BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Konseptualisasi Topik Yang Diteliti

1. Dewasa Awal

a. Pengertian Dewasa Awal

Istilah *adult* atau dewasa berasal dari kata kerja latin yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Oleh karena itu orang dewasa adalah seseorang yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukannya di dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya (Elizabeth Hurlock, Developmental Psychology, 1991). Dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja. Hurlock (1980) mengatakan bahwa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai kira-kira usia 40 tahun. Secara umum, mereka yang tergolong dewasa awal ialah mereka yang berusia 20-40 tahun.

Santrock (2002), orang dewasa muda termasuk masa transisi, baik secara fisik, transisi secara intelektual serta transisi peran sosial. Perkembangan sosial masa dewasa awal adalah puncak dari perkembangan sosial masa dewasa. Masa dewasa awal adalah masa beralihnya pandangan egosentris menjadi sikap yang empati. Pada masa ini, penentuan relasi sangat memegang peranan penting. Dewasa awal merupakan masa permulaan dimana seseorang mulai menjalin hubungan secara intim 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

lawan jemisya. Hurlock (1980) mengemukakan beberapa karakteristik dewasa awal dan pada salah satu initinya dikatakan bahwa dewasa awal merupakan suatu masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru dan memanfaatkan kebebasan yang diperolehnya..

b. Tugas Perkembangan Dewasa Awal

Havighurst (dalam Dariyo, 2003) mengemukakan tugas-tugas perkembangan masa dewasa awal sebagai berikut :

1. Mencari dan Menemukan Calon Pasangan Hidup

   Setelah melewati masa remaja, golongan dewasa muda semakin memiliki kematangan fisiologis (seksual) sehingga mereka siap melakukan tugas reproduksi, yaitu mampu melakukan hubungan seksual dengan lawan jenisnya, asalkna memenuhi persyartan yang sah. (perkawinan resmi). Untuk sementara waktu, dorongan biologis tersebut, mungkin akan ditahan terlebih dahulu. Mereka akan berupaya mencari calon teman hidup yang cocok untuk dijadikan pasangan dalam perkawinan ataupun untuk membentuk kehidupan rumah tangga berikutnya. Mereka akan menentukan kriteria usia, pendidikan, pekerjaan, atau suku bangsa tertentu, sebagai prasyarat pasangan hidupnya. Setiap orang mempunyai kriteria yang berbeda-beda.

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. Membina Kehidupan Rumah Tangga

Papalia, Olds, Feldman (dalam Dariyo, 2003) menyatakan bahwa golongan dewasa muda berkisar antara 21-40 tahun. Masa ini dianggap sebagai rentang yang cukup panjang, yaitu dua puluh tahun. Terlepas dari panjang atau pendek rentang waktu tersebut, golongan dewasa muda yang berusia diatas 25 tahun, umumnya telah menyelesaikan pendidikan minimal setingkat SLTA (SMU-Sekolah Menengah Umum), akademi universitas. Selain itu, sebagian besar dari mereka yang telah menyelesaikan pendidikan, umumnya telah memasuki dunia pekerjaan guna meraih karir tertinggi. Dari sini mereka mempersiapkan dan membuktikan diri bahwa mereka sudah mandiri secara ekonomis, artinya sudah tidak bergantung lagi pada orang tua. Sikap yang mandiri ini merupakan langkah positif bagi mereka karena sekaligus dijadikan sebagai persiapan untuk memasuki kehidupan rumah tangga yang baru. Namun, lebih dari itu, mereka juga harus dapat membentuk, membina dan mengembangkan kehidupan rumah tangga dengan sebaik-baiknya agar dapat mencapai kebahagiaan hidup. Mereka harus dapat menyesuaikan diri dan bekerja sama dengan pasangan hidup masing-masing. Mereka juga harus dapat melahirkan, membesarkan, mendidik, dan membina

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

anak-anak dalam keluarga. Selain itu, tetap menjalin hubungan baik dengan kedua orang tua ataupun saudara-saudara.

