BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Pengungkapan Emosi Marah

1. Pengertian Pengungkapan Emosi Marah

Gross dan John (2003) juga menjelaskan bahwa pengungkapan emosi berkaitan dengan penilaian terhadap situasi dan status internal. Individu yang tidak mampu menilai hubungan antara situasi dan perasaannya tidak akan mampu mengungkapkan emosinya. Menurut Safaria dan Saputra (2009), pengungkapan emosi adalah suatu bentuk komunikasi melalui perubahan raut wajah dan gerakan tubuh yang menyertai emosi, bagaimana mengungkapkannya, menyampaikan perasaannya kepada orang lain atau mengungkapkannya melalui sakit.

Safaria dan Saputra (2009) mendefenisikan marah sebagai suatu emosi yang memiliki ciri-ciri aktivitas sistem syaraf simpatetik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat yang disebabkan oleh adanya kesalahan, yang nyata. Marah adalah perasaan jengkel yang timbul sebagai respon terhadap kecemasan yang dirasakan sebagai ancaman.

Sedangkan pengungkapan emosi marah menurut Safaria dan Saputra (2009), merupakan upaya mengkomunikasikan status perasaan ketika dalam kondisi marah dan bagaimana merespons emosi marah yang dirasakan. Respons terhadap perasaan marah dapat diperlihatkan melalui perubahan raut wajah dan gerakan tubuh yang menyertai emosi, mengungkapkan, meyampaikan perasaannya kepada orang lain, dan menentukan bagaimana

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

perasaan orang lain. Ketika individu tidak mempunyai saluran untuk mengungkapkan kemarahannya, maka ia akan mengungkapkannya melaui sakit.

Dari pemaparan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pengungkapan emosi marah adalah suatu bentuk upaya dalam mengkomunikasikan status perasaan seseorang ketika dalam kondisi marah, dan bagaimana merespons emosi marah yang dirasakannya.

2. Macam-macam Pengungkapan Emosi Marah

Spielberger (1998) mengatakan bahwa cara mengekspresikan kemarahan tiap individu berbeda-beda. Hal tersebut dapat dibedakan menjadi tiga macam, yaitu *anger in, anger out, dan anger control* (Spielberger, 1998 dalam Safaria dan Saputra, 2009).

a. Anger in

Yaitu pengungkapan emosi marah yang dirasakan oleh individu, cenderung ditekan ke dalam dirinya tanpa mengekspresikannya ke luar. Misalnya, ketika sedang marah seseorang lebih memilih diam dan tidak mau menceritakannya pada siapa pun atau tidak menegur orang yang membuatnya mejadi marah.

b. Anger out

Merupakan reaksi ke luar atau obyek yang dimunculkan oleh individu ketika dalam keadaan marah atau reaksi yang dapat diamati secara umum. Kondisi seperti ini bisa menjadi perbuatan merusak, misalnya memukul atau menendang sesuatu yang ada didekatnya,

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

namun setelah itu dia akan merasakan kelegaan karena perasaan marah yang dirasakan sudah terpuaskan. Anger out berkaitan dengan ketidakmampuan individu mengekspresikan emosinya secara konstrukif dan asertif.

c. *Anger control*

Kemampuan individu untuk bisa mengontrol atau melihat sisi positif dari permasalahan yang dihadapi dan berusaha konsisten menjaga sikap yang positif walau menghadapi situasi yang buruk. Misalnya, mencari solusi yang baik atau tepat ketika menghadapi suatu persoalan agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

3. Aspek-aspek Pengungkapan Emosi Marah

Menurut Beck dalam Purwanto & Mulyono (2006), pada dasarnya emosi marah dapat dilihat dari beberapa aspek, yaitu:

1. Aspek Biologis

Respon fisiologis timbul karena kegiatan sistem syaraf otonom bereaksi terhadap sekresi epinerpin, sehingga tekanan darah meningkat, frekuensi denyut jantung meningkat, wajah merah, pupil melebar dan frekuensi pengeluaran urin meningkat, meningkatnya kewaspadaan dan ketegangan otot seperti rahang terkatup, tangan dikepal, tubuh kaku dan retleks cepat. Hal ini disebabkan energi yang dikeluarkan saat marah bertambah.

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

2. Aspek Emosional

Seseorang yang marah merasa tidak nyaman, merasa tidak berdaya, jengkel, frustasi, dendam, ingin berkelahi, mengamuk, bermusuhan, sakit hati, menyalahkan dan menuntut.

3. Aspek Intelektual

Pada gangguan fungsi panca indera dapat terjadi penyimpangan persepsi seseorang sehingga hal itu dapat menimbulkan marah. 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. Oleh karena itu, perlu diperhatikan cara marah, mengidentifikasi keadaan penyebab marah, proses informasi, klasifikasi informasi dan penyimpangan persepsi.

4. 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.

5. Aspek Spiritual

Hal yang bertentangan dengan norma yang dimiliki dapat menimbulkan kemarahan dan dimanifestasi dengan amoral dan rasa

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

tidak berdosa. Aspek spiritual tersebut meliputi keyakinan, nilai dan moral.

4. Ciri-ciri Pengungkapan Emosi Marah

Nuh (2005) dalam Purwanto & Mulyono (2006), menjelaskan beberapa ciri-ciri marah yang dapat dideteksi, diantaranya:

a. Membesarnya pembuluh darah dan urat leher disertai merahnya wajah dan kedua mata.
b. Cemberut dan mengerutnya wajah dan dahi.
c. Terjadi permusuhan kepada pihak lain melalui lisan, tangan. kaki atau saran lainnya.
d. Membalas permusuhan orang lain dengan permusuhan pula tanpa memperhitungkan akibat yang ditimbulkannya (Purwanto dan Mulyono, 2006).

Hawwa (2003) menjabarkan ciri-ciri marah secara rinci sebagai berikut:

a. Pada wajah. Terlihat perubahan warna kulit rnenjadi kurang pucat, ujung-ujung jari bergetar keras, timbul buih pada sudut mulut, bola mata mernerah, hidung kembang kempis, gerakan menjadi tidak terkendali serta terjadi perubahan-peruhahan lain pada fisik.
b. Pada mulut. Yaitu dengan mudahnya mengeluarkan kata makian, celaan, kata-kata yang menyakitkan, dan ucapan-ucapan keji.
c. Pada anggota tubuh. Yaitu perasaan ingin mernukul, melukai, merobek, bahkan membunuh. Jika marah itu tidak terlampiaskan pada orang yang dimarahinya, kekesalannya akan berbalik kepada dirinya sendiri. Iajuga

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

akan merobek-robek pakaiannya, rnernukuli tubuhnya, memukulkan tangannya ke tanah dan jatuh pingsan karena sangat kesalnya. Kalaupun tidak melakukan demikian, besar kemungkinan ia akan mencari sasaran lain, seperti melemparkan piring, memukul binatang, dan mencaci-rnaki sebagaimana tingkah Jaku orang yang kurang waras.

d. Pada hati. Di dalam hatinya akan timbul rasa benci. dendam dan dengki, menyembunyikan keburukan, merasa gembira dalam dukanya, dan merasa sedih atas kegembiraannya, rnernutuskan hubungan dan menjelek-jelekkannya.

5. Faktor-Faktor Penyebab Pengungkapan Emosi Marah

Penyebab orang marah sebenarnya dapat datang dari luar dan dalam diri orang itu, sehingga secara garis besar sebab yang menimbulkan marah itu terdiri dari faktor fisik dan psikis (Purwanto & Mulyono, 2006).

1. Faktor Fisik

Sebab-sebab yang mempengaruhi faktor fisik antara lain:

a. Kelelahan yang berlebihan. Misalnya orang yang terlalu lelah karena kerja keras, akan lebih mudah marah dan mudah sekali tersinggung.
b. Zat-zat tertentu yang dapat menyebabkan marah. Misalnya jika otak kurang mendapatkan zat asam, orang itu akan lebih mudah marah.
c. Hormon kelamin pun dapat mempengaruhi kemarahan seseorang. Hal ini dapat dibuktikan pada sebagmn wanita yang sedang haid, rasa marah merupakan ciri khasnya yang utama.

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

2. Faktor Psikis

Faktor psikis yang menimbulkan marah adalah erat kaitannya dengan kepribadian seseorang. Terutama yang menyangkut "self-concept yang salah" yaitu anggapan seseorang terhadap dirinya sendiri salah. Self-concept yang salah menghasilkan pribadi yang tidak seimbang dan tidak matang. Karena, seseorang akan menilai dirinya sangat berlainan sekali dengan kenyataan yang ada. Beberapa self-concept yang salah dapat kita bagi menjadi:

a. Rasa rendah diri (MC = *Minderwaardigheid Complex*), yaitu menilai dirinya sendiri lebih rendah dari yang sebenamya. Orang ini akan mudah sekali tersinggung karena segala sesuatu dinilai sebagai yang merendahkannya, akibatnya wajar ia mudah marah.
b. Sombong (*Superiority Complex*) yaitu menilai dirinya sendiri lebih dari kenyataanya yang sebenamya. Jadi merupakan sifat kebalikan sifat dari rasa rendah diri. Orang yang sombong terlalu menuntut banyak pujian bagi dirinya. Jika yang diharapkan tidak terpenuhi, ia wajar sekali marahnya.
c. Egoistis atau terlalu mementingkan diri sendiri atau menilai dirinya sangat penting melebihi kenyataan. Orang yang bersifat demikian akan mudah marah karena selalu terbentur pada pergaulan sosial yang bersifat apatis, sehingga orang yang egoistis tersebut merasa tidak diperlakukan dengan semestinya dalam pergaulan sosial.

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

Biasanya orang seperti ini diselimuti rasa marah yang berkepanjangan.

Menurut Stearen (Keliat, 2006), kemarahan adalah kombinasi dari segala sesuatu yang tidak menyenangkan, cemas, tegang, dendam, sakit hati dan frustasi. Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya kemarahan yaitu:

1. Frustasi ; Seseorang yang mengalami hambatan dalam mencapai tujuan atau keinginan yang diharapkannya menyebabkan ia menjadi frustasi. Ia merasa terancam dan cemas. Jika ia tidak mampu menghadapi rasa frustasi itu dengan cara lain tanpa mengendalikan orang lain dan keadaan sekitarnya misalnya dengan kekerasan.
2. Hilangnya harga diri ; Pada dasarnya manusia itu mempunyai kebutuhan yang sama untuk dihargai. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi akibatnya individu tersebut mungkin akan merasa rendah diri, tidak berani bertindak, lekas tersinggung, lekas marah dan sebagainya.
3. Kebutuhan akan status dan prestise ; Manusia pada umumya mempunyai keinginan untuk mengaktualisasikan dirinya, ingin dihargai dan diakui statusnya.

6. Perubahan-Perubahan Dalam Pengungkapan Emosi Marah

Perubahan-perubahan yang timbul pada saat orang marah (Keliat, 2006) diantaranya adalah:

a. Perubahan fisiologik : Tekanan darah meningkat, denyut nadi dan pernapasan meningkat, pupil dilatasi, tonus otot meningkat, mual,

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

frekuensi buang air besar meningkat, kadang-kadang konstipasi, refleks tendon tinggi.

b. Perubahan emosional : Mudah tersinggung , tidak sabar, frustasi, ekspresi wajah nampak tegang, bila mengamuk kehilangan kontrol diri.

c. Perubahan perilaku : Agresif, pasif, menarik diri, bermusuhan, sinis, curiga, mengamuk, nada suara keras dan kasar.

7. Langkah-langkah Dalam Menangani Pengungkapan Emosi Marah

Menurut Sanborn, dari *Dartmouth College* (dalam Safaria dan Saputra, 2009), menyodorkan empat langkah pendekatan dalam menangani pengungkapan emosi marah. Keempat pendekatan tersebut adalah sebagai berikut:

a. Menerima perasaan marah

Apabila merasa marah, jangan mengingkari perasaan, menolak atau mencoba untuk menutupinya. Menerima emosi marah sebagaimana adanya, lalu bertindak secara positif mengenai apa yang harus dilakukan.

b. Menggali sumber marah

Mencari dan mendapatkan sumber emosinya, dan apabila sumbernya sesuatu yang dilakukan atau tidak dilakukan orang, maka cari alasan mengapa marah itu terjadi.

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

c. Mengekspresikan perasaan marah secara tepat

Cara paling efektif untuk mengelola kemarahan adalah dengan mengungkapkannya dan mengkomunikasikannya secara verbal dengan asertif.

d. Melupakan masalah yang membuat marah

Langkah terakhir adalah sesuatu yang paling penting, dimana berubah atau tidaknya sikap, tetapi telah mengungkapkan kemarahannya secara sehat dan asertif.

8. Pengendalian-pengendalian Emosi Marah Dalam Perspektif Islam

Dalam Islam Rasulullah SAW memberikan banyak cara altematif untuk mengendalikan marah (Kholilur, 2008), cara tersebut disebutkan sebagai berikut:

1. Membaca Taawudz. Rasulullah SAW Bersabda:

إني لأ علمُ كَلِمَةً لَوْ قالَهَا لذهبَ عَنْهُ ما عنهُ ما يجدُ، لَوْ قالَ: أعوذُ باللهِ مِنَ الشَّيْطانِ الرَّجيمِ، ذهب عنهُ ما يجدُ.

'"Ada kalimat kalau diucapkan niscaya akan hilang kemarahan seseorang, yaitu A'uudzu billah mina-syaithaani-r-rajiim Aku berlindung kepada Allah dari godaan syaitan yang terkutuk" (HR Bukhari-Muslim).

2. Berwudu. Rasulullah SAW Bersabda:

إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَ إِنَّ الشَّيْطَانِ خُلِقَ مِنَ النَّارِ، وَ إِنَّمَا تُطْفِأُ النَّارُ بِالْمَاءِ، فَإِذَا غَضِبَ أَ حَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ. رواه أبو داود.

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

"Marah itu sebagian perilaku setan dan setan itu tercipta dari api. Api akan padam dengan air, bila kalian marah maka berwudulah'" (HR Abu Dawud).

3. Duduk atau Tidur. Rasulullah SAW Bersabda:

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ

"Bila kalian sedang marah maka duduklah, bila tidak hilang juga maka tidurlah" (HR Abu Dawud).

4. Diam. Dalam sebuah hadits dikatakan, *"Ajarilah (orang lain), mudahkanlah, jangan mempersulit masalah, kalau kalian marah maka diamlah"* (HR Ahmad).
5. Bersujud. Maksudnya melaksanakan sholat sunah mininal dua rakaat. Dalam sebuah hadits dikatakan, *"Ketahuilah, sesungguhnya marah itu bara api dalam hati manusia. Tidaklah engkau melihat merahnya kedua matanya dan tegangnya urat darah di lehernya? Maka siapa saja yang mendapatkan hal itu, hendaklah ia menempelkan pipinya pada tanah (sujud)"* (HR Tirmidzi), (Bukhori, 1998).

B. Asertivitas

1. Pengertian Asertivitas

Asertif secara harfiah dapat diartikan sebagai ketegasan, dan keberanian menyatakan pendapat. Menurut Rathus & Nevid (1983) asertif merupakan tingkah laku yang menampilkan keberanian untuk secara jujur dan terbuka menyatakan kebutuhan, perasaan dan pikiran-pikiran apa

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

adanya, mempertahankan hak-hak pribadi, serta menolak permintaan-permintaan yang tidak masuk akal termasuk tekanan yang datang dari figur otoritas dan standar-standar yang berlaku pada suatu kelompok.

Alberti & Emmons (2001) dalam Maharsi & Citra (2004), mengungkapkan bahwa orang yang bertingkah laku asertif merupakan individu yang bisa melakukan sesuatu atas dasar keinginannya sendiri tanpa adanya paksaan dari orang lain, menegakkan hak-hak pribadinya tanpa mengesampingkan hak-hak orang lain, serta mampu untuk mengekspresikan perasaan-perasaannya secara nyaman.

Breitman & Hatch (2001) dalam Maharsi & Citra (2004), mengemukakan asertivitas sebagai kemampuan untuk berkomunikasi dengan jelas, spesifik, dan tidak taksa (multi taksir), sambil sekaligus tetap peka terhadap kebutuhan orang lain dan reaksi mereka dalam peristiwa tertentu. Palmer & Froehner (2001) dalam Maharsi & Citra (2004), mengemukakan bahwa individu yang dapat mengembangkan asertivitasnya berarti ia dapat mengendalikan hidupnya, dengan cara mengemukakan pendapat dan pemikiran secara tegas dan jujur, melakukan permintaan atas sesuatu yang diinginkan dan melakukan penolakan terhadap sesuatu yang tidak diinginkan. Palmer & Froehner (2001) menambahkan bahwa asertivitas adalah kemampuan individu dalam menampilkan tingkah laku tegas yang dilakukan dengan sopan tanpa bersikap agresif maupun defensif. Individu yang asertif tidak menyerang ataupun menghakimi orang lain, tetapi juga tidak terlalu menahan diri. Pendapat yang sama diungkapkan

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

oleh Rathus & Nevid (1983) yaitu terdapat alternatif dari tingkah laku asertif yang mencakup tingkah laku non asertif dan tingkah laku agresif. Jadi tingkah laku asertif bukan merupakan tingkah laku yang menahan diri (non asertif) dan juga bukan tingkah laku yang mengekspresikan perasaan secara berlebihan (agresif).

Menurut Hapsari dan Retnaningsih (2007) asertivitas adalah suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain namun dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan pihak lain. Sedangkan menurut Palmer & Froehner (2001) dalam Maharsi & Citra (2004), asertivitas tidak terjadi dengan begitu saja secara langsung ketika kita dilahirkan melainkan tingkah laku yang dipelajari. Asertivitas berkembang secara bertahap sebagai seluruh hasil interaksi antar individu seperti anak dengan orang tuanya dan orang-orang lain di lingkungan sekitarnya. Apabila lingkungannya mendukung dan memberi kesempatan pada munculnya asertivitas, maka individu tersebut akan cenderung berperilaku asertif.

Dari beberapa pengertian asertivitas yang telah dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa asertivitas adalah kemampuan komunikasi individu mengenai apa yang diinginkan dan dirasakan kepada orang lain, namun tetap dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan pihak lain.

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

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Asertivitas

Faktor-faktor yang mempengaruhi asertivitas menurut Rathus & Nevid (1980), antara lain:

a. Jenis kelamin: wanita pada umumnya lebih sulit bertingkah laku asertif seperti mengungkapkan perasaan dan pikiran dibandingkan dengan laki-laki. Wanita diharapkan lebih banyak menurut dan tidak boleh mengungkapkan pikiran dan perasaannya bila dibandingkan dengan laki-laki, artinya pengkondisian budaya untuk wanita cenderung membuat wanita menjadi lebih sulit mengembangkan asertivitasnya.
b. Harga diri: harga diri seseorang turut mempengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan. Orang yang memiliki harga diri yang tinggi, memiliki kekhawatiran sosial yang rendah sehingga ia mampu mengungkapkan pendapat dan perasaannya tanpa merugikan dirinya maupun orang lain.
c. Kebudayaan: tuntutan lingkungan menentukan batasan-batasan perilaku masing-masing anggota masyarakat sesuai dengan umur, jenis kelamin, status sosial seseorang.
d. Tingkat pendidikan: semakin tinggi tingkat pendidikan individu maka semakin luas wawasan berpikirnya sehingga kemampuan untuk mengembangkan diri lebih terbuka.
e. Situasi-situasi tertentu disekitarnya: kondisi dan situasi dalam arti luas, misalnya posisi kerja antara bawahan terhadap atasannya, ketakutan

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

yang tidak perlu (takut dinilai kurang mampu), situasi-situasi seperti kekhawatiran mengganggu dalam keadaan konflik.

3. Aspek-aspek Asertivitas

Menurut Palmer & Froehner (2002) dalam Maharsi & Citra (2004), asertivitas dapat diuraikan kedalam beberapa aspek berikut:

a. Permintaan

Asertivitas dalam aspek permintaan adalah kemampuan individu dalam mengajukan permintaan seperti; mampu untuk meminta bantuan atau pertolongan kepada yang dikehendakinya secara wajar baik itu kepada teman ataupun kepada orang lain. Mampu untuk meminta tanggung jawab kepada temannya (meminta pertanggungjawaban teman ketika buku yang dipinjamnya hilang atau rusak). Selain itu individu yang asertif juga menyadari bahwa setiap orang memiliki hak yang sama, baik itu hak untuk memenuhi keinginan, kebutuhan dan lain sebagainya maka individu yang asertif mampu untuk mengajukan haknya kepada orang lain. Mampu meminta penjelasan, serta mampu mengakui kesalahan yang telah diperbuatnya sehingga berani untuk meminta maaf.

b. Penolakan

Asertivitas dalam aspek penolakan adalah, mampu menampilkan cara yang efektif dan jujur dalam menyatakan ‘tidak’, pada ketidaksetujuannya terhadap saran ataupun pendapat orang lain. Misalnya tidak ragu untuk berkata ‘tidak’ atas saran atau pendapat dari orang lain hanya karena untuk solisaritas. Selain itu, individu yang asertif

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

tidak ragu dan takut untuk berkata ‘tidak’ pada ajakan atau permintaan orang lain yang menurutnya tidak layak untuk disetujui, misalnya mampu menolak ajakan tawuran, ajakan memakai obat terlarang yang dapat merugikan dirinya sendiri.

c. Pengekspresian diri

Asertivitas dalam aspek pengekspresian diri adalah, mampu mengungkapkan perasaannya kepada orang lain dengan jujur dan langsung mengenai ketidaknyamanannya terhadap orang tersebut, seperti menyatakan kekesalannya secara efektif ketika diusili oleh teman-temannya agar mereka tidak semakin menjadi-jadi. Individu yang asertif dapat mengekspresikan pikirannya dengan menyatakan pendapat atau ide kepada orang lain seperti berani menyatakan pendapatnya ketika sedang dalam diskusi kelompok. Individu yang asertif dapat memberikan kritik kepada orang lain namun juga tetap mempertimbangkan perasaannya serta mampu menerima kritik secara bijaksana.

d. Pujian

Asertivitas dalam aspek ini adalah, kemampuan dalam menerima dan memberi pujian kepada orang lain dengan cara yang sesuai, yaitu dengan mengucapkan terima kasih apabila menerima pujian, dan tidak segan ataupun malu untuk memberi pujian kepada orang lain.

e. Berperan dalam pembicaraan

Asertivitas dalam aspek ini ialah, memulai atau berinisiatif didalam pembicaraan seperti memulai pembicaraan dalam suatu diskusi kelas

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

ataupun memulai pembicaraan dengan orang lain yang belum dikenalnya. Mampu mengakhiri pembicaraan serta mampu untuk ikut serta didalam pembicaraan secara efektif, yaitu tidak menampilkan tingkah laku diam, dan tidak mensabotase pembicaraan yang sedang berlangsung.

Sementara itu Rathus & Nevid (1983) mengemukakan 10 aspek dari asertivitas yaitu:

a. Bicara asertif

Tingkah laku ini dibagi menjadi 2 macam, yaitu *rectifying statement* (mengemukakan hak-hak dan berusaha mencapai tujuan tertentu dalam suatu situasi) dan *commendatory statement* (memberikan pujian untuk menghargai orang lain dan memberi umpan balik positif).

b. Kemampuan mengungkapkan perasaan

Mengungkapkan perasaan kepada orang lain dan pengungkapan perasaan ini dengan suatu tingkat spontanitas yang tidak berlebihan.

c. Menyapa atau memberi salam kepada orang lain.

Menyapa atau memberi salam kepada orang-orang yang ingin ditemui, termasuk orang baru dikenal dan membuat suatu pembicaraan.

d. Ketidaksepakatan

Menampilkan cara yang efektif dan jujur untuk menyatakan rasa tidak setuju.

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

e. Menanyakan alasan

Menanyakan alasannya bila diminta untuk melakukan sesuatu, tetapi tidak langsung menyanggupi atau menolak begitu saja.

f. Berbicara mengenai diri sendiri

Membicarakan diri sendiri mengenai pengalaman-pengalaman dengan cara yang menarik, dan merasa yakin bahwa orang akan lebih berespon terhadap perilakunya daripada menunjukkan perilaku menjauh atau menarik diri.

g. Menghargai pujian dari orang lain

Menghargai pujian dari orang lain dengan cara yang sesuai.

h. Menolak untuk menerima begitu saja pendapat orang yang suka berdebat

Mengakhiri percakapan yang bertele-tele dengan orang yang memaksakan pendapatnya.

i. Menatap lawan bicara

Ketika berbicara atau diajak bicara, menatap lawan bicaranya.

j. Respon melawan rasa takut.

Menampilkan perilaku yang biasanya melawan rasa cemas, biasanya kecemasan sosial.

4. Komponen-komponen Asertivitas

Orang yang memiliki tingkah laku asertif adalah mereka yang menilai bahwa orang boleh berpendapat dengan orientasi dari dalam, dengan tetap memperhatikan sungguh-sungguh hak-hak orang lain. Mereka umumnya memiliki kepercayaan diri yang kuat. Hal ini sesuai dengan

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

pendapat yang dikemukakan oleh Steve (2000), kemampuan asertif (ketegasan, keberanian menyatakan pendapat) meliputi tiga komponen dasar yakni:

1. Kemampuan mengungkapkan perasaan (misalnya untuk mengungkapka n perasaan marah, hangat, dan seksual)
2. Kemampuan mengungkapkan keyakinan dan pemikiran secara terbuka (mampu menyuarakan pendapat, menyatakan ketidaksetujuan dan bersik ap tegas, meskipun secara emosional sulit melakukan ini dan bahkan sek alipun tidak mungkin harus mengorbankan sesuatu).
3. Kemampuan untuk mempertahankan hak-hak pribadi (tidak membiarka n orang lain mengganggu dan memanfaatkan kita).

5. Faktor-Faktor Yang Menghambat Munculnya Asertivitas

Menurut Rathus (1980), ada beberapa faktor yang mempengaruhi tidak munculnya asertivitas:

a. Pengaruh budaya dan relasi sosial setempat. Dalam suatu kebudayaan tertentu, individu diharuskan untuk lebih menerima dan selalu setuju dengan pendapat orang lain, sehingga dalam sistem masyarakat ini tidak ada kesempatan untuk memunculkan tingkah laku asertif.
b. Pandangan-pandangan yang menyesatkan tentang cara-cara atau etika bertingkah laku, seperti:
    1) Mitos rendah hati (*Myth of modesty*), sehingga individu tidak terbiasa menerima pujian atau kritik yang akhirnya individu tersebut menjadi ‘risi’ atau salah tingkah.

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

2) Mitos sahabat karib (*Myth of good friends*), yang berpandangan bahwa teman baik sudah mengetahui apa perasaan dan pikiran individu sehingga individu merasa tidak perlu lagi menyatakan pikiran dan perasaannya. Hal tersebut sering menimbulkan kesalahpahaman karena persepsi yang berbeda tentang suatu hal.

c. Konflik-konflik pribadi

1) Pola asuh yang salah atau tidak menguntungkan, dimana hal ini membuat tidak adanya kesempatan untuk mengembangkan tingkah laku asertif.

2) Perkembangan kepribadian terhambat, sehingga individu belum mencapai taraf kedewasaan tertentu.

3) Pengaruh peer group, individu akan bertingkah laku cenderung sama dan sesuai dengan apa yang diharapkan oleh peer groupnya, agar ia diterima dalam kelompok tersebut sehingga bila dalam kelompok tersebut tidak ada kesempatan untuk mengembangkan asertivitas maka individu tersebut akan bertingkah laku non-asertif.

d. Sasaran bertingkah laku non-asertif adalah untuk menyenangkan atau memuaskan orang lain, menghindari celaan orang lain dan menghindari konflik. Individu yang non-asertif mengarah pada kehidupan mengingkari diri sendiri yang menyebabkan mereka menderita dalam hubungan interpersonal. Kadang-kadang juga menimbulkan konsekuensi emosional dan fisik, misalnya selalu cemas, tegang, bingung dan merasa tidak nyaman dalam menjalin relasi sosial

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

sedangkan tingkah laku agresif selalu berkesan superioritas dan tidak adanya respek terhadap orang lain. Dengan berprilaku agresif berarti menempatkan keinginan, kebutuhan dan hak diatas milik orang lain. Tidak seorangpun senang bergaul dengan ‘tukang gertak’, sehingga didalam relasi interpersonalnya mereka selalu ’terbentur’ dan mempunyai masalah relasi sosial.

6. Manfaat-manfaat Asertivitas

Pada prinsipnya kemampuan asertif merupakan tingkah laku interpersonal yang mengungkap emosi secara terbuka, jujur, tegas dan langsung pada tujuan sebagai usaha untuk mencapai kebebasan emosi dan dilakukan dengan penuh keyakinan diri dan sopan. Hal ini menunjukkan bahwa seorang individu harus bersikap asertif agar tidak dipandang sebelah mata oleh lingkungan. Menurut Corey (2007) dengan memilki kemampuan asertif akan membantu orang-orang yang mengalami masalah sebagai berikut :

1. Orang yang tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersingung.
2. Orang yang menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya.
3. Orang yang memiliki kesulitan untuk mengatakan ”tidak”.
4. Orang yang mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon-respon positif

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

5. Orang yang merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan dan pikiran-pikiran sendiri.

Kemampuan asertif ini sangat bermanfaat sekali dalam membentuk mental komunikasi yang baik dan memberi penolakan dengan tetap menghargai dan menghormati orang lain, selain itu dengan memiliki kemampuan asertif maka seorang individu juga dapat memperoleh manfaat, antara lain :

1. Kemampuan asertif membuat seseorang merasa bertanggung jawab dan konsekuen untuk melaksanakan keputusannya sendiri. Dalam hal ini, ia bebas untuk mengemukakan berbagai keinginan, pendapat, gagasan dan perasaan secara terbuka sambil tetap memperhatikan perasaan orang lain. Citra dirinya akan terlihat sebagai sosok yang berpendirian dan tidak terjebak pada eksploitasi yang merugikan dirinya sendiri. Dengan demikian, akan timbul rasa hormat dan penghargaan orang lain yang berpengaruh besar terhadap pemantapan eksistensi dirinya ditengah-tengah khalayak luas.
2. Meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri.
3. Membantu untuk mendapatkan perhatian dari orang lain
4. Meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan.
5. Dapat berhubungan dengan orang lain dengan konflik, kekhawatiran dan penolakan yang lebih sedikit.
6. Meningkatkan self esteem dan percaya diri dalam mengekspresikan diri sendiri.

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

C. Diabetes melitus Tipe 2

1. Pengertian diabetes melitus tipe II

Diabetes melitus tipe II adalah sekelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya (Gustaviani, 2006). Menurut Lanywati (2001), (dalam Ika, 2008), menyatakan diabetes melitus atau penyakit kencing manis adalah suatu penyakit yang disebabkan oleh adanya gangguan menahun terutama pada sistem metabolisme karbohidrat, lemak dan juga protein dalam tubuh. Gangguan metabolisme tersebut disebabkan oleh kurangnya produksi hormon *insulin* yang diperlukan dalam proses pengubahan gula menjadi tenaga serta sintesis lemak. Kondisi yang demikian mengakibatkan terjadinya *hiperglikemia* (meningkatnya kadar gula dalam darah).

Pada dasarnya terdapat dua macam penyakit diabetes melitus, yaitu diabetes tipe I dan diabetes tipe II. Tipe I atau yang disebut *Insulin Dependent* Diabetes melitus (IDDM) merupakan bentuk diabetes yang paling ladzim pada anak-anak dan dewasa muda, meskipun ini dapat timbul juga pada usia berapapun (Margatan, 2001). Penanganan untuk tipe I ini biasanya dengan memberikan suntikan insulin (Fisher dkk, 1982). Tipe II adalah *Non Insulin Dependent* Diabetes melitus (NIDDM), tipe ini biasanya menyerang orang-orang dewasa dan merupakan kondisi atau penyakit yang diturunkan (Margatan, 2001).

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

Penyakit diabetes melitus (DM) atau akrab disebut kencing manis khususnya tipe 2 yang bukan faktor keturunan kini tidak hanya menyerang orang dewasa, tetapi juga anak-anak dan remaja. Ironisnya lagi, diabetes pada anak sulit dideteksi, sehingga tidak dapat dicegah sejak dini (Ratna, 2013).

2. Faktor-faktor Risiko Pada Diabetes melitus Tipe 2

Faktor-faktor risiko terjadinya diabetes melitus tipe 2 (Ratna, 2013), di antaranya yaitu :

a. Obesitas (gemuk) atau berat badan lebih
b. Prediabetes (glukosa darah puasa atau sesudah makan melebihi normal atau toleransi glukosa terganggu)
c. Usia di atas 45 tahun
d. Mempunyai tekanan darah tinggi atau kolesterol tinggi.

Dr Candace Pert, seorang ahli tentang stres asal Amerika Serikat. Pert menyatakan bahwa otak menafsirkan stres, rasa marah, dan takut sebagai gangguan. Gangguan ini memicu timbulnya reaksi pada sistem kekebalan tubuh. Ketika kita merasa tertekan, otak akan memerintahkan tubuh melepaskan adrenalin untuk mengobati stres. Jika adrenalin yang dilepaskan terlalu banyak akan berakibat pada timbulnya emosi negatif yang berlebihan, maka tubuh menetralkan dengan melepaskan hormon kortisol. Jika kadar kortisol meningkat, akhirnya terjadi gangguan metabolisme seperti kegemukan, diabetes, hipertensi, serangan jantung, atau penurunan

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

daya ingat. Dengan adanya emosi negatif ini tentunya akan semakin memperparah penyakit diabetes yang diderita (Sibby dkk, 2009).

3. Penyebab Timbulnya Diabetes melitus Tipe 2

Timbulnya penyakit diabetes melitus tipe 2 disebabkan oleh beberapa hal (Ratna, 2013), yaitu :

a. Faktor lingkungan. Faktor lingkungan yang berkaitan dengan gaya hidup seperti kurang berolahraga dan asupan nutrisi yang berlebihan serta kegemukan
b. Nutrisi. Nutrisi merupakan faktor yang penting untuk timbulnya DM tipe 2. Gaya hidup yang kebarat-baratan dan hidup santai serta panjangnya angka harapan hidup merupakan faktor yang meningkatkan prevalensi DM.
c. Kadar kortikosteroid yang tinggi
d. Obat-obatan yang dapat merusak pankreas
e. Racun yang mempengaruhi pembentukan atau efek dari insulin
f. Tubuh tidak menghasilkan insulin yang cukup untuk mempertahankan kadar gula darah yang normal atau jika sel tidak memberikan respon yang tepat terhadap insulin.

Kadar gula dalam darah yang normal cenderung meningkat secara ringan tetapi progresif (bertahap) setelah usia 50 tahun, terutama pada orang-orang yang tidak aktif bergerak. Kadar gula darah sepanjang hari bervariasi dimana akan meningkat setelah makan dan kembali normal dalam waktu 2 jam. Naiknya kadar gula darah setelah makan atau minum akan

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

merangsang pankreas dalam menghasilkan insulin sehingga akan mencegah kenaikan kadar gula darah lebih lanjut akan menyebabkan kadar darah menurun secara perlahan-lahan (Ratna, 2013).

4. Gejala Penyakit Diabetes melitus Tipe 2

Gejala penyakit diabetes melitus tipe 2 menurut Waspadji (2003), antara lain :

1) Kelainan kulit : gatal, bisul-bisul
2) Kelainan ginekoogi : keputihan
3) Kesemutan, rasa baal
4) Kelemahan tubuh
5) Luka atau bisul yang tidak sembuh-sembuh
6) Infeksi saluran kemih

Menurut Ratna (2013), gejala penyakit pada penderita diabetes melitus, antara lain :

1) Sering buang air kecil terutama pada malam hari
2) Berat badan turun tanpa sebab yang jelas
3) Luka yang sulit sembuh
4) Kesemutan pada kaki atau tungkai
5) Cepat merasa haus atau lapar
6) Cepat mersa lelah dan mengantuk
7) Gatal-gatal terutama daerah sekitar kelamin
8) Kemampuan seks menurun
9) Penglihatan kabur

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

Menurut Thabrany dan Pujianto (2002), mengungkapkan bahwa perubahan dalam hidup yang mendadak membuat orang dengan diabetes melitus menunjukkan beberapa reaksi psikologis yang negatif, diantaranya adalah marah, merasa tidak berguna, kecemasan yang meningkat dan depresi. Penderita diabetes melitus jika mengalami emosi marah akan mempengaruhi proses kesembuhan dan menghambat kemampuan aktivitas kehidupan sehari-hari. Pasien diabetes yang mengalami gangguan emosional marah memiliki kontrol gula darah yang buruk dan meningkatnya gejala-gejala penyakit (Lustman, dalam Taylor, 1995).

Pada orang dengan diabetes terdapat beberapa emosional, segi emosional ini meliputi sikap menyangkal obsesif, marah, takut, akan menyebabkan kesalahan, kekecewaan dan merasa bahwa telah membatasi segala segi kehidupan. Segi emosional harus dijaga agar tidak terjadi meningkatnya kadar gula darah (Hidayati, 2009). Sedangkan menurut Melina (2011), munculnya gejala yang diakibatkan oleh kadar gula yang tidak terkontrol dapat mengganggu aktivitas individu sehari-hari dan menurunkan fungsi individu secara keseluruhan baik fungsi fisik, psikologis dan sosial. Individu dengan diabetes akan merasa energinya berkurang sehingga mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari, dan menyebabkan aktivitas fisik serta peran dan tanggungjawabnya menjadi berkurang. Selain fungsi fisik yang terganggu, perasaan cemas, mudah tersinggung, gangguan psikologis lainnya juga menimbulkan keterbatasan

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

dalam aktivitas sosial. Hal-hal tersebut menyebabkan individu merasa kurang sejahtera dan mengurangi kualitas hidup (Melina, 2011).

5. Pengobatan Diabetes melitus Tipe 2

Seseorang yang obesitas disertai dengan diabetes tipe 2 tidak akan memerlukan pengobatan jika mereka menurunkan berat badannyadan berolah raga secara teratur. Pada penderita diabetes melitus tipe 2 dapat diobati dengan obar oral. Jika pengendalian berat badan dan berolahraga tidak berhasil, maka dokter kemudian memberikan obat yang dapat diminum (Ratna, 2013).

6. Diet Untuk Orang Dengan Diabetes melitus Tipe 2

Penderita tidak boleh terlalu banyak makan makanan manis dan harus makan dalam jadwal yang teratur. Penderita DM tipe 2 cenderung memiliki kadar kolesterol yang tinggi, karena itu dianjurkan untuk membatasi jumlah lemak jenuh dalam makanannya. Cara terbaik untuk menurunkan kadar kolesterol adalah mengontrol kadar gula darah dan berat badan. Tujuan dalam pemberian diet ini adalah untuk :

1) Mencapai dan mempertahankan kadar gula darah mendekati normal
2) Mencapai dan mempertahankan berat badan normal
3) Meningkatkan kesehatan secara keseluruhan (Ratna, 2013).

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

D. Hubungan antara Asertivitas dengan Pengungkapan Emosi Marah pada Orang Dengan Diabetes melitus Tipe 2

Perubahan besar terjadi dalam hidup seseorang setelah mengidap penyakit diabetes melitus. Ia tidak dapat mengkonsumsi makanan tanpa aturan dan tidak dapat melakukan aktivitas dengan bebas tanpa khawatir kadar gulanya akan naik pada saat kelelahan, karena kelelahan bagi penderita juga dapat menimbulkan adanya faktor terjadinya emosi marah. Seseorang yang menderita penyakit diabetes melitus memerlukan banyak sekali penyesuaian di dalam hidupnya, sehingga penyakit ini tidak hanya berpengaruh secara fisik, namun juga berpengaruh secara psikologis pada penderita. Dalam hal ini orang dengan diabetes melitus tipe II, berkaitan dengan tritmen yang harus dijalani seperti diet atau pengaturan makan, pemeriksaan kadar gula darah, konsumsi obat dan juga olahraga.

Perubahan dalam hidup yang mendadak membuat orang dengan diabetes melitus menunjukkan beberapa reaksi psikologis yang negatif, diantaranya adalah marah, merasa tidak berguna, kecemasan yang meningkat dan depresi (Pujianto, 2002). Pada orang dengan diabetes terdapat beberapa emosional, segi emosional ini meliputi sikap menyangkal obsesif, marah, takut, akan menyebabkan kesalahan, kekecewaan dan merasa bahwa telah membatasi segala segi kehidupan. Segi emosional harus dijaga agar tidak terjadi meningkatnya kadar gula darah (Hidayati, 2009).

Dr Candace Pert, seorang ahli tentang stres asal Amerika Serikat. Pert menyatakan bahwa otak menafsirkan stres, rasa marah, dan takut sebagai

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

gangguan. Gangguan ini memicu timbulnya reaksi pada sistem kekebalan tubuh. Ketika kita merasa tertekan, otak akan memerintahkan tubuh melepaskan adrenalin untuk mengobati stres. Jika adrenalin yang dilepaskan terlalu banyak akan berakibat pada timbulnya emosi negatif yang berlebihan, maka tubuh menetralkan dengan melepaskan hormon kortisol. Jika kadar kortisol meningkat, akhirnya terjadi gangguan metabolisme seperti kegemukan, diabetes, hipertensi, serangan jantung, atau penurunan daya ingat. Dengan adanya emosi negatif ini tentunya akan semakin memperparah penyakit diabetes yang diderita (Sibby dkk, 2009).

Orang dengan diabetes melitus tipe II jika mengalami emosi marah akan mempengaruhi proses kesembuhan dan menghambat kemampuan aktivitas kehidupan sehari-hari. Pasien diabetes yang mengalami gangguan emosional marah memiliki kontrol gula darah yang buruk dan meningkatnya gejala-gejala penyakit (Lustman, dalam Taylor, 1995). Pengungkapan emosi marah merupakan hal yang tidak mudah dihadapi oleh orang dengan diabetes melitus tipe II, oleh karena itu penderita diabetes harus mengelola emosi marahnya dengan mengungkapkan dan mengkomunikasikannya secara verbal dengan asertif.

Orang dengan diabetes melitus tipe 2 apabila mengalami gangguan emosi seharusnya mengkomunikasikan status perasaan ketika dalam kondisi marah dan bagaimana merespons emosi marah yang dirasakan, karena ketika individu tidak mempunyai saluran untuk mengungkapkan kemarahannya, maka ia akan mengungkapkannya melaui sakit. Bagi orang dengan diabetes melitus

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

tipe 2 yang sering mengungkapkan emosi marah, perlu mengetahui berbagai langkah-langkah penanganannya, seperti menerima perasaan marahnya, menggali sumber marahnya, mengekspresikan perasaan marah secara tepat dan yang terakhir adalah melupakan masalahnya yang membuat marah. Langkah yang terakhir adalah sesuatu yang paling penting, dimana berubah atau tidaknya sikap, tetapi telah mengungkapkan kemarahannya secara sehat dan asertif.

Asertivitas berhubungan dengan pengungkapan emosi marah, karena cara paling efektif untuk mengelola kemarahan adalah dengan mengungkapkan dan mengkomunikasikannya secara verbal dengan asertif. Asertivitas adalah suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain namun dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan pihak lain. Tuntutan lingkungan juga menentukan batasan-batasan perilaku masing-masing anggota masyarakat sesuai dengan umur, jenis kelamin, status sosial seseorang. Apabila lingkungannya mendukung dan memberi kesempatan pada munculnya asertivitas, maka individu tersebut akan cenderung berperilaku asertif (Palmer dan Froehner, 2001).

Hal ini diungkapkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Febie dan Alma (2012) dengan judul, Asertivitas Terhadap Pengungkapan Emosi Marah Pada Remaja. Dimana hasil analisis data penelitian menunjukkan koefisien regresi sebesar 0,293 dengan taraf signifikan 0,00. Hasil ini membuktikan bahwa hipotesis diterima, yaitu ada korelasi yang signifikan antara asertivitas terhadap pengungkapan emosi marah pada remaja. Persamaan garis regresinya yaitu Y = 53,953 + (-0,207)X, yang berarti setiap kali variabel asertivitas (X) bertambah

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

satu, maka rata-rata variabel pengungkapan emosi marah (Y) menurun sebesar 0,207.

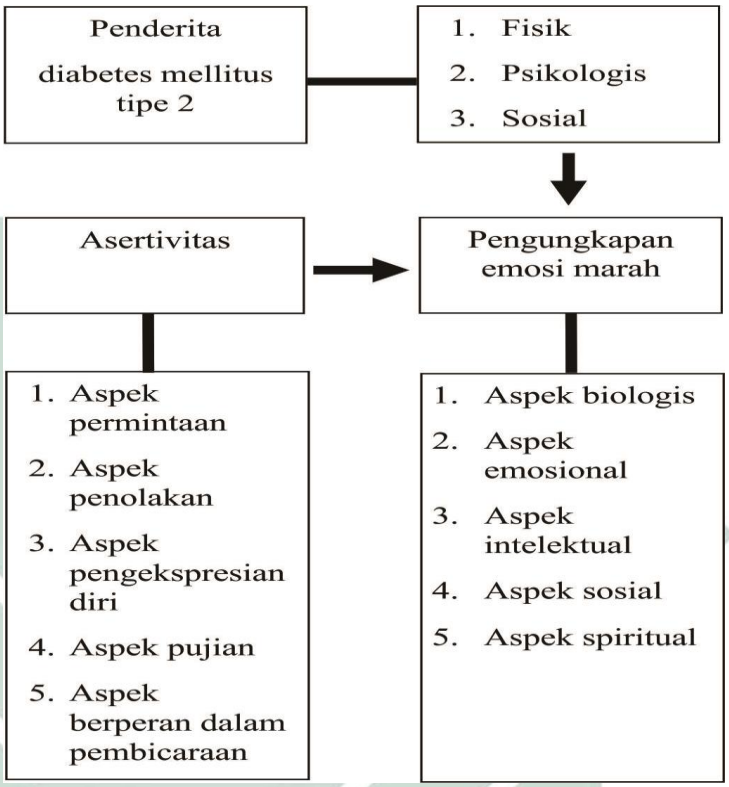
Manfaat asertivitas juga berpengaruh terhadap pengungkapan emosi marah, karena akan membantu orang yang tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersingung. Emosi marah memiliki beberapa aspek, diantaranya adalah aspek biologis, aspek emosional, aspek intelektual, aspek sosial dan aspek spiritual.

Pada aspek asertivitas yang meliputi permintaan, penolakan, pengekspresian diri, pujian dan juga berperan dalam pembicaraan, dapat mempengaruhi adanya pengungkapan emosi marah yang dialami oleh orang dengan melitus tipe 2, dimana orang yang mengalami penyakit tersebut juga mengalami reaksi psikologis yang negatif berupa emosi marah dan perlu mengkomunikasikannya secara verbal dengan asertif.

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

E. Kerangka Teoritis

Berdasarkan pembahasan materi di atas, akan dijelaskan secara skematis kerangka pemikiran penelitian ini seperti gambar berikut.



Gambar 1. Skema Kerangka Berpikir

Seseorang yang menderita penyakit diabetes melitus memerlukan banyak sekali penyesuaian di dalam hidupnya, sehingga penyakit ini tidak hanya berpengaruh secara fisik, namun juga berpengaruh secara psikologis pada penderita. Dalam hal ini orang dengan diabetes melitus tipe II, berkaitan dengan tritmen yang harus dijalani seperti diet atau pengaturan makan, pemeriksaan kadar gula darah, konsumsi obat dan juga olahraga.

Pada orang dengan diabetes terdapat beberapa emosional, segi emosional ini meliputi sikap menyangkal obsesif, marah, takut, akan menyebabkan

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

kesalahan, kekecewaan dan merasa bahwa telah membatasi segala segi kehidupan. Bagi orang dengan diabetes melitus tipe 2 yang sering mengungkapkan emosi marah, perlu mengetahui berbagai langkah-langkah penanganannya, seperti menerima perasaan marahnya, menggali sumber marahnya, mengekspresikan perasaan marah secara tepat dan yang terakhir adalah melupakan masalahnya yang membuat marah. Langkah yang terakhir adalah sesuatu yang paling penting, dimana berubah atau tidaknya sikap, tetapi telah mengungkapkan kemarahannya secara sehat dan asertif.

F. Hipotesis

Menurut Arikunto 2006), hipotesis merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul, dimana teori sementara ini masih harus harus diuji kebenarannya. Berdasarkan kerangka pemikiran penelitian di atas, maka hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara asertivitas dengan pengungkapan emosi marah pada orang dengan diabetes melitus tipe 2 dan semakin tingi asertivitas maka akan semakin rendah pengungkapan emosi marah pada orang dengan diabetes melitus tipe II.

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