalam serta pelepasan otot (Goleman, 2003:46)

Dalam surveinya mengenai strategi yang digunakan orang untuk mengatasi marah, Tice menemukan bahwa selingan pada umumnya banyak menolong untuk meredakan marah: TV, film, bacaan dan semacamnya dapat menghambat pikiran-pikiran buruk yang menyalakan marah. Selain itu salah satu strategi yang dikembangkan oleh Williams untuk pengendalian marah yaitu

menggunakan kepekaan diri menangkap pikiran-pikiran sinis atau buruk saat pikiran itu muncul, dan menuliskan pikiran-pikiran itu. Cara terbaik untuk mengatasi marah menurut Trungpa adalah “jangan menekannya, tetapi jangan melampiaskannya” (Goleman, 2003:50).

Dari berbagai penjelasan di atas sangat jelas bahwa pengendalian marah mempunyai manfaat yang sangat besar bagi orang-orang yang mau melakukannya. Salah satu dari terapi dapat dilakukan untuk membantu mengurangi pengendalian terhadap marah. Mengendalikan marah sangat penting dalam upaya mengubah dan mentransformasikan marah menjadi energi positif, minimal dapat mengurangi unsur negatifnya (Purwanto, 2005:89).

B. JENIS KELAMIN

1. Pengertian

Pengertian jenis kelamin atau dalam bahasa Inggrisnya adalah seks, adalah merupakan suatu akibat dari dimorfisme seksual (perbedaan sistematis tampilan luar antar individu yang mempunyai perbedaan jenis kelamin dalam spesies sama).

Pengertian jenis kelamin (seks) menurut Hungu (2007) adalah perbedaan antara perempuan dengan laki-laki secara biologis sejak seseorang lahir. Seks berkaitan dengan tubuh laki-laki dan perempuan, dimana laki-laki memproduksi sperma, sementara perempuan menghasilkan sel telur dan secara biologis mampu untuk menstruasi, hamil dan menyusui. Perbedaan biologis dan

fungsi biologis laki-laki dan perempuan tidak dapat dipertukarkan diantara keduanya, dan fungsinya tetap dengan laki-laki dan perempuan pada segala ras yang ada di muka bumi.

Pada kebanyakan hewan non-hermafrodit, tumbuhan berumah dua (dioecious), dan berbagai organisme rendah orang menyebutnya jantan dan betina. Jantan adalah kelompok yang menyediakan spermatozoid (sel gamet yang aktif bergerak), sedangkan betina adalah kelompok yang menyediakan sel gamet yang statik dan menunggu untuk dibuahi.

Adanya alat kelamin yang khas untuk masing-masing seringkali dijadikan penciir bagi masing-masing jenis kelamin. Sebagai tambahan, sering kali tampak ciri-ciri sekunder yang terjadi seperti pada manusia (misalnya payudara dan sebaran rambut), banyak unggas (seperti pada ayam dan merak, serta sejumlah mamalia (contoh yang mudah terlihat adalah singa).

Terdapat 5 jenis kelamin yang dimiliki manusia, hewan dan tumbuhan antara lain:

1. Laki-laki (Seorang memiliki kemaluan dan mukanya laki-laki)
2. Perempuan (Seorang memiliki kemaluan dan mukanya perempuan)
3. Waria (Seorang memiliki kemaluan laki-laki tetapi mukanya seperti perempuan)
4. Riawa (Seorang memiliki kemaluan perempuan tetapi mukanya seperti laki-laki)
5. Hermafrodit (Seorang memiliki kemaluan ganda tetapi mukanya belum tentu disebut laki-laki atau perempuan)

2. Perbedaan Jenis Kelamin

Tidak diragukan lagi kalau pria dan wanita berbeda dalam banyak hal. Perbedaan ini secara nyata terlihat dalam biologisnya. Sebagai contoh, sebagian besar laki-laki umumnya lebih tinggi dari 99% populasi perempuan di dunia. Peran biologis yang nyata antara pria dan wanita tampak pada kenyataan kalau hanya wanita yang melahirkan, sementara hanya pria yang tidak mengalami menstruasi. Walau begitu pengaruh sosial budaya membawa pada perbedaan yang lebih dari sekedar perbedaan alamiah ini. Perbedaan sosial budaya dapat diperbaiki dengan jalan revolusi sosial budaya, sementara itu perbedaan biologis, tidak dapat. Perbedaan biologis bersifat warisan, atau apa yang orang religius katakan sebagai kodrat.

Beberapa fakta ilmiah mengenai perbedaan jenis kelamin secara biologis yang baru saja diketahui dunia ilmiah. Terdapat sebuah sebab transisi yang disebut sebab evolusioner. Sesuatu yang disebabkan oleh evolusi merupakan gabungan dari biologis dan lingkungan. Sebagaimana kita ketahui bahwa evolusi terjadi karena faktor mutasi genetik (biologis) yang diseleksi oleh alam (lingkungan). Hal ini dapat diubah, namun perlu waktu sangat panjang, sepanjang evolusi manusia yang sudah ratusan ribu hingga jutaan tahun.

- a. 25 persen wanita dalam masyarakat, menjadi semakin cerdas saat mengalami menstruasi sementara 25 persen lainnya, menjadi semakin tidak cerdas saat mengalami menstruasi. 50 persen sisanya tidak terpengaruh oleh menstruasi. Hal ini disebabkan hormon estrogen yang berpengaruh terhadap fungsi

kognitif. Pria tidak memiliki masalah ini, semata karena tidak mengalami siklus menstruasi.

- b. Wanita lebih peka terhadap rangsangan dengan menggunakan jari mereka. Hal ini disebabkan oleh ukuran jari wanita yang lebih kecil daripada jari pria, bukan karena wanita secara naluriah lebih peka.
- c. Wanita lebih cenderung mengalami kegemukan dan gangguan pola makan. Hal ini karena wanita lebih cenderung menyukai sebuah jenis makanan dari pada pria. Dasar dari perbedaan ini adalah genetik.
- d. Pria yang ingin bertattoo lebih sehat secara genetik daripada pria tidak ingin tattoo. Hal ini dengan syarat bahwa naluri untuk membuat rajah (tattoo) tersebut datang dari keinginan sendiri. Sebaliknya, wanita yang ingin bertattoo tidak lebih sehat secara genetik dengan wanita yang tidak ingin bertattoo.
- e. Wanita lebih mudah kecanduan alkohol dan narkoba dari pada pria. Walau begitu, pria lebih mungkin mengonsumsi alkohol dan narkoba. Dengan kata lain, pria mudah tergoda, wanita tidak, tapi sekali tergoda, wanita akan lebih sulit lepas daripada pria. Hal ini karena pengaruh hormonal.
- f. Pria lebih mungkin mengalami buta warna daripada wanita. Hal ini karena dua gen yang memungkinkan mata membedakan warna berada di kromosom X sementara pria hanya memiliki satu kromosom X dan wanita memiliki dua kromosom X.
- g. Wanita yang sedang menstruasi cenderung membeli atau memakai pakaian yang lebih seksi untuk berkompetisi dengan wanita lainnya. Dasar dari perbedaan ini adalah evolusi

- h. Pria lebih senang membuat lelucon, wanita lebih senang mendengarkan lelucon. Hal ini menjadi hal penting dalam pembinaan hubungan antar pria dan wanita. Dasar dari perbedaan ini adalah evolusi
- i. Ibu hanya menghabiskan 22 persen waktunya bersama anak untuk kegiatan seperti membaca, bermain dan menggambar. Ayah menghabiskan 40 persen waktunya bersama anak untuk kegiatan ini. Ini menunjukkan kalau ayah cenderung menantang anak untuk mengembangkan dirinya, sementara ibu lebih cenderung menunjukkan kasih sayang terhadap anaknya. Dasar dari perbedaan ini adalah evolusi.
- j. Pria cenderung berbicara mengenai hirarki kekuasaan sementara wanita lebih cenderung bicara mengenai masalah hubungan kesetaraan. Dasar perbedaan ini adalah evolusi
- k. Laki-laki lebih cenderung melakukan tindak pidana (11 %) dari pada perempuan (1.7%). Hal ini karena pengaruh biologis, bukannya lingkungan, yaitu adanya hormon testosteron pada laki-laki.
- l. Wanita lebih memilih-milih pasangan daripada pria. Hal ini membuat lebih sedikit wanita yang mendekati laki-laki ketimbang laki-laki mendekati wanita. Walau begitu, wanita tidak memilih pria dari penampilan yang keren atau tidak keren, tapi dari bahasa tubuh, kepercayaan diri, kemampuan humoris, daya seni dan warna pakaian yang dominan merah. Dasar perbedaan ini adalah evolusi

Sedangkan perbedaan jenis kelamin yang berdasarkan pengaruh sosial budaya adalah pengaruh masyarakat yang bersifat baru, terutama baru

berkembang dalam beberapa puluh tahun terakhir, ketika negara-negara berada dalam satu kawasan global (globalisasi). Perbedaan jenis kelamin berbasis sosial budaya itu antara lain:

- 1) Laki-laki cenderung lebih mudah cemburu daripada wanita. Hal ini tampaknya berasal dari rasa kesendirian yang lebih kuat pada pria single daripada wanita single. Walau demikian, penelitian menunjukkan kalau perbedaan gender ini lebih bersifat kultural daripada genetik.
- 2) Lingkungan umumnya menjadikan pria bersifat maskulin dan wanita feminin. Dalam suku Arapesh, baik pria maupun wanita bersifat feminin. Pria dan wanita suku Mundugumar sama-sama bersifat maskulin. Dan dalam suku Tchambuli, keadaanya malah terbalik, pria bersifat feminin dan wanita bersifat maskulin. Hal ini membuktikan kalau peran gender bukanlah sebuah warisan biologis atau genetik, tapi semata pengaruh lingkungan.
- 3) Wanita yang berwajah cantik seringkali mengalami diskriminasi dalam pekerjaan sehingga mereka sulit mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan keinginan dan bakat mereka sendiri. Penemuan ini tampak lebih disebabkan oleh lingkungan modern daripada evolusioner.
- 4) Anak laki-laki lebih aktif dari perempuan dan anak perempuan lebih pandai dalam berbicara daripada anak laki-laki. Walau demikian hal ini hanya akibat lingkungan semata. Tidak ada bukti genetik ataupun syaraf yang mendukung adanya perbedaan gender ini. Anak laki-laki juga tampak lebih agresif dari pada wanita, dan anak perempuan tampak lebih memiliki empati dari laki-laki. Pernyataan ini juga semata pengaruh lingkungan.

- 5) Wanita lebih mungkin mendapatkan penyakit kejiwaan daripada pria. Walau begitu, pria lebih mungkin bunuh diri daripada wanita. Hal ini karena wanita saat mengalami depresi dan penyakit kejiwaan lainnya, segera mengkomunikasikan masalahnya dengan temannya, sementara pria tidak. Perbedaan ini berasal dari kemampuan wanita untuk berkomunikasi yang lebih baik dan seperti yang telah disebutkan, semata karena pengaruh lingkungan.

3. Mahasiswa

Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa. Tetapi pada dasarnya makna mahasiswa tidak sesempit itu. Terdaftar sebagai mahasiswa di sebuah Perguruan Tinggi hanyalah syarat administratif menjadi mahasiswa, tetapi menjadi mahasiswa mengandung pengertian yang lebih luas dari sekedar masalah administratif itu sendiri.

Mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI No.30 tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Selanjutnya menurut Sarwono (1978) mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun.

Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga

merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat.

Mahasiswa menurut Knopfemacher (dalam Suwono, 1978) adalah merupakan insan-insan calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi (yang makin menyatu dengan masyarakat), dididik dan diharapkan menjadi calon-calon intelektual.

4. Peran dan Fungsi Mahasiswa

Sebagai mahasiswa berbagai macam label pun disandang, ada beberapa macam label yang melekat pada diri mahasiswa, misalnya:

1. **Direct Of Change**, mahasiswa bisa melakukan perubahan langsung karena SDMnya yg banyak
2. **Agent Of Change**, mahasiswa agent perubahan, maksudnya sdm2 untuk melakukan perubahan
3. **Iron Stock**, sumber daya manusia dari mahasiswa itu ga akan pernah habis.
4. **Moral Force**, mahasiswa itu kumpulan orang yg memiliki moral yg baik.
5. **Social Control**, mahasiswa itu pengontrol kehidupan sosial, contoh mengontrol kehidupan sosial yg dilakukan masyarakat.

Namun secara garis besar, setidaknya ada 3 peran dan fungsi yang sangat penting bagi mahasiswa, yaitu :

Pertama, peranan moral, dunia kampus merupakan dunia di mana setiap mahasiswa dengan bebas memilih kehidupan yang mereka mau. Disinilah dituntut suatu tanggung jawab moral terhadap diri masing-masing sebagai individu untuk

dapat menjalankan kehidupan yang bertanggung jawab dan sesuai dengan moral yang hidup dalam masyarakat.

Kedua, adalah peranan sosial. Selain tanggung jawab individu, mahasiswa juga memiliki peranan sosial, yaitu bahwa keberadaan dan segala perbuatannya tidak hanya bermanfaat untuk dirinya sendiri tetapi juga harus membawa manfaat bagi lingkungan sekitarnya.

Ketiga, adalah peranan intelektual. Mahasiswa sebagai orang yang disebut-sebut sebagai insan intelek haruslah dapat mewujudkan status tersebut dalam ranah kehidupan nyata. Dalam arti menyadari betul bahwa fungsi dasar mahasiswa adalah bergelut dengan ilmu pengetahuan dan memberikan perubahan yang lebih baik dengan intelektualitas yang ia miliki selama menjalani pendidikan.

C. PERBEDAAN KECENDERONGAN TINGKAT MARAH ANTARA MAHASISWA DENGAN MAHASISWI

Dalam kehidupan sehari-hari, emosi sering di biaskan oleh persepsi gender. "*wanita seringkali terlalu emosional*", merupakan keluhan yang sering kali dinyatakan oleh pria. "*Pria terlalu kaku*", merupakan jawaban yang seringkali dinyatakan oleh wanita dalam merespon emosi pria.

Hanya terdapat sedikit bukti yang meyakinkan bahwa emosi memiliki bias gender, dimana salah satu jenis kelamin lebih emosional dari pada yang lain, termasuk emosi marah, khawatir, senang, malu, cemas, cemburu, sayang atau sedih.

Namun, orang akan melihat sesuai apa yang diharapkan untuk ia lihat, dan stereotip dapat mengarahkan harapan mereka. Sebagai contoh, ekspresi marah dan ekspresi sedih pada wanita merupakan ekspresi yang sesuai dengan norma sosial. Sebaliknya, kita kesulitan mengenali kesedihan yang ditunjukkan oleh pria dan kemarahan yang ditunjukkan oleh wanita. Bahkan ekspresi marah pada wanita biasa ditunjukkan dalam bentuk ambigu, seringkali dianggap sebagai campuran dari rasa marah dan sedih.

Saat wanita secara tidak sengaja mengekspresikan kemarahan mereka, banyak orang akan mempersepsikan kemarahan tersebut dengan intensitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan saat pria melakukan hal yang sama. Pada sebuah penelitian, para partisipan diminta menilai dua gambar yang identik, yang menunjukkan ekspresi emosi yang ditampilkan oleh wajah orang yang “bebas gender” (wajah tersebut dapat diubah menjadi wajah pria atau wanita dengan memanipulasi rambut, alis dan *make-up*). Saat wajah “pria” menunjukkan ekspresi marah, para partisipan menilai “pria” itu memiliki intensitas kemarahan yang lebih rendah dibandingkan dengan wajah “wanita” yang juga menunjukkan ekspresi marah (Hess dkk, 2004).

Salah satu perbedaan paling besar antara pria dengan wanita adalah cara mereka menghadapi stress. Pria jadi semakin memusatkan perhatian dan menarik diri, sementara wanita semakin bingung dan terlibat secara emosional. Pada saat seperti ini, kebutuhan pria akan rasa nyaman berbeda dengan kebutuhan wanita. Laki-laki akan merasa lebih baik dengan memecahkan persoalan, sementara perempuan akan merasa lebih baik dengan membicarakan persoalan-persoalan itu.

Tidak memahami dan menerima perbedaan-perbedaan ini akan menciptakan gesekan yang tidak perlu dalam hubungan – hubungan kita.

D. MARAH PERSPEKTIF ISLAM

1. Marah

Marah adalah salah satu fitrah manusiawi pemberian sang Kholik , namun Allah SWT dan Rasulullah SAW memerintahkan umat Islam untuk menahan marah. Al Jurjani berkata: “Marah adalah perubahan yang terjadi saat darah yang ada di dalam hati bergejolak sehingga menimbulkan kepuasan di dalam dada. Marah adalah gejala yang timbulkan oleh setan. Marah mengakibatkan berbagai bencana dan malapetaka yang tak seorangpun mengetahuinya melainkan Allah SWT.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَوْصِنِي، قَالَ : لَا تَغْضَبْ
فَرَدَّدَ مِرَارًا، قَالَ: لَا تَغْضَبْ [رواه البخاري]

Artinya: *Dari Abu Hurairah radhiallahuanhu sesungguhnya seseorang bertanya kepada Rasulullah sholallohu ‘alaihi wa sallam : (Ya Rasulullah) nasihatilah saya. Beliau bersabda : Jangan kamu marah. Beliau menanyakan hal itu berkali-kali. Maka beliau bersabda : Jangan engkau marah (HR. Bukhori).*

Pelajaran yang dapat diambil dari hadits di atas antara lain:

- a. Anjuran bagi setiap muslim untuk memberikan nasihat dan mengenal perbuatan-perbuatan kebajikan, menambah wawasan ilmu yang bermanfaat serta memberikan nasihat yang baik.
- b. Larangan marah.

c. Dianjurkan untuk mengulangi pembicaraan hingga pendengar menyadari pentingnya dan kedudukannya.

Al Ghozali rahimahullah berkata: “Manusia berbeda-beda dalam tingkat gejala kemarahannya, dan dapat dibagi dalam tiga kategori, yaitu: Kurang marah, marah yang melewati batas, dan marah yang stabil”.

- 1) Kurang marah adalah hilangnya kekuatan gejala marah atau gejala amarahnya tersebut lemah.
- 2) Marah yang berlebih-lebihan adalah mendominasinya sifat amarah hingga mengalahkan kendali akal, agama dan ketaatan, sehingga tidak ada bagi orang seperti ini suatu kesadaran, pikiran dan inisiatif.
- 3) Marah yang stabil adalah marah yang terpuji, terwujud setelah ada isyarat dari akal dan agama untuk melampiaskan kemarahan.

Al Ghozali rahimahullah berkata saat menjelaskan tentang sebab-sebab marah, diantara sebab-sebab timbulnya marah adalah: kezuhudan, bangga diri, bercanda, main-main, mengejek, mengolok-olok, berbantah-bantahan, saling bermusuhan, berkhianat, mengejar kelebihan harta duniawi dan pangkat, dan sebab yang paling banyak menimbulkan kemarahan adalah pengelabuan orang yang bodoh dengan menyebut kemarahan itu sebagai keberanian, kejantanan, harga diri dan semangat yang tinggi.

2. Penanganan Marah

Islam mengajarkan cara untuk menangani marah, antara lain:

a. Berlindung (kepada Allah azza wajalla) dari godaan syaitan yang terlaknat, sebagaimana yang diriwayatkan oleh Sulaiman bin Shord, beliau berkata: Aku duduk bersama Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam dan di hadapannya ada dua orang yang saling mencela, salah satu dari kedua orang tersebut telah memerah wajahnya dan urat lehernya tegang, maka Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda:

“Aku mengetahui satu kalimat seandainya dia ucapkanniscaya akan hilanglah gejala yang ada pada dirinya, seandainya ia membaca:) “Aku berlindung pada Allah dari syaitan” niscaya hilanglah amarahnya”. [HR.Bukhari - Muslim].

b. Diam tidak berbicara. Mengambil sikap diam, hal ini sebagaimana sabda Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam:

“Apabila salah seorang diantara kalian marah maka hendaklah dia diam”. [HR. Imam Ahmad]

c. Apabila mampu meninggalkan tempat itu maka berdirilah lalu pergi.

d. Bersikap tenang, yaitu duduk apabila sedang berdiri, atau tidur terlentang bilamana sedang duduk. Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda:

“Apabila salah seorang diantara kalian marah sedangkan dia berdiri maka hendaklah dia duduk, agar kemarahannya hilang, apabila masih belum mereda maka hendaklah dia berbaringlah” [HR. Abu Daud].

Perawi hadits ini adalah Abu Dzar radhiallahu anhu, beliau menceritakan sebuah peristiwa yang pernah terjadi pada dirinya: Bahwasannya ia telah mengambil air minum untuk dituangkan pada telaga miliknya, kemudian sekelompok orang datang dan berkata: “Siapakah orang yang mampu mendatangkan air untuk Abu Dzar sambil menghitung rambut kepalanya?”. Seorang laki-laki menjawab: “Saya”, maka datanglah lelaki tersebut dan mengambil air dari telaga itu, namun dia meleburkannya, merusaknya, atau menghancurkannya. Maksudnya adalah

Abu Dzar meminta pertolongan dari lelaki tersebut untuk memberi minum untanya dari telaga itu, namun tiba-tiba orang itu berlaku buruk terhadapnya dan menyebabkan telaga itu hancur. ketika itu Abu Dzar berdiri kemudian duduk selanjutnya berbaring. Dikatakan kepadanya wahai Abu Dzar kenapa engkau duduk kemudian berbaring? Dia menjawab bahwasannya Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda.... kemudian beliau membacakan hadits diatas.

e. Berwudlu, sebagaimana sabda Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam: *“Marah itu adalah bara api maka padamkanlah dia dengan berwudlu”*. [HR. Al Baihaqi]

f. Melaksanakan sholat. Sebagaimana dijelaskan dalam sebuah Atsar:

“Penghapus setiap perselisihan adalah dua raka’at (shalat sunnah)”. [HR. Silsilah hadits shahihah]

g. Menjaga wasiat Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam.

Sebagaimana hadits yang diriwayatkan Abu Hurairah radhiallahu anhu” Bahwa seorang lelaki berkata kepada Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam:

“Berilah aku wasiat beliau berkata: “Janganlah marah” Beliau mengulangi wasiat itu, Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam mengatakan: “Janganlah marah”. [HR. Bukhari]

“Janganlah marah maka bagimu adalah surga”. [Hadits shahih]

Jika engkau mengingat apa-apa yang dijanjikan oleh Allah bagi orang-orang yang bertaqwa, yaitu orang-orang yang menjauhi sebab-sebab munculnya amarah baik bagaimana menahan amarah dan menolaknya, makahal ini sebagai tindakan yang paling besar yang membantu seseorang dalam memadamkan api kemarahan, juga mendapat pahala yang besar, sebagaimana dalam sabda Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam:

“Barang siapa yang menahan kemarahannya sedangkan ia mampu untuk melakukannya maka Allah azza wa jalla akan menyeru dia di hadapan seluruh

manusia pada hari kiamat untuk dipilihkan baginya bidadari yang dikehendakinya". [HR. Abu]

h. Mengetahui derajat yang tinggi dan kedudukan istimewa yang akan diberikan kepada orang yang bisa menahan dirinya dari marah.

Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda:

"Bukanlah kuat itu dengan mengalahkan musuh saat bergulat, akan tetapi kuat itu adalah orang yang bisa menguasai dirinya tatkala marah". [HR. Bukhari Muslim dan Imam Ahmad]

Dari Anas radhiallahu anhu bercerita bahwa Nabi shallallahu 'alaihi wasallam melewati sekelompok kaum yang saling bergulat, maka Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bertanya: Apakah ini? mereka menjawab: "Dia pegulat yang ulung tidaklah seorangpun yang bergulat dengannya kecuali dia mengalahkannya. Kemudian beliau berkata: Tidakkah aku tunjukkan pada kalian yang lebih orang yang lebih kuat darinya, yaitu seorang yang dizalimi namun dia menahan kemarahannya kemudian dia mengalahkan orang yang menzaliminya dan mengalahkan syaitan diri serta mengalahkan syaitan saudaranya". [HR Al Bazzar dan Ibnu Hajar]

i. Mengikuti petunjuk Nabi shallallahu 'alaihi wasallam ketika marah.

Dari Anas radhiallahu anhu berkata: Aku berjalan bersama Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam, saat itu beliau memakai kain dari Najran yang kasar pinggirnya kemudian seorang badui' datang menghampirinya dan menarik kain itu dengan tarikan yang sangat kuat, sampai aku melihat pada leher Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam di mana tarikan itu sampai membekas karena kuatnya tarikan tersebut, kemudian ia berkata: *"Wahai Muhammad perintahkanlah (kepada kaummu untuk membagikan kepadaku harta dari Allah yang ada di padamu,*

kemudian Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam melirikinya sambil tersenyum lalu beliau memerintahkan untuk diberikan bagian tertentu baginya” [HR Bukahri-Muslim]

Dan di antara petunjuk Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam adalah menjadikan amarah tersebut hanya karena Allah subhanahu wata’ala yaitu bilamana tuntunan Allah subhanahu wata’ala dilanggar inilah marah yang terpuji.

j. Mengetahui bahwasanya menahan amarah adalah ciri orang yang bertakwa, hal itu sebagaimana firman Allah subhanahu wata’ala: *“Yaitu orang-orang yang menafkahkan hartanya secara sembunyi dan terang-terangan dan orang yang menahan kemarahan serta memaafkan manusia, sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang berbuat baik”*. [QS.Ali Imran:2:134]

k. Sadar ketika diingatkan.

Sebagaimana dalam sebuah atsar yang diriwayatkan Ibnu Abbas radhiyallahu ‘anhu: Sesungguhnya seseorang meminta izin pada Umar radhiyallahu anhu maka dia mengizinkannya dan ia berkata: *“Wahai Ibnul Khattab demi Allah engkau tidak memberiku dengan pemberian yang banyak, tidak juga berhukum kepada kami dengan adil, seketika itu Umar radhiyallahu anhu marah sehingga dia hendak memukulnya, namun Al Harb bin Qais (seorang teman duduk Umar) berkata: Wahai Amirul mu’minin sesungguhnya Allah ‘azza wajalla telah berfirman kepada Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam:*

“Jadilah engkau pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang ma’ruf, serta berpalinglah dari orang-orang yang bodoh”. [QS.Al A’raf:199]

“Sebab, sesungguhnya dia termasuk orang yang bodoh, demi Allah Umar

radhiallahu anhu tidak meremehkan ayat tersebut saat dibacakan kepadanya ayat tersebut dan dia teguh dalam tuntunan kitab Allah 'azza wajalla. [HR.Bukhari]

l. Mengetahui akibat buruk sikap marah.

Sebagaimana hadits yang diriwayatkan Al Qomah bin Wail dari bapaknya radhiallahu anhu beliau bercerita kepadanya: Aku duduk bersama Nabi shallallahu 'alaihi wasallam, tiba-tiba datanglah seseorang membawa orang yang sedang diborgol lalu dia berkata: “Ya Rasulallah dia telah membunuh saudaraku kemudian Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bertanya kepada lelaki yang diborgol tersebut: “Apakah engkau telah membunuhnya?”, “Ya saya membunuhnya”. Jawabnya. Beliau berkata: “Bagaimana engkau membunuhnya?” Orang itu menjawab: “Aku bersamanya mengambil dedaunan dari pohon untuk makanan ternak, kemudian ia mencelaku hingga membuatku marah kemudian aku memukulnya dengan kapak tepat pada batang lehernya akhirnya dia mati...” [HR.Muslim]

m. Selalu berdzikir kepada Allah subhanahu wata'ala:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Ketahuilah bahwa hanya dengan mengingat Allah maka hati tentram”. [QS.Ar Ra'ad:28]

n. Memberikan hak badan untuk beristirahat.

D. HIPOTESIS PENELITIAN

Hipotesis pada penelitian ini adalah ada perbedaan kecenderungan tingkat

marah antara mahasiswa dengan mahasiswi.