Setiap keluarga mempunyai berbagai peranan yang dapat diprediksi untuk anggota keluarganya. Peran ini memungkinkan keluarga berfungsi dan menjadi bagian efektif dalam masyarakat. Ketika di dalam keluarga terjadi peristiwa seperti kematian, terjadilah stres di dalam kehidupan keluarga. Sehingga dalam keluarga tersebut menjadi keluarga orang tua tunggal. Ketika kematian terjadi mendadak dan tidak terduga akibat mengalami sakit yang mendadak sehingga membuat perasaan kaget dan ketidak percayaan. Dalam sebuah survei terhadap sampel perwakilan dari orang dewasa awal usia 18 hingga 45 tahun di sebuah kota besar di Amerika Serikat, trauma yang paling sering dilaporkan memicu reaksi stres tinggi adalah kematian mendadak dan tidak terduga terhadap seorang terkasih (Breslau dkk, 1998). Begitupun dari studi kasus di London dan The Yale mengenai duka cita (Maciejewski et al, 2007), bahwa pada orang dewasa muda, mereka mudah marah akibat berpisah dengan orang yang dicintainya. Dan puncak kemarahan itu sekitar lima bulan setelah kematian itu dan juga mengalami kemarahan yang berlebihan pada beberapa

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

waktu selama beberapa tahun. Bagaimanapun wanita yang ditinggal mati pasangan hidupnya menyebabkan kehilangan yang luar biasa dan juga berbagai masalah muncul dalam hidupnya.

3. Meniti Karir dalam Rangka Memantapkan Kehidupan Ekonomi Rumah Tangga

Untuk menyelesaikan pendidikan formal setingkat SMU, akademi atau universitas, umumnya dewasa muda memasuki dunia kerja, guna menerapkan ilmu dan keahliannya. Mereka berupaya menekuni karir sesuai dengan minat dan bakat yang dimiliki, serta memberi jaminan masa depan keuangan yang baik. Bila mereka merasa cocok dengan kriteria tersebut, mereka akan merasa puas dengan pekerjaan dan tempat kerja. Sebaliknya, bila tidak atau belum cocok antara minat atau bakat dengan jenis pekerjaan, mereka akan berhenti dan mencai jenis pekerjaan yang sesuai dengan selera. Tetapi kadang-kadang ditemukan, meskipun tidak cocok dengan latar belakang ilmu, pekerjaan tersebut memberi hasil keuangan yang layak (baik), mereka akan bertahan dengan pekerjaan itu. Sebab dengan penghasilan yang layak (memadai), mereka akan dapat membangun kehidupan ekonomi rumah tangga yang mantap dan mapan. Masa dewasa muda adalah masa untuk mencapai puncak

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

prestasi. Dengan semangat yang menyala-nyala dan penuh idealisme, mereka bekerja keras dan bersaing dengan teman sebaya (atau kelompok yang lebih tua) untuk menunjukkan prestasi kerja. Dengan mencapai prestasi kerja yang terbaik, mereka akan mampu memberi kehidupan yang makmur sejahtera bagi keluarganya.

4. Menjadi Warga Negara yang Bertanggung Jawab

Warga negara yang baik adalah dambaan bagi setiap orang yang ingin hidup tenang, damai, dan bahagia di tengah-tengah masyarakat. Warga negara yang baik adalah warga negara yang patuh dan taat pada tata aturan perundang-undangan yang berlaku. Hal ini diwujudkan dengan cara-cara, seperti (1) mengurus dan memiliki surat-surat kewarganegaraan (KTP, akta kelahiran, surat paspor/visa bagi yang akan pergi ke luar negeri), (2) membayar pajak (pajak televisi, telepon, listrik, air, pajak kendaraan bermotor, pajak penghasilan), (3)menjaga ketertiban dan keamanan masyarakat dengan mengendalikan diri agar tidak tercela di mata masyarakat, dan (4) mampu menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial dimasyarakat (ikut terlibat dalam kegiatan gotong royong, kerja bakti membersihkan selokan, memperbaiki jalan dan sebagainya).

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

Tugas-tugas perkembangan tersebut merupakan tuntutan yang harus dipenuhi seseorang, sesuai dengan norma sosial-budaya yang berlaku dimasyarakat. Bagi orang tertentu, yang menjalani ajaran agama (misalnya hidup sendiri/selibat), mungkin tidak mengikuti tugas pekembangan bagian, yaitu mencari pasangan hidup dan bagian B membina kehidupan rumah tangga. Baik disadari atau tidak, bagian C dan D, setiap orang dewasa muda akan melakukan tugas perkembangan tersebut dengan baik.

2. Emosi Marah

a. Pengertian Emosi Marah

Menurut Davidoff (dalam Safaria dan Saputra, 2012), mendefinisikan emosi marah adalah suatu emosi yang mempunyai ciri-ciri aktivitas sistem syaraf simpatetik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat yang disebabkan adanya kesalahan yang mungkin nyata salah atau mungkin tidak.

Emosi marah adalah suatu emosi yang terentang mulai dari iritabilitas sampai agresivitas yang dialami oleh semua orang. Biasanya, kemarahan adalah reaksi terhadap stimulus yang tidak menyenangkan atau mengancam (widjaya Kusuma dalam Yosep, 2007).

Stuart dan Sundden (dalam Yosep, 2007) juga menyatakan bahwa emosi marah adalah perasaan jengkel yang timbul 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

respon terhadap kecemasan yang dirasakan sebagai ancaman.

Menurut Chaplin (dalam Safaria dan Saputra, 2012) emosi marah adalah reaksi emosional akut yang ditimbulkan oleh sejumlah situasi yang merangsang, termasuk ancaman, agresi lahiriah, pengekangan diri, serangan lisan, kekecewaan, atau frustasi. Emosi secara implisit disebabkan oleh reaksi serangan lahiriah, baik yang bersifat somatis atau jasmaniah maupun yang verbal atau lisan.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa emosi marah adalah suatu emosi yang disebabkan oleh adanya reaksi terhadap stimulus yang tidak menyenangkan atau mengancam, baik yang bersifat somatis atau jasmaniah maupun yang verbal atau lisan.

b. Ciri-Ciri Emosi Marah

Hamzah (dalam Safaria dab Saputra, 2012), menjabarkan secara rinci tentang ciri-ciri marah yang terjadi pada seseorang bisa yaitu sebagai berikut:

1. Ciri pada wajah, yaitu berupa perubahan warna kulit menjadi kuning pucat, tubuh terutama pada ujung-ujung jari bergetar keras, timbul buih pada sudut mulut, bola mata memerah, hidung kembang kempis, gerakan menjadi tidak terkendali, serta terjadi perubahan-perubahan lain pada fisik.

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. Ciri pada lidah, yaitu dengan meluncurnya makian, celaan, kata-kata yang menyakitkan, dan ucapan-ucapan keji yang membuat orang berakal sehat merasa risih untuk mendengarnya.
3. Ciri pada anggota tubuh, seperti terkadang menimbulkan keinginan untuk memukul, melukai, merobek, bahkan membuuuh. Jika amarah tersebut tidak terlampiaskan pada orang yang dimarahinya, kekesalannya akan berbalik kepada dirinya sendiri.
4. Ciri pada hati, di dalam hatinya akan timbul rasa benci, dendam dan dengki (hasud), menyembunyikan keburukan, merasa gembira dalam dukanya, dan merasa sedih atas kegembiraannya, memutuskan hubungan dan menjelek-jelekkannya.

Berdasarkan uraian diatas terdapat empat ciri dalam emosi marah yaitu meliputi ciri pada wajah, pada lidah, pada anggota tubuh, dan pada hati.

c. Aspek-Aspek Emosi Marah

Menurut Beck (dalam Safaria dan Saputra, 2012), emosi marah meliputi beberapa aspek, yaitu aspek biopsikososial-kultural-spiritual yang akan dijelaskan sebagai berikut:

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

1. Aspek Biologis

Respon fisiologis timbul karena kegiatan sistem syaraf otonom bereaksi terhadap sekresi epineprin, sehingga tekanan darah meningkat, frekuensi denyut jantung meningkat, wajah merah, pupil melebar dan frekuensi pengeluaran urin meningkat. Ada gejala yang sama dengan kecemasan, seperti meningkatnya kewaspadaan, ketegangan otot seperti rahang terkatup, tangan dikepal, tubuh kaku dan refleks cepat. Hal ini disebabkan energi yang dikeluarkan saat marah bertambah. Di samping itu, ada seseorang yang tidak menyukai atau marah terhadap bagian tertentu pada tubuhnya, seperti perut buncit, betis terlalu besar, tubuh terlelu pendek sehingga dapat memotivasi seseorang untuk mengubah sikap terhadap aspek dirinya.

2. Aspek Emosional

Seseorang yang marah merasa tidak nyaman, merasa tidak berdaya, jengkel, frustasi, dendam, ingin berkelahi, mengamuk, bermusuhan, sakit hati, menyalahkan dan menuntut. Perilaku menarik perhatian dan timbulnya konflik pada diri sendiri perlu dikaji, seperti melarikan diri, bolos dari kerja, atau penyimpangan seksual.

3. Aspek Intelektual

Pada gangguan fungsi panca indera dapat 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

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 seseorang marah, mengidentifikasi keadaan yang menyebabkan marah, bagaimana informasi diproses, diklasifikasikan dan diintegrasikan.

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. Proses tersebut dapat menyebabkan seseorang menarik diri dari orang lain. Dalam memenuhi kebutuhan, seseorang memerlukan saling berhubungan dengan orang lain. Pengalaman marah dapat mengganggu hubungan interpersonal sehingga beberapa orang memilih menyangka atau berpura-pura tidak marah untuk mempertahankan hubungan tersebut. Cara seseorang mengungkapkan marah, merefleksikan latar belakang budayanya.

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. Aspek spiritual

Keyakinan, nilai dan moral mempengaruhi ungkapan marah seseorang. Aspek tersebut mempengaruhi hubungan seseorang dengan lingkungan. Hal yang bertentangan dengan norma yang dimilikinya akan dapat menimbulkan kemarahan dan dimanifestasi dengan amoral dan rasa tidak berdosa.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek marah menurut Beck meliputi aspek biologis, aspek emosional, aspek intelektual, aspek sosial, dan aspek spiritual.

d. Faktor-Faktor Penyebab Marah

Menurut Purwanto dan Mulyono (dalam Safaria dan Saputra, 2012) 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.

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 serta dapat menjadi penyebab utama menurunnya kondisi fisik pada perawat sehingga rentan terhadap kecenderungan somatisasi.

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

b. Zat-zat tertentu yang dapat menyebabkan marah. Mislanya jika otak urang mendapatkan zat asam, orang itu akan lebih mudah marah.

c. Hormon kelamin pun dapat mempengaruhi kemarahan seseorang, hal ini dapat dibuktikan pada sebagian wanita yang sedang haid, rasa marah merupakan ciri khasnya yang utama.

2. Faktor Psikis

Faktor psikis yang menimbulkan marah adalah erat kaitannya dengan kepribadian seseorang.

Menurut Edy Zaqeus (dalam Safaria dan Saputra, 2012) secara garis besar emosi marah bisa disebabkan oleh faktor internal dan eksternal.

a. Faktor internal antara lain menyangkut pola pandang yang dianutnya, serta kebiasaan-kebiasaan yang ditumbuhkannya dalam merespon suatu permasalahan.

b. Faktor eksternal antara lain adalah situasi di luar diri seseorang yang memancing respon emosional, latar belakang keluarga, serta budaya dan lingkungan sekitar.

Sedangkan menurut Wetrimudrison (2005) berdasarkan pengalaman empirik dalam masyarakat, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan orang menjadi marah yaitu :

1. Merasa diri paling benar dan berkuasa.

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

Orang yang merasa dirinya paling benar cenderung akan membuat dia akan menyalahkan orang lain. Demikian juga ketika manusia merasa dirinya berkuasa, maka cenderung akan meremehkan orang lain. Apabila dua sikap ini bertemu dalam satu peristiwa pada diri seseorang, maka akan terbentuklah sikap egois.

2. Dendam.

Dendam merupakan perasaan sakit hati yang tersimpan atau terpendam dalam hati seseorang, yang dinilai sangat mudah memicu timbulnya kemarahan. Orang pendendam hidupnya tidak akan pernah tenang, karena setiap dia melihat dan mendengar nama orang yang menyakiti hatinya, setiap itu pula hatinya akan semakin sakit dan marahnya semakin membara pada orang tersebut.

3. Direndahkan, dihina atau dicaci maki

Jarang orang meyadari bahwa seburuk atau serendah apapun diri orang, maka dia tidak akan pernah rela dihina, walalupun sesungguhnyaorang hanya menyebutkan keburukan sifat dan kepribadiannya, karena pada dasarnya setiap manusia punya harga diri.

4. Sengaja dirangsang untuk dimanfaatkan orang sedikit sekali orang yang menyadari ketika dia dihasut untuk bermusuhan dengan seseorang. Biasanya bagi orang yang tidak terbiasa

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, minimal dia telah mendengar dan menerima persepsi yang salah terhadap orang lain disebabkan penghasutnya.

5. Momentum yang tidak menyenangkan.
   a) Ketika orang dalam kondisi lapar
   b) Ketika orang dalam kondisi mengantuk/tertidur
   c) Ketika orang sedang dalam kondisi kecewa karena perselingkuhan
   d) Ketika orang sedang dalam kondisi sangat serius
   e) Ketika orang dalam kondisi sakit
   f) Ketika orang dalam kondisi sibuk
   g) Ketika orang dalam kondisi sedih
   h) Ketika orang sedang kaget
   i) Ketika orang dalam kondisi malu

Berdasarkan uraian diatas bahwa faktor penyebab orang menjadi marah menurut Wetrimudrison meliputi merasa diri paling benar dan berkuasa, dendam, direndahkan, dihina atau dicaci maki, sengaja dirangsang untuk dimanfaatkan orang, dan momentum yang tidak menyenangkan diantaranya ketika orang dalam keadaan sedih, dimana wanita yang ditinggal mati pasangan hidupnya mengalami masalah emosional seperti marah, kecewa dan sedih.

e. Macam-Macam Emosi Marah

Kemarahan manusia terdiri dari bermacam-macam,

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

demikian juga tingkatannya. Masing-masing manusia memiliki tingkatan yang berbeda-beda, dengan demikian berbeda pula perilakunya.

Al Ghazali dalam kitab Ihya 'Ulumuddin berpendapat bahwa kemarahan manusia itu banyak macamnya, yaitu lekas sekali marah, lekas terkena marah lalu cepat tenangnya, terlambat marahnya namun lekas habis marahnya.

Gymnastiar (dalam Purwanto dan Mulyono 2006) menjelaskan tentang macam-macam marah yang disebutkan al Ghazali, menurutnya jika ditimbang dari sudut kemarahan, tentang orang itu dapat dikelompokkan dalam empat golongan.

1. Orang yang lambat marah, lambat reda dan lama bermusuhannya.

   Jenis ini sungguh jelek. Bagaimana tidak, seseorang yang sedang marah dan durasi kemarahannya sangat lama, akan kesulitan saat ia harus mengambil keputusan yang tepat. Selain itu, akibat kemarahannya juga, orang lain akan menjauhi karena takut terjerumus dalam bara permusuhan.

2. Cepat marah dan lambat redanya.

   Jenis kedua ini sungguh lebih jelek yang pertama, sebab apapun yang terjadi akan disikapi dengan kemarahan. Orang seperti ini dapat dengan tiba-tiba menjadi marah dan membutuhkan waktu lama untuk menurunkan

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

kemarahannya.

3. Cepat marah dan cepat redanya.

Seseorang yang memiliki sifat ini kondisinya cenderung turun naik. Ia dapat marah secara tiba-tiba dan sedetik kembali kepada kondisi semula, seolah tidak pernah terjadi apa-apa. Cepat marah ketika ada sesuatu yang tidak pantas terjadi, namun ia akan reda ketika paham akan latar belakang di balik semua itu. Cepat marah, namun cepat pula redanya.

4. Lambat marah dan cepat redanya.

Orang yang memiliki sifat seperti ini sangat sulit tersinggung, walau di depan matanya terjadi sesuatu yang benar-benar salah. Ia akan mencari seribu satu alasan untuk memaklumi kesalahan orang, memaafkan lalu melupakannya. Namun sekali ia marah, ia akan cepat sekali memaafkan kesalahan orang lain.

Berdasrkan teori diatas terdapat lima macam marah menurut Gymnastiar yang disebutkan oleh al Ghazali diantaranya yaitu orang yang lambat marah, lambat redan dan lama bermusuhannya, cepat marah dan lambat redanya, cepat marah dan cepat redanya, dan lambat marah dan cepat redanya.

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

f. Bentuk-bentuk Ekspresi Marah

Menurut Robert (1996) bentuk-bentuk ekspresi emosi marah adalah sebagai berikut :

1. Kesal atau mangkel

   Adalah efek dari rasa kekecewaan karena terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan harapan manusia, yang kebetulan pada saat itu perasaan manusia sedang tidak stabil, sehingga dia tidak sanggup menerima kekecewaan itu. Kesal dan mangkel hanya dirasakan oleh orang yang sedang mengalaminya, karena gejolak ini hanya berada dalam hati manusia.

2. Menumpahkan kata-kata yang tidak baik

   Marah disini sedikit bisa mengurangi mangkel dan kesal, namun sangat berbahaya bagi orang yang mendengar atau orang yang sedang dimarahi.

3. Diam dan bermuka masam

   Diam dan bermuka masam adalah fenomena marah yang berasal dari hati yang kesal dan dongkol terhadap kenyataan yang tidak sesuai dengan harapannya. Ini adalah bagian dari pengendalian marah yang tidak berkata-kata buruk dan tidak memukul, tapi cara seperti ini juga belum termasuk cara pengendalian marah yang baik, karena diam seribu bahasa dan bermuka masam masih masuk kedalam

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

kategori marah.

4. Memukul atau menghancurkan

Marah dengan memukul dan menghancurkan adalah tingkat kemarahan yang paling berbahaya, pada level ini orang yang marah kadang tidak sadar dia melakukan pembunuhan atau membakar rumah, bunuh diri dan lain-lain.

g. Teknik Pengelolaan Emosi Marah

Adapun teknik yang sering digunakan untuk mengelola emosi marah adalah C.A.R.E dalam bukunya Hershorn (2002) menjelaskan keempat langkah tersebut sebagai berikut :

a. *Commitment to change* (komitmen untuk mengubah diri)

Langkah pertama dalam mengelola kemarahan adalah komitmen untuk berubah. Individu yang bermasalah dalam mengelola kemarahan haruslah mempunyai sebuah komitmen yang kuat untuk mengubah dirinya. Dengan adanya komitmen yang kuat, individu akan semakin termotivasi untuk belajar mengelola emosi marah dan menerapkan teknik-tekniknya dalam kehidupan nyata.

b. *Awareness of Your Early Warning Signs* (Kesadaran akan pertanda kemarahan)

Setiap orang memegang kendali pada saat bertindak atas dasar kemarahan. Tidak ada orang yang “meledak” atau

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

"membentak" begitu saja, setiap amarah pasti memiliki tanda-tanda peringatan awal. Tanda-tanda itu bisa bersifat fisiologis, tingkah laku, dan kognitif. Dengan belajar mengenali tanda-tanda peringatan awal kemarahan. Seseorang bisa lebih sungguh-sungguh memegang kendali atas tindakan kemarahannya. Tanda-tanda peringatan awal kemarahan meliputi tiga macam pertanda yaitu :

a) Fisiologis

Pertanda fisiologis yang sering muncul antara lain : merasa majah menjadi panas memerah, aliran darah yang cepat di urat nadi, jantung berdebar-debar, napas menjadi lebih cepat, pendek atau tidak stabil, badan terasa panