

MENGAPA DAN BAGAIMANA SAYA MARAH? STUDI EKSPLORASI MENGENAI PENYEBAB DAN PILIHAN EKSPRESI MARAH PADA REMAJA ISLAM BERETNIS SUNDA

F. Fridayanti & Elis Anisah Fitriah

UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Jl. AH. Nasution No. 105 Bandung 40614, Indonesia

Korespondensi: fridayanti@uinsgd.ac.id

WHY AND HOW AM I ANGRY? EXPLORING THE CAUSES AND EXPRESSIONS OF ANGER OF THE ISLAMIC SUNDANESE ADOLESCENTS

Manuscript type: Original Research

Abstract

This study aimed to explore how the Islamic Sundanese adolescents experience and express their anger. A total of 697 students from two high school in Bandung and Tasikmalaya participated in the survey. Data was qualitatively collected using a questionnaire that recorded the causes and expressions of the participants' anger. The obtained data was analyzed using content analysis. The findings suggest three emerging themes regarding the causes of anger among the Sundanese adolescents: 1) related to disturbing situations, 2) related to people (attitudes, behaviors and personal characteristics), and 3) related to other things (mood, feelings of depression, and physiological conditions). Participants mostly expressed their anger through passive and non-verbal expressions. Their reactions towards anger appeared to be associated with their Islamic religious values (which most participants were affiliated with), such as taking wudhu, *istighfar*, pray, be patient and sincere, as well as perform sholat.

Article history:

Received 24 October 2019
Received in revised form 13 July 2019
Accepted 24 July 2019
Available online 15 September 2020

Keywords:

adolescence
anger
culture
Sundanese

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana remaja beretnis Sunda dan beragama Islam merasakan marah, serta bentuk ekspresi kemarahan. Responden penelitian terdiri dari 697 siswa sekolah menengah atas di dua sekolah, yaitu di Bandung dan Tasikmalaya. Data dikumpulkan melalui kuesioner mengenai faktor-faktor yang membuat responden sangat marah dan bagaimana mereka mengekspresikannya. Data dianalisis dengan menggunakan analisis konten. Hasil menunjukkan bahwa terdapat tiga penyebab utama remaja beretnis Sunda merasa sangat marah, yakni 1) peristiwa atau kondisi yang dianggap mengganggu, 2) orang (sikap, perilaku, maupun karakteristik personal), dan 3) hal lainnya (*mood*, depresi, dan kondisi psikologis). Sebagian besar partisipan mengespresikan kemarahannya dengan menggunakan ekspresi nonverbal pasif. Reaksi terhadap kemarahan yang ditunjukkan partisipan juga berkaitan dengan nilai-nilai agama Islam (agama partisipan), seperti mengambil wudu, *istighfar*, berdoa, sabar, dan tulus, serta melakukan salat.

Kata Kunci: remaja; kemarahan; budaya; etnis Sunda

Dampak dan Implikasi dalam Konteks Ulayat

Bentuk emosi marah remaja Sunda, khususnya yang beragama Islam, yang mengarah ke dalam diri dan ekspresi pasif memberikan gambaran yang sejalan dengan nilai-nilai masyarakat Sunda yang menekankan kebersamaan dan relasi interpersonal. Bentuk emosi ini memiliki kemiripan dengan emosi suku Jawa yang hidup paling dekat dengan masyarakat Sunda, namun berbeda dengan suku lain di Indonesia, seperti suku Minang. Hasil studi ini menjadi satu acuan dalam memahami keragaman emosi dan pengaruh budaya, sekaligus mendorong studi pada budaya lain untuk mendapatkan gambaran lebih luas. Semakin luas pemahaman atas ekspresi emosi beragam masyarakat dapat membantu banyak pihak untuk memperkuat kelekatan sebagai satu bangsa multikultur.

Handling Editor: Ardiningtyas Pitaloka, Faculty of Psychology, Universitas YARSI, Indonesia



This open access article is licensed under [Creative Commons Attribution License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction, provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Emosi dapat berdampak positif dan negatif, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Kemarahan dapat memengaruhi individu, baik secara fisik maupun psikologis. Secara fisik, misalnya terdapat bukti bahwa kemarahan berkorelasi dengan penyakit jantung (Hendricks, Bore, Aslinia, & Morriss, 2013), peningkatan tekanan darah tinggi, glukosa, dan kortisol (Nichols, 2008). Secara psikologis, mereka yang memiliki masalah dalam pengelolaan kemarahan akan menunjukkan sikap dan perilaku bermusuhan, serta agresif (Hendricks dkk., 2013). Akibat dampak negatif tersebut, studi mengenai kemarahan menjadi perhatian pendidik, orangtua, dan komunitas kesehatan mental (Feindler & Engel, 2011).

Beberapa peneliti sepakat bahwa ekspresi wajah dari beberapa emosi, seperti marah dan takut merupakan emosi dasar dan bersifat universal (Ekman, 1970; Izard, 1994). Dalam perspektif bio-psikologis, emosi tersebut menjadi emosi dasar karena perannya dalam proses evolusi, yaitu adaptasi dan strategi mengatasi masalah (Izard, 1992). Sejumlah studi pada binatang menunjukkan bahwa binatang dan manusia menghubungkan emosi marah dengan inisiatif mempertahankan diri (Berkowitz, 1990), sementara emosi takut berkaitan dengan melarikan diri atau tingkah laku protektif untuk meningkatkan keselamatan dan keamanan. Peneliti lain, seperti Orthony dan Turner (1990) menolak ide mengenai emosi dasar. Mereka berpendapat bahwa masih banyak perdebatan untuk menentukan prinsip mengenai sebuah emosi yang disebut sebagai emosi dasar karena tidak ada definisi yang memuaskan dan diterima oleh para ahli atau peneliti emosi.

Budaya berperan dalam mengatur hal yang seharusnya diungkapkan dan emosi apa saja yang tidak seharusnya ditunjukkan melalui kaidah-kaidah norma sosial. Norma budaya tertentu dapat membentuk cara pengelolaan dan penampakan wajah, serta perilaku nonverbal lainnya yang diharapkan oleh suatu kultur yang dikenal sebagai *cultural display rules* (Matsumoto, Hee, & Chung, 2010). *Cultural display rules* merupakan teknik yang dipelajari dari lingkungan sosial dan diperoleh pada awal kehidupan untuk mengontrol dan mengelola penampakan wajah. Dalam artikel berjudul *The Expression of Anger Across Cultures*, Matsumoto dkk. (2010) berpandangan bahwa meski emosi berbasis biologis dan sejarah evolusi, namun saling berinteraksi dengan budaya untuk menghasilkan kehidupan emosi yang bervariasi. Penelitian membuktikan bahwa situasi psikososial serta struktur sosial memengaruhi emosi (Schieman, 1999). Bukti pendukung mengenai universalitas emosi sangat banyak, namun bila dikaitkan dengan keragaman budaya yang ada,

penelitian emosi terkait variabel budaya masih tergolong jarang (Ekman dkk., 1987). Untuk itu, penelitian ini difokuskan pada studi mengenai emosi dikaitkan dengan budaya.

Indonesia merupakan negara dengan variasi keragaman budaya yang tinggi. Terdapat ragam ekspresi emosi antar budaya di Indonesia. Jadi, penting untuk melakukan lebih banyak penelitian emosi dikaitkan dengan budaya dan etnis. Pengetahuan mengenai emosi diperlukan karena emosi berperan penting dalam relasi interpersonal. Pemahaman mengenai karakteristik setiap etnis budaya diperlukan agar setiap elemen masyarakat dapat memahami keunikan satu sama lain, sehingga terjalin komunikasi dan relasi yang baik antar anggota masyarakat. Penelitian mengenai emosi marah di Indonesia pernah dilakukan dalam rangka membuktikan perbedaan ekspresi emosi pada empat suku di Indonesia, yaitu suku Batak, Jawa, Melayu, dan Minangkabau. Hasil penelitian menemukan perbedaan yang signifikan dalam mengekspresikan emosi antara keempat suku tersebut (Suciati & Agung, 2017). Penelitian ini merupakan temuan menarik dan perlu diperdalam untuk menggali bagaimana ekspresi emosi dalam satu budaya dan penjelasan mengenai bagaimana munculnya suatu ekspresi emosi.

Marah

Penelitian ini fokus pada emosi marah. Marah adalah salah satu emosi yang kuat dan bersifat kompleks. Marah adalah satu bentuk emosi negatif yang berbeda dari malu dan ragu-ragu. Bila malu dan ragu terkait dengan akuntabilitas diri, marah lebih terkait dengan akuntabilitas orang lain (Kuppens, Van Mechelen, Smits, & De Boeck, 2003). Marah dapat didefinisikan sebagai satu emosi yang terpicu oleh situasi sosial yang mengancam atau membuat frustrasi (Averil dalam Kerr & Schneider, 2008). Tujuan yang terhambat menghasilkan rasa frustrasi dan terancam yang mendorong seseorang untuk menghilangkan penghambat yang mengganggu. Dapat dikatakan bahwa determinan dari marah adalah tujuan yang terhambat atau terhalang (Kuppens dkk., 2003). Jadi, tidaklah mengherankan bahwa penelitian lain mendefinisikan marah sebagai sindrom dari perasaan, kognisi, dan reaksi psikologis yang berhubungan dengan dorongan untuk menyakiti target tertentu (Berkowitz & Harmon-Jones, 2004). Mempertimbangkan dampak yang mungkin terjadi, emosi marah penting untuk diteliti. Bila tidak dikelola, emosi marah dapat berubah menjadi destruktif dan merusak yang kemudian berdampak bagi lingkungan sekitarnya. Banyak peneliti di berbagai bidang ilmu seperti sosiologi, kesehatan mental, dan komunikasi mengungkapkan pentingnya meningkatkan studi dan kajian mengenai emosi, khususnya emosi marah (Schieman, 1999).

Mencari penjelasan mengenai penyebab marah adalah penting, namun bukanlah persoalan sederhana. Oleh para peneliti, marah sering diibaratkan seperti gunung es. Bagian puncak yang merupakan bagian kecil, dapat terlihat oleh orang lain. Bagian yang tampak di permukaan ini pada dasarnya adalah gejala atau *symptom*. Bagian bawah meliputi hampir 90% merupakan sisi yang tidak terlihat, berisi emosi-emosi yang mendasar. Sudut pandang ini memunculkan pemahaman bahwa umumnya gunung es kemarahan melibatkan juga perasaan-perasaan lain, seperti takut, tidak aman, tersakiti, harga diri yang disakiti, perasaan tidak dihargai, dan berbagai macam emosi lainnya. Penelitian menunjukkan bahwa luapan marah (*rage*), iritasi (*irritation*), kesal (*exasperation*), jijik (*disgust*), iri (*envy*), dan siksaan (*torment*) adalah representasi dari kemarahan (Canary, Brian, & Beth, 1998). Kita dapat dengan mudah melihat ekspresi marah seseorang, namun sulit mengenali isu atau emosi yang mendasarinya karena sering tidak teramati. Untuk mencari penjelasan mengenai emosi, para peneliti telah mencoba beragam upaya dan pendekatan untuk menjelaskan emosi marah. Beberapa penelitian dilakukan, misalnya mencoba mencari penjelasan dengan menggunakan desain eksperimental (Smith & Ellsworth, 1985). Penelitian mengenai penyebab dan konsekuensi emosi dengan desain seperti ini banyak dilakukan. Sayangnya, masih sedikit yang kita ketahui mengenai emosi dalam kehidupan sehari-hari (Trampe, Quoidbach, & Taquet, 2015). Beberapa tantangan metodologis telah menjadikan studi mengenai frekuensi dan sentralitas emosi yang dialami dalam kehidupan sehari-hari pada suatu kelompok menjadi upaya yang sangat sulit dan tantangan tersendiri (Trampe dkk., 2015). Penelitian ini berupaya menjawab hal tersebut dengan menggunakan pendekatan secara spesifik budaya atau lebih tepatnya menggunakan pendekatan *indigenous*. Pendekatan *indigenous psychology* berbasis pendekatan kontekstual (situasi), artinya dalam memahami perilaku dan proses mental, didasarkan pula faktor latar belakang situasi atau budaya. Cara berpikir kontekstual itu sendiri merupakan kunci dalam pendekatan *indigenous psychology* (Kim, Yang, & Hwang, 2006). Pendekatan ini dilakukan untuk melihat dan mendapat penjelasan mengenai hal-hal yang menyebabkan masyarakat dalam satu budaya mengekspresikan marah, serta bagaimana bentuk ekspresi yang ditampilkan.

Universalitas Emosi Marah

Sebagian peneliti meyakini bahwa ekspresi wajah bersifat universal. Pandangan ini berakar dari sejarah evolusi yang berlandaskan pandangan *Darwinian* dan *Neo-Darwinian*. Dalam tulisannya yang berjudul “*The Expression of the Emotions*” dalam bukunya “*Man and Animals*”, Darwin (1872/1998) mengklaim bahwa semua orang, tanpa memerhatikan ras dan budayanya,

memiliki kemampuan untuk mengekspresikan emosi dengan cara yang sama, utamanya melalui ekspresi wajah (Matsumoto dkk., 2010). Ekman (1999) mengembangkan kerangka kerja yang ia sebut terpengaruh oleh Darwin untuk menjelaskan emosi manusia. Ekspresi marah mungkin merupakan hasil kode genetik bagi semua manusia. Hal ini ditunjang dengan adanya emosi dasar yang sama secara lintas budaya. Salah satunya, ahli psikologi G. Stanley Hall meyakini bahwa ada kecenderungan terjadinya *storm and stress* pada remaja (Arnett, 1999). Pandangan Hall lebih dipengaruhi pada teori evolusi yang dikemukakan Lamarck yang sedikit berbeda dengan Darwin, di mana evolusi terjadi sebagai akumulasi pengalaman. Pengalaman tersebut dilanjutkan melalui memori dan karakteristik yang diturunkan dari generasi ke generasi. Sebagai catatan, pada saat itu gen belum ditemukan. Hall lebih mendasarkan teori mengenai *storm and stress* pada remaja berdasarkan teori Lamarck. Ia mengadopsi pandangan tersebut dan mengungkapkan bahwa *storm and stress* adalah hal yang universal dan berbasis biologis.

Marah dan Budaya

Budaya yang berbeda akan memunculkan aturan yang berbeda, bahkan keyakinan yang saling bertentangan mengenai bagaimana emosi harus dikelola (Berkowitz & Harmon-Jones, 2004). Setiap budaya mengajarkan cara menyatakan emosi yang konvensional dan khas, sehingga ekspresi tersebut dapat dimengerti oleh orang lain dalam kebudayaan yang sama. Emosi adalah salah satu sumber motivasi utama tingkah laku. Pada sisi lain, tingkah laku harus sesuai dengan aturan sosial. Untuk itu, budaya mempertahankan keteraturan sosial melalui kalibrasi emosi oleh masyarakat (*culturally-calibrated emotions*) (Matsumoto et al., 2010). Matsumoto kemudian menjelaskan bahwa kalibrasi budaya terhadap emosi diperlukan bagi anggota dari setiap budaya untuk bereaksi terhadap perilaku normatif, di mana perilaku ini ditentukan oleh peran sosial yang ditentukan oleh makna yang diturunkan secara budaya dalam konteks situasional tertentu.

Konsep tentang aturan kultural dan emosi menyatakan bahwa aturan tersebut telah dipelajari sejak masa anak-anak awal, sehingga membantu individu mengelola ekspresi emosional sesuai situasi sosial (Ekman & Friesen, 1975). Kode-kode yang tidak tertulis atau *display rules* membentuk bagaimana cara emosi dapat atau boleh ditampilkan. Aturan yang berbeda dapat diinternalisasi sebagai suatu fungsi dari latar belakang budaya individu, gender, dan keluarganya. Misalnya budaya Jepang menyarankan untuk tidak menampilkan emosi negatif ketika ada orang yang dihormati.

Studi menunjukkan adanya perbedaan pola ekspresi kemarahan merupakan bukti antara budaya kolektif dan individualis (Matsumoto dkk., 2010). Berdasarkan hal ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam hal marah, meskipun bersifat universal, namun interpretasi dan ekspresi kemarahan dapat berbeda-beda. Sebuah penelitian dilakukan di Yogyakarta oleh Suciati dan Agung (2017) menunjukkan bahwa ketiga generasi mengekspresikan emosi dengan cara yang sama. Para peneliti berargumen bahwa hal ini disebabkan pengaruh budaya Jawa yang menekankan nilai hormat dan kerukunan (Suciati & Agung, 2017).

Ekspresi Marah

Ekspresi marah adalah respons terhadap keterbangkitan afektif (seringkali negatif) terhadap pengalaman emosi. Ekspresi marah dapat dikelompokkan menjadi tiga bentuk. Yang pertama adalah marah yang diarahkan ke dalam atau *anger-in*. Ini adalah bentuk ekspresi kemarahan berupa penekanan emosi. Terdapat keengganan untuk menunjukkan kemarahan dan lebih memilih untuk mengembalikan kemarahan tersebut ke dalam diri. Sebagai hasilnya, kemarahan menjadi terinternalisasi. Ekspresi marah pasif sering dihubungkan dengan masalah fisiologis, seperti meningkatnya tekanan darah, glukosa, dan kortisol yang sering termanifestasikan pada peningkatan resiko penyakit jantung. Bentuk ekspresi marah ke dua adalah marah yang diarahkan ke luar diri atau *anger-out*. Ini adalah marah yang diekspresikan keluar, dapat berupa kata-kata (berteriak, memanggil dengan nama yang tidak patut), ekspresi wajah (wajah cemberut), gestur fisik (menghentakkan kaki), atau gerakan agresif (memukul, menendang). Ekspresi marah yang ke tiga adalah *anger control* atau *reflection*, yaitu keadaan marah yang disertai upaya untuk memproses atau menyelesaikan konflik atau frustrasi dengan respons yang lebih bersifat kognitif dan kurang impulsif. Oolup dan Brown (2015) menambahkan bentuk ekspresi lain yakni agresif, yaitu suatu bentuk kemarahan yang ditujukan pada orang lain dan dapat melukai secara fisik. Selain itu, terdapat ekspresi marah asertif, yakni dengan mengekspresikan secara langsung dan tidak mengancam atau membahayakan.

Marah pada Remaja

Marah lebih umum ditemukan terjadi di usia muda (Schieman, 1999). Fase remaja ditandai dengan fase kesulitan terkait tiga hal, yaitu konflik dengan orangtua, gangguan *mood*, dan perilaku beresiko (Arnett, 1999). Konflik remaja dengan orangtua menyiratkan remaja cenderung memberontak dan menolak otoritas orang dewasa. Gangguan *mood* menunjukkan remaja cenderung

tidak stabil secara emosional. Perilaku beresiko menunjukkan adanya keberanian yang lebih tinggi untuk melanggar norma. Semua kesulitan ini menggambarkan masa remaja sebagai periode *storm and stress*, serta mengindikasikan *storm and stress*, yang menunjukkan bahwa masa remaja mengalami perkembangan emosi yang sulit. Studi juga menunjukkan bahwa remaja lebih mengalami pengalaman emosi yang lebih sering dan lebih kuat (Larson, Csikszentmihalyi, & Graef, 1980).

Khusus pada remaja, kita perlu memahami penyebab rasa marah dalam rangka mengembangkan kemampuan pengendalian diri mereka. Keterampilan pengendalian diri atau manajemen emosi memungkinkan mereka untuk lebih akrab dan mampu bersahabat, berkomunikasi dengan tulus, dan terbuka kepada orang lain. Penelitian pada remaja terkait emosi marah pernah dilakukan pada siswa SMA di Yogyakarta (Buldan, Cahya, & Abdul, 2014). Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden menjadi marah ketika kepercayaan dikhianati, mendapat penghinaan, mendapat pengalaman yang tidak menyenangkan, dan mendapat gangguan. Jenis kelamin terbukti berpengaruh terhadap marah. Laki-laki cenderung menjadi marah saat mendapat pengalaman yang tidak menyenangkan, sedangkan perempuan menjadi marah ketika terjadi pelanggaran terhadap kepercayaan yang diberikan. Kritik pada penelitian Buldan dkk. (2014) adalah generalisasi hasil studi pada remaja Indonesia, padahal responden hanya di Yogyakarta. Indonesia memiliki ragam budaya dan kemungkinan memiliki perbedaan ekspresi rasa marah, seperti penemuan studi Suciati dan Agung (2017). Dalam konteks ini, penelitian mengenai emosi marah pada remaja suku Sunda perlu dilakukan.

Suku Sunda

Penelitian ini akan difokuskan pada suku Sunda. Masyarakat Sunda tidak dapat dilepaskan dari konteks budaya yang melihat dirinya sebagai bagian dari masyarakat. Masyarakat Sunda adalah masyarakat kolektif, salah satunya tergambar dari nasihat Sunda, “*mangkade mun urang ngajalankeun hirup kudu cageur, bageur, pinter, singer, tata-titi, nastiti, jeung surti*”, yang artinya, “perhatikan kalau kita menjalani hidup (bermasyarakat) haruslah sehat, jujur, bener, pintar, cekatan, sopan santun, tertib, dan mengerti”. Selain nasihat tersebut, masih banyak ajaran dan konsep lain yang penting dan menjadi *local wisdom* masyarakat Sunda, seperti nilai *silih asih* (saling mengasihi), *silih asah* (saling memperbaiki diri), dan *silih asuh* (saling melindungi). Nilai lain yang juga melekat pada budaya Sunda, yaitu nilai kesopanan, rendah hati terhadap sesama, hormat kepada yang lebih tua, sayang kepada yang lebih muda, kebersamaan, gotong royong, dan

sebagiannya (Val Madjid, Abdulkarim, & Iqbal, 2016). Banyak ajaran Sunda mengajarkan sikap dan santun dalam berbicara, berpikir, dan bertindak. Nilai-nilai ini menjadi penanda bahwa masyarakat Sunda menjunjung nilai kebersamaan. Bagi seorang Sunda, relasi interpersonal adalah penting (Ninin, 2015). Ajaran ini selanjutnya menjadi aturan dan norma umum yang diinternalisasi sebagai nilai pribadi. Aturan dan norma ini diturunkan dari generasi ke generasi membentuk dinamika psikologis tertentu, sehingga melahirkan pola reaksi emosi yang khas, tidak terkecuali dalam hal mengekspresikan rasa marah.

Tujuan hidup yang dianggap kebaikan bagi masyarakat Sunda ialah hidup sejahtera, hati tenang, dan tenang, mendapat kemuliaan dan damai, merdeka untuk selamanya, serta mencapai kesempurnaan di akhirat. Seseorang yang mencapai kesempurnaan di akhirat ialah orang yang terhindar dari kemaksiatan dunia dan dari neraka. Semua itulah tujuan yang dikejar oleh orang Sunda (Yusuf, 2018). Dengan tujuan hidup ini, budaya Sunda memiliki nilai yang menekankan agar hidup diarahkan untuk mendapat kemuliaan dan terhindar dari hidup hina, nista, dan tersesat. Dalam kaitannya dengan dunia di sekitarnya, budaya Sunda menekankan hidup selaras dengan alam. Beberapa pepatah Sunda secara implisit mengajarkan bahwa orang Sunda hendaknya tidak memiliki sifat egois, karakter yang cenderung mementingkan diri sendiri. Selain itu, nasihat mengenai pentingnya menghormati dan memahami orang lain tidaklah berlaku hanya untuk sesama orang Sunda. Ini menjadi penanda bahwa orang Sunda memiliki nilai budaya tentang hidup saling pengertian tanpa membeda-bedakan latar belakang. Nilai budaya yang diajarkan melalui pepatah ini ditujukan agar orang Sunda dapat hidup berdampingan secara harmonis dengan orang lain di manapun mereka berada (Yuliawati, 2018).

Budaya hidup harmonis dan selaras dengan lingkungan sekitar terceminkan melalui nilai yang menekankan untuk hidup damai, rukun, akrab dengan tetangga dan lingkungan menjadi tuntutan dalam kehidupan bersama bagi masyarakat Sunda. Untuk itu, orang Sunda diajarkan untuk melatih diri dalam mengekspresikan perasaan dirinya, termasuk mengekspresikan kemarahan. Bila dalam penelitian di Yogyakarta menemukan bahwa remaja pada level sekolah menengah atas menjadi marah terutama karena faktor kepercayaan (*trust*) yang dikhianati, lalu bagaimana dengan remaja suku Sunda? Pertanyaannya adalah apa yang menyebabkan remaja dalam kultur budaya Sunda menjadi marah dan bagaimana mereka mengekspresikan rasa marahnya.

METODE

Partisipan

Penelitian dilakukan di dua sekolah menengah atas berafiliasi Islam di Tasikmalaya dan Bandung. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi sekolah menengah atas. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah berada pada usia remaja, beretnis Sunda, dan tinggal atau berdomisili di wilayah Sunda atau di daerah yang berada di Tasikmalaya, Bandung, dan sekitarnya. Total responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah 697 orang, terdiri dari perempuan sebanyak 354 orang (50.8%) dan laki-laki 311 orang (44.6%), sedangkan 4.6% responden tidak mengisi jenis kelaminnya. Seluruh responden beragama Islam.

Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan ulayat, yakni bidang psikologi yang mengkaji pengetahuan, keyakinan, keterampilan, serta fungsi-fungsi psikologis yang dimiliki suatu kelompok masyarakat, serta bagaimana individu di kelompok tersebut berfungsi dalam konteks keluarga, masyarakat, dan ekologis, yang menekankan diperolehnya pemahaman deskriptif mengenai fungsi manusia dalam konteks budaya (Kim, Yang, & Hwang, 2006). Tujuannya adalah memperoleh gambaran mengenai faktor-faktor yang menyebabkan remaja Sunda marah dan pilihan ekspresi rasa marahnya. Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian eksploratif yang bersifat terbuka, mencari informasi yang lebih mencukupi, dan menjajaki persoalan yang belum dapat dipastikan oleh peneliti berkaitan dengan faktor-faktor yang menyebabkan remaja Sunda marah dan pilihan ekspresi rasa marah.

Prosedur

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner dengan pertanyaan terbuka (*open-ended questionnaire*). Instrumen berisi pertanyaan mengenai faktor-faktor yang membuat responden sangat marah dan bagaimana mereka mengekspresikannya. Untuk dapat menggali respon berkaitan dengan pilihan ekspresi kemarahan para remaja Sunda, pertanyaan yang disajikan adalah “apa yang kamu lakukan ketika kamu sangat marah?”.

Teknik Analisis

Data yang terkumpul diolah melalui proses *preliminary coding*, *categorization*, *axial coding*, dan *cross tabulation* untuk mendapatkan data deskriptif penyebab rasa marah. Proses kategorisasi dilakukan dengan menggabungkan jawaban responden yang memiliki kesamaan. Jawaban dikategorisasikan dari kategori yang luas dan selanjutnya diarahkan pada kategori yang lebih sempit. Kategori luas artinya menyangkut kategori spesifik, sedangkan kategori yang lebih sempit terdiri dari kategori spesifik yang telah digeneralisasikan. Proses awal *coding* (*preliminary coding*) bertujuan mengenali jawaban responden sebelum melakukan *coding* dan kategorisasi. Pada fase ini, jawaban responden dianalisis satu persatu. Tabulasi silang menunjukkan respons jawaban dari sekelompok responden. Analisis dilakukan dengan membagi variabel yang ditemukan dalam tabel frekuensi. Berbagai respons yang muncul dan temuan yang berkaitan dengan pilihan ekspresi kemarahan dikategorikan ke dalam ekspresi verbal dan nonverbal yang meliputi ekspresi marah agresif, pasif, dan asertif. Peneliti kemudian membuat sebuah narasi dari hasil penelitian, lalu memasukkan interpretasi peneliti pada hasil penelitian.

ANALISIS DAN HASIL

Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden pernah merasakan sangat marah sebanyak 89,8% dan hanya 10,2% yang tidak pernah merasa sangat marah. Tiga penyebab utama munculnya pengalaman sangat marah adalah konteks, Tindakan, atau sikap orang lain, dan situasi atau adanya peristiwa tertentu. Penyebab pertama, yakni konteks, merupakan kondisi yang memicu munculnya rasa marah (506 respons). Penyebab ke dua, yakni tindakan atau sikap orang lain yang mengganggu sehingga memicu kemarahan (142 respons). Penyebab ke tiga, yakni terkait peristiwa yang memicu rasa marah (103 respons) karena terkait langsung dengan diri (khususnya harga diri) dan hal yang menyakitkan.

Setelah *open coding*, peneliti membuat kategori untuk dapat mengklasifikasi respons-respons tersebut menjadi tema-tema umum. Kategori pertama yang terbentuk adalah penghinaan (60.56%), antara lain dihina, difitnah, diejek, tidak dihargai, dituduh, diabaikan, dan perundungan. Beberapa ungkapan terkait dengan respon mengenai kategori penghinaan tersebut sebagai berikut:

Menjelekan nama keluarga saya.

Merendahkan kehormatan saya, harga diri saya, keluarga saya.

Mempermalukan saya di depan umum.

*Dituduh menyembunyikan barang.
Menolak kasar pendapat saya.
Ditampar teman.*

Kategori kedua adalah pelanggaran terhadap kepercayaan (17.53%), meliputi dibohongi, dikhianati, dan ingkar janji. Beberapa pernyataan responden berikut ini masuk dalam kategori kedua, seperti contoh berikut:

*Teman yang membongkar rahasia.
Orang membaca buku harian saya.
Orang yang dipercaya memberitahukan rahasia pada orang lain.
Orang yang saya sayangi mengkhianati dan menyakiti hati saya.
Barang yang disukai dihilangkan teman.*

Kategori respons ketiga adalah situasi tidak menyenangkan (17.13%), misalnya diwakili oleh pernyataan responden berikut:

*Orangtua berpisah.
Teman bercanda berlebihan.
Tes yang membuat pusing.
Bertengkar dengan orangtua.
Ketika sedang tidur diganggu.*

Dalam lingkungan keluarga, responden menyatakan bahwa anggota keluarga, baik itu orangtua (ayah, ibu), kakak, adik, maupun anggota keluarga lainnya menjadi faktor yang dapat memicu kemarahan mereka. Hal tersebut tentunya berkaitan dengan sikap, perilaku, maupun karakteristik personal yang dianggap mengganggu bagi responden. Responden menganggap tindakan orangtua secara bersama, ataupun ayah dan ibu secara terpisah dapat memicu kemarahan mereka dengan intensitas yang kuat. Rasa kesal dan kecewa kepada orangtua, termasuk perlakuan orangtua (dimarahi, disuruh, merasa diabaikan, tidak diberi uang jajan) dirasakan memicu kemarahan yang sangat kuat.

*Ketika ayah saya menikah lagi.
Dimarahi ibu padahal sudah membereskan rumah.
Orangtua mengambil HP atau menahannya.*

Tindakan yang dianggap gangguan serta ketidakpedulian saudara dekat (adik/kakak) dianggap oleh responden sebagai pemicu munculnya rasa sangat marah yang mereka alami.

Kedekatan sekaligus persaingan dengan saudara seringkali memengaruhi emosi seseorang, khususnya yang berada pada masa remaja seperti halnya responden penelitian ini.

*Adik memberantakin rumah.
Diremehkan kakak.*

Orang-orang yang berada dalam lingkungan selain keluarga, di mana remaja berinteraksi juga lebih banyak memicu kemunculan rasa marah yang sangat kuat. Faktor karakteristik personal dari orang lain (tidak spesifik disebutkan), maupun teman menjadi penyebab kemarahan yang dialami responden, seperti respons berikut ini:

*Orang yang egois.
Orang yang tidak bertanggung jawab.
Orang lain tidak mengakui kesalahan.
Teman susah dikasih tahu.
Teman usil.
Teman berbohong.*

Selain itu, faktor penyebab kemarahan pada remaja Sunda juga berkaitan dengan konteks di mana mereka beraktivitas, seperti halnya sekolah, permainan, pertandingan, termasuk juga *setting* lalu lintas. Hal-hal tersebut diungkap melalui respons berikut:

*Dimarahi oleh guru.
Teman nyontek terus.
Lawan tidak sportif saat pertandingan futsal.
Seseorang melempari dengan batu ketika mengendarai motor.*

Temuan yang paling mencolok dalam pemilihan ekspresi marah ini adalah sebagian besar remaja Sunda yang terlibat dalam penelitian lebih memilih ekspresi nonverbal yang pasif (47,67%). Selanjutnya, secara berturut-turut pilihan ekspresi kemarahan adalah ekspresi nonverbal agresif (20%), verbal agresif (18.4%), verbal asertif (6.9%), verbal pasif (3.7%), dan nonverbal asertif (3.3%).

Tiga perilaku yang mendominasi kategori ekspresi nonverbal pasif meliputi diam, menangis, dan menyendiri. Ekspresi “diam” ini menjadi respons terbanyak dibandingkan respons nonverbal lainnya, yakni 16.9% dari total respons ekspresi. Hal ini menunjukkan bahwa remaja Sunda lebih memilih untuk menginternalisasi perasaan marahnya dibandingkan dengan meluapkan atau

menunjukkannya kepada umum, ataupun secara pribadi kepada orang yang menjadi sumber kemarahannya. Berikut ini beberapa ungkapan responden terkait dengan ekspresi diam, menyendiri, dan menangis:

Hanya diam.
Diam saja.
Berdiam diri di kamar.
Merenung dan menangis.

Selain itu, ekspresi marah pasif yang juga dipilih oleh banyak responden adalah memendamnya, bersabar, dan menenangkan diri. Pilihan-pilihan ini cenderung membuat remaja Sunda tampak menutupi atau menghindari mengekspresikan kemarahannya secara langsung.

Ekspresi kemarahan berikutnya adalah ekspresi nonverbal agresif (20%) yang meliputi membanting atau merusak barang, berkelahi atau melawan secara fisik (memukul, menendang, mendorong), dan menunjukkan ekspresi wajah (cemberut, judes, buang muka). Tentunya ekspresi ini dipilih oleh remaja untuk dapat menunjukkan kemarahannya secara langsung, namun seringkali juga menimbulkan kerusakan dan melukai orang lain, baik secara fisik maupun psikologis. Meski tidak sebesar pilihan ekspresi nonverbal marah pasif, ekspresi kemarahan nonverbal agresif ini cukup signifikan menunjukkan pola emosi remaja yang seringkali meluap-luap. Beberapa ungkapan terkait dengan ekspresi nonverbal agresif adalah:

Melempar barang.
Membanting HP.
Memukuli orang yang menjahili saya.
Mendorong hingga jauh.
Membuang muka.
Menampakkan wajah kesal.

Pilihan ekspresi yang ketiga adalah ekspresi verbal agresif (18.7%), meliputi menggerutu, mengomel, menggunakan intonasi suara yang tinggi, keras, dan cenderung menggunakan kata-kata yang kasar ketika merasa sangat marah, serta berteriak. Berikut ini adalah ungkapan dari responden terkait ekspresi verbal negatif yang dipilihnya dalam mengungkapkan kemarahan:

Berbicara kasar.
Membentak.
Kata kata dengan nada tinggi.
Teriak sekeras mungkin.

Jika dibandingkan dengan ekspresi nonverbal yang umumnya dipilih adalah yang pasif, pada ekspresi verbal, justru remaja lebih memilih mengekspresikan kemarahannya secara verbal agresif. Hal ini dapat dipengaruhi oleh anggapan bahwa kata-kata tidak lebih menyakitkan daripada perbuatan fisik, namun dapat memberikan dampak psikologis, misalnya merasa puas dapat meluapkan emosinya serta membalaskan emosi-emosi yang mendasari kemarahan terhadap sumber kemarahan.

Pada sisi lain, ada sebagian dari remaja yang dapat menggunakan ekspresi verbalnya dengan asertif, yang selain untuk mengungkapkan secara langsung kemarahannya, juga sebagai upaya untuk memperoleh solusi, antara lain membicarakan dengan subjek yang menyebabkan kemarahan, menegur, dan menasihati. Beberapa respon yang diungkapkan terkait ekspresi verbal positif antara lain:

Memberi tahu orang tersebut.
Mengatur kata kata agar tidak menyakiti.
Berbicara langsung terhadap orangnya.
Menegur orang yang membuat marah.

Cara lain yang dipilih adalah membicarakan kemarahannya kepada orang lain yang dianggap dekat atau signifikan (orangtua, teman, sahabat, kakak, guru), menuliskan pada buku *diary*, maupun beristigfar. Bentuk ekspresi tersebut tergolong dalam ekspresi verbal kemarahan pasif yang bisa dilihat pada beberapa contoh respons berikut:

Menceritakan pada kakak agar menemukan solusi.
Memberitahu guru.
Bercerita kepada sahabat.
Menulis diary.
Mengucapkan astaghfirullah al adzim.

Meskipun jumlahnya kurang signifikan, namun pernyataan tersebut adalah pilihan ekspresi marah yang peneliti golongan sebagai asertif. Kedua, responsnya adalah menjauhi objek marah dan melanjutkan pengerjaan tes atau ulangan. Meskipun menjauhi objek marah dianggap tidak jelas, namun peneliti melihat bahwa cara tersebut dilakukan untuk memberikan ruang dan jarak antara subjek dengan lawan atau sumber marah, sehingga bisa saling memperoleh kesempatan untuk berkomunikasi dengan cara yang baik. Selain itu, berkaitan dengan melanjutkan pengerjaan

tes, menunjukkan bahwa seberapapun mereka marah karena terpaksa mengerjakan tes tersebut, responden memilih upaya menyelesaikannya, sehingga tidak menimbulkan masalah lainnya.

DISKUSI

Tujuan penelitian ini adalah menjelaskan ekspresi marah serta penyebab marah pada remaja suku Sunda dengan menggunakan pendekatan *indigenous psychology*. Sebelum mendiskusikan hasil penelitian, akan dijelaskan terlebih dahulu kondisi emosional dari responden penelitian. Mayoritas responden menyatakan pernah merasa sangat marah (89.8%). Fakta ini menunjukkan bahwa marah yang kuat relatif dirasakan oleh hampir seluruh responden. Ini sejalan dengan temuan para peneliti bahwa remaja umumnya mengalami pengalaman emosi yang lebih sering dan lebih kuat (Larson dkk., 1980). Dengan kata lain, penelitian ini mengonfirmasi bahwa responden remaja beretnis Sunda mengalami pengalaman emosi yang tinggi sebagaimana remaja lainnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menampilkan ekspresi marah nonverbal pasif. Ekspresi diam, menyendiri, dan menangis menjadi respons terbanyak. Remaja Sunda dalam penelitian ini cenderung lebih memilih untuk memendam perasaan marah dengan cara diam. Merujuk pada bentuk emosi ini termasuk dalam bentuk *anger-in*. Hal ini menunjukkan bahwa remaja Sunda lebih memilih untuk menginternalisasi perasaan marahnya (Kerr & Schneider, 2008).

Sebagaimana masyarakat dan budaya Jawa, masyarakat Sunda adalah masyarakat kolektif, mengedepankan hidup rukun harmonis dengan sesama, di mana kesatuan dan hidup harmonis dalam masyarakat menjadi hal yang utama. Terdapat ajaran atau sikap yang dikembangkan, yaitu *silih asah, silih asuh, silih asih*. Dengan sistem kemasyarakatan seperti ini, remaja yang dibesarkan dalam budaya Sunda menjadi bagian dari masyarakat yang saling bergantung sama lain. Remaja menginternalisasi nilai masyarakat untuk mengelola emosi dengan cara yang diterima oleh norma budayanya. Ini dapat menjadi penjelasan mengapa sebagian besar remaja Sunda dalam penelitian lebih memilih ekspresi marah nonverbal yang pasif.

Temuan ini mendukung pernyataan Schieman (1999) bahwa disamping faktor usia, situasi psikososial serta struktur sosial dari lingkungan menjadi pengalaman yang dapat memengaruhi emosi. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan pada suku Jawa mendapati bahwa ekspresi emosi pada tiga generasi masyarakat tidak menunjukkan perbedaan (Suciati & Agung, 2017). Hasil ini mengonfirmasi bahwa nilai-nilai kolektif (hormat dan rukun) memengaruhi masyarakat Jawa

dan terinternalisasi sampai pada tiga generasi. Nilai budaya terinternalisasi secara kuat pada orang Jawa dan memengaruhi ekspresi emosi. Penelitian lainnya menemukan bahwa bagi orang Indonesia, emosi umumnya bermakna negatif, sehingga harus dikendalikan agar tidak memengaruhi hubungan dengan orang lain. Ini dilakukan agar keharmonisan tetap terjaga (Prawitasari, 2016). Pada penelitian tersebut, responden orang Jawa yang tinggal di Yogyakarta sangat berhati-hati dalam mengungkapkan emosinya. Hal ini dapat dihubungkan dengan budaya kolektif pada suku Jawa. Dua temuan ini mengonfirmasi bahwa masyarakat dengan nilai budaya kolektif akan cenderung menekan emosinya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian pada Suku Jawa yang disebutkan di atas. Responden cenderung mengambil bentuk emosi marah yang ditekan atau *anger-in*. Matsumoto dkk. (2010) menyebutkan bahwa budaya kolektif atau individualis berperan terhadap ekspresi emosi yang ditunjukkan. Budaya berperan melalui internalisasi nilai yang diturunkan dari generasi ke generasi. Dalam hal ini, pada suku Jawa dan suku Sunda yang sama-sama memiliki budaya kolektif, ekspresi emosi yang muncul adalah *anger-in*.

Beberapa penelitian menemukan bahwa emosi yang ditekan berhubungan dengan masalah fisiologis, seperti meningkatkannya tekanan darah, glukosa, dan kortisol yang sering termanifestasikan melalui meningkatnya risiko penyakit jantung (Nichols, 2008; Starner & Peters, 2004). Untuk itu, penelitian lebih lanjut perlu mengkaji mengenai dampak emosi yang ditekan terhadap aspek psikologis, seperti kesehatan mental dan *wellbeing* remaja.

Temuan penelitian yang kedua dari penelitian ini adalah terkait dengan penyebab emosi sangat marah yang pernah dialami oleh remaja beretnis Sunda. Hasil menunjukkan bahwa tiga penyebab utama remaja Sunda merasakan sangat marah, yakni 1) peristiwa atau kondisi yang dianggap mengganggu (penghinaan, perlakuan kekerasan, ketidaksetiaan/kepercayaan yang disalahgunakan, dan pengalaman tidak menyenangkan lainnya), 2) orang (sikap, perilaku maupun karakteristik personal), 3) hal lainnya (*mood*, perasaan tertekan, kondisi fisiologis, dan lain-lain). Secara spesifik, hal yang dianggap menjadi peristiwa yang mengganggu pada remaja Sunda adalah relasi interpersonal. Ditemukan bahwa penyebab utama dari kemarahan yang kuat adalah perasaan tersakiti, harga diri yang disakiti, penghinaan, perasaan tidak dihargai, diabaikan, frustrasi (ketika keinginan tidak tercapai), serta kesedihan karena peristiwa yang dirasakan tidak menyenangkan. Hasil ini tidak terlalu berbeda dengan penelitian pada siswa SMA di Yogyakarta yang dilakukan oleh Buldan dkk. (2014). Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden menjadi marah ketika kepercayaan dikhianati, mendapat penghinaan, mendapat pengalaman yang tidak menyenangkan, dan mendapat gangguan.

Melalui pendekatan *indigenous* ini, kemarahan kemudian dielaborasi untuk mengetahui penyebab-penyebab yang membangkitkan kemarahan. Studi menunjukkan bahwa kemarahan yang responden alami lebih berkaitan dengan penghinaan dan perasaan terhina (hilangnya kebanggaan dan harga diri), pelanggaran terhadap kepercayaan dan keinginan pribadi, pengalaman yang tidak menyenangkan, serta hal-hal lainnya yang berkaitan dengan tindakan dan karakteristik personal orang yang berada di sekitar lingkungan hidupnya (keluarga, pertemanan, sosial seperti sekolah, permainan/pertandingan, dan lalu lintas) yang dianggap mengganggu atau menyebabkan ketidaknyamanan, sehingga membangkitkan rasa marahnya. Dengan kata lain, kemarahan yang dirasakan oleh remaja pada umumnya berkaitan dengan kehidupan interpersonal dengan orang-orang signifikan yang ada disekitarnya (teman, anggota keluarga, orangtua, dan orang-orang lain yang dianggap memiliki relasi bermakna) dibandingkan kondisi *inner-self* yang pada umumnya menjadi kajian emosi dalam psikologi. Nampak bahwa budaya di mana remaja dibesarkan turut mewarnai emosi dan perkembangannya. Rasa marah biasanya melibatkan pelanggaran terhadap norma maupun hak pribadi (harga diri, kepercayaan, kepemilikan, dan lain-lain) yang dilakukan oleh orang lain. Orang menjadi marah dan menginterpretasikan emosi ini sesuai norma kultur di mana mereka tinggal. Dalam kultur kolektivis, kemarahan dianggap sebagai emosi mengganggu masyarakat, sebagai ancaman kerukunan, dan integritas masyarakat, sehingga umumnya tidak dianjurkan. Dalam masyarakat individualis, menunjukkan amarah dapat dinilai secara berbeda karena orang umumnya mengakui hak orang lain untuk bebas dan hak untuk mengekspresikan diri.

Penyebab kemarahan maupun pilihan ekspresi marah remaja Sunda sangat berkaitan dengan hubungan interpersonal mereka dalam lingkungan sosial yang tentunya sangat dipengaruhi dan diwarnai oleh nilai-nilai yang diajarkan oleh budaya. Beberapa ungkapan dalam budaya Sunda yang mengajarkan bagaimana hidup rukun dengan tidak menyakiti orang lain, antara lain “*Balungbang timur, caang bulan opat belas jalan sasapuan*” (masyarakat Sunda menganut nilai budaya berbaik sangka serta penuh keikhlasan, saling memaafkan, dan tidak menaruh dendam), “*Ka cai jadi saleuwi, ka darat jadi salebak*” (mencerminkan nilai moral budaya sangat penting setiap warga masyarakat hidup rukun dan damai, serta saling menolong dengan sesamanya), “*Kudu leleus jeujeur liat cai*” (mengandung makna nilai moral bahwa orang sunda sebaiknya dapat bertindak bijaksana, sabar, dan lemah lembut dalam menghadapi peristiwa hidupnya).

Dalam penelitian ini, pola-pola ekspresi marah yang dapat dinilai negatif oleh masyarakat (ekspresi verbal agresif maupun nonverbal agresif) tidak cukup signifikan muncul dalam penelitian ini. Budaya Sunda mengajarkan hidup rukun, harmonis, dan saling menghargai, serta memaafkan.

Budaya Sunda yang mendahulukan kepentingan umum, hidup secara rukun, saling memaafkan, dan mengikhhlaskan ini menjadi prinsip dan ajaran hidup orang Sunda dalam masyarakat, yang secara langsung atau tidak langsung diajarkan melalui internalisasi nilai, baik dalam pola asuh keluarga maupun masyarakat secara luas, bisa berdampak pada aturan menampilkan emosi yang dirasakan oleh individu (*display rules*). Budaya kolektif pada masyarakat Sunda ini akan membatasi pola ekspresi emosi negatif, seperti emosi marah ketika terbangkitkan.

Budaya Jawa dan Sunda adalah budaya masyarakat kolektif. Penelitian ini membuktikan bahwa pada masyarakat kolektif terdapat pola ekspresi emosi yang relatif sama. Di sisi lain, walau memiliki kesamaan, terdapat temuan yang relatif unik dalam penelitian ini. Sebagaimana setiap budaya memiliki keunikan, nilai-nilai budaya Sunda memiliki ciri khasnya tersendiri. Temuan menarik adalah pada ekspresi verbal dan nonverbal juga ditemukan pilihan ekspresi perilaku yang berkaitan dengan nilai-nilai agama Islam seperti berwudu, beristigfar, berdoa, bersabar, ikhlas, dan melaksanakan salat. Hal ini tentu menjadi suatu hal yang menarik untuk dikaji lebih lanjut karena cara-cara ekspresi maupun perilaku pada remaja tidak saja dipengaruhi oleh budaya di mana remaja hidup dan berkembang, melainkan juga dipengaruhi oleh nilai agama yang diajarkan dan dibiasakan oleh keluarga maupun lingkungannya. Dengan demikian, selain budaya, agama juga menjadi salah satu hal yang berpengaruh dalam perilaku yang ditampilkan responden penelitian ini. Hasil ini diperoleh melalui desain penelitian *indigenous*, dimaksudkan untuk memperluas dan memperdalam kajian pada masyarakat Sunda. Hasil temuan mengonfirmasi bahwa nilai-nilai budaya Islam terinternalisasi dan memengaruhi ekspresi emosi.

Budaya berperan memberi ruang lingkup dalam interaksi sosial, diantaranya dengan membantu individu dan kelompok untuk bernegosiasi dengan kehidupan sosial yang kompleks, memungkinkan adaptasi dan penyesuaian berlangsung. Budaya memberi anggotanya makna yang unik dan sistem informasi, sehingga anggotanya dapat memenuhi kebutuhan dasar untuk bertahan hidup, serta mengkoordinasikan tingkah laku sosial untuk eksistensinya dalam lingkungan.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apa yang menyebabkan remaja dalam budaya Sunda menjadi marah dan bagaimana mereka mengekspresikan rasa marahnya. Penelitian dilakukan pada remaja siswa SMA beretnis Sunda di dua kota di Jawa Barat, yaitu di Tasikmalaya dan Bandung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 89.8% remaja yang menjadi responden

penelitian ini menyatakan pernah merasa sangat marah. Ini menunjukkan bahwa sebagaimana remaja lainnya, sebagian besar remaja Sunda yang menjadi responden dalam penelitian ini juga mengalami gejalak emosi, berupa rasa marah yang intens.

Tiga penyebab utama pengalaman sangat marah yang dialami responden, yakni pertama, peristiwa atau kondisi yang dianggap sebagai gangguan pemicu munculnya rasa marah. Kedua, berkaitan dengan orang yang melakukan gangguan pemicu kemarahan. Ketiga, berkaitan dengan hal lain yang bukan termasuk peristiwa atau orang. Peristiwa atau kondisi yang dianggap sebagai penyebab utama dari kemarahan yang kuat adalah penghinaan (dihina—harga diri, keluarga, difitnah, diejek, tidak dihargai, dituduh, diabaikan, dan di-*bully*); pelanggaran terhadap kepercayaan (dibohongi, dikhianati, ingkar janji), kejadian tidak menyenangkan; dan lain-lain. Orang atau pihak yang membuat mereka marah, berkaitan dengan sikap, perilaku, maupun karakteristik personal (dari anggota keluarga termasuk orangtua, teman/sahabat, orang lain) yang dianggap mengganggu bagi responden. Hal lain yang memicu marah seperti *mood*, perasaan tertekan, kondisi fisiologis, dan lain-lain. Mengenai pilihan ekspresi marah, mayoritas remaja Sunda dalam penelitian ini memilih ekspresi nonverbal yang pasif dibandingkan mengekspresikan kemarahannya secara fisik ataupun psikologis. Ini merupakan salah satu bentuk emosi yang ditekan dan diarahkan ke dalam diri atau dikenal sebagai *anger-in*. Berdasarkan temuan, mayoritas responden mengekspresikan emosinya secara pasif.

Terkait hasil penelitian mengenai ekspresi emosi pasif pada responden, emosi ini tampak dominan pada responden penelitian ini. Untuk penelitian lanjutan dapat dilakukan pengujian untuk membandingkan ekspresi emosi antar budaya atau etnis yang ada di Indonesia. Dengan mengetahui ini, maka peran budaya terhadap emosi dapat lebih dipahami. Penelitian ini tidak sampai melihat perbedaan reaksi emosi antara laki-laki dan perempuan. Karena itu, untuk penelitian selanjutnya dapat dilakukan pengujian perbedaan penyebab dan reaksi marah pada laki-laki dan perempuan Suku Sunda. Selain itu, untuk penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan responden yang lebih luas untuk mendapatkan kesimpulan umum pada responden suku sunda. Untuk melengkapi tema marah, dapat juga dilakukan studi mengenai *coping strategy* remaja ketika marah. Melalui penelitian *coping strategy*, kelak dapat diperoleh gambaran yang lebih utuh mengenai dinamika keterbangkitan dan bagaimana mengatasi emosi marah pada remaja suku Sunda.

REFERENSI

- Arnett, J. J. (1999). Adolescent Storm and Stress, Reconsidered. *American Psychologist*, 54(5), 317–326. doi: 10.1037//0003-066X.54.5.317
- Berkowitz, L., & Harmon-Jones, E. (2004). Toward an understanding of the determinants of anger. *Emotion*, 2(2), 107–130. doi: 10.1037/1528-3542.4.2.107
- Buldan, H., Cahya, R., & Abdul, M. (2014). Causes of anger among senior high school students in Indonesia : An indigenous psychology approach. 3(2), 29–38. doi: 10.5861/ijrsp.2014.104
- Canary, D. J., Brian H, S., & Beth A, S. (1998). *Handbook of communication and emotion: Research, theory, applications, and contexts* (pp. 189–213). San Diego, CA, US: Academic Press.
- Ekman, P. (1970). Universal Facial Expression of Emotion. *California Mental Health Research Digest*, 8(4), 151-158.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1975). *Unmasking the Face: A Guide to Recognizing Emotions From Facial Clues*. Oxford, England: Prentice-Hall.
- Ekman, P., Friesen, W. V., Diacoyanni-Tarlatzis, I., Krause, R., Pitcairn, T., Scherer, K., ... Tzavaras, A. (1987). Universals and Cultural Differences in the Judgments of Facial Expressions of Emotion. *Journal of Personality and Social Differences*, 53(4), 712–717.
- Ekman, P. (1999). Basic Emotions. Dalam T. Dalgleish, & M. Power (Eds.), *Handbook of Cognition and Emotion* (hlm. 45–60). Sussex, UK: John Wiley & Sons.
- Feindler, E. L., & Engel, E. C. (2011). Assessment and intervention for adolescents with anger and aggression difficulties in school settings. *Psychology in the Schools*, 48(3), 243–253. doi: 10.1002/pits.20550
- Ninin, R, H. (2015). The Self of Sundanese Ethnic: Interdependent Construal and Religious Self. *Asian Social Science*, 11(16), p1. doi: 10.5539/ass.v11n16p1
- Hendricks, L., Bore, S., Aslinia, D., & Morriss, G. (2013). The effects of anger on the brain and body. *National Forum Journal of Counseling and Addiction*, 2(1).
- Izard, C. E. (1992). Basic Emotions, Relations Among Emotions, and Emotion-Cognition Relations. *Psychological Review*, 99(3), 561-565.
- Izard, C. E. (1994). Innate and universal facial expressions: Evidence from developmental and cross-cultural research. *Psychological Bulletin*, 115(2), 288–299. doi: 10.1037/0033-2909.115.2.288

- Kerr, M. A., & Schneider, B. H. (2008). Anger expression in children and adolescents: A review of the empirical literature. *Clinical Psychology Review, 28*(4), 559–577. doi: 10.1016/j.cpr.2007.08.001
- Kim, U., Yang, K.-S., & Hwang, K.-K. (2006). Indigenous and Cultural Psychology, Understanding People in Context. *Springer Science + Business Media*. (pg. 3-25). doi: 10.1007/0-387-28662-4_1
- Kuppens, P., Van Mechelen, I., Smits, D. J. M., & De Boeck, P. (2003). The appraisal basis of anger: Specificity, necessity, and sufficiency of components. *Emotion, 3*(3), 254–269. doi: 10.1037/1528-3542.3.3.254
- Larson, R., Csikszentmihalyi, M., & Graef, R. (1980). Mood variability and the psychosocial adjustment of adolescents. *Journal of Youth Adolescence, 9*(6). doi: 10.1109/WCCAIS.2014.6916605
- Matsumoto, D., Hee, Y., & Chung, J. (2010). The Expression of Anger Across Cultures. In M. Potegal, G. Stemmler, & C. Spielberger (Eds.), *International Handbook of Anger* (pp. 125–137). doi: 10.1007/978-0-387-89676-2_8
- Nichols, K. (2008). *Relationship among anger, pattern of anger expression and blood pressure, glucose, and cortisol in overweight school-aged children* (Disertasi tidak dipublikasikan). University of Alabama, Birmingham.
- Oolup, C. A. (2015). *The Emotional Experience and Expression of Anger: A Child's Perspective Graduate Program in Education*. (Thesis). University of Western Ontario.
- Ortony, A., & Turner, T. J. (1990). What's basic about basic emotions? *Psychological Review, 97*(3), 315–331. doi: 10.1037/0033-295X.97.3.315
- Prawitasari, J. E. (2016). Mengenal Emosi Melalui Komunikasi Nonverbal. *Buletin Psikologi, 3*(1), 27–43. doi: 10.22146/bps.13384
- Schieman, S. (1999). Age and Anger. *Journal of Health and Social Behavior, 40*(3), 273. doi: 10.2307/2676352
- Smith, C. A., & Ellsworth, P. C. (1985). Patterns of Cognitive Appraisal in Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(4), 813–838.
- Starner, T. M., & Peters, R. M. (2004). Anger Expression and Blood Pressure in Adolescents. *The Journal of School Nursing, 20*(6), 335–342. doi: 10.1177/10598405040200060801
- Suciati, R., & Agung, I. M. (2017). Perbedaan Ekspresi Emosi pada orang Batak, Jawa, Melayu dan Minangkabau. *Jurnal Psikologi, 12*(2), 99. doi: 10.24014/jp.v12i2.3236

- Trampe, D., Quoidbach, J., & Taquet, M. (2015). Emotions in Everyday Life. *PloS One*, 10(12). doi: 10.1371/journal.pone.0145450
- Val Madjid, M. A., Abdulkarim, A., & Iqbal, M. (2016). Peran nilai Budaya Sunda dalam Pola Asuh Orang Tua bagi Pembentukan Karakter Sosial Anak. *Jurnal Penelitian Tindakan Kelas*, 1(1), 1–7. doi: 10.17509/ijposs.v1i1.4956
- Yuliawati, S. (2018). Nilai-Nilai Kerukunan dalam Pepatah Sunda : Kajian Semiotik tentang Kearifan Lokal. Dalam Dienaputra, R. D., dkk. *Menjejaki Integrasi Sosial Budaya di Jawa Barat*. Balatin Pratama.
- Yusuf, K. (2018). *Tradisi dan Budaya Pernikahan Adat Desa Buaranjati*. (Studi deskriptif). Universitas Pendidikan Indonesia.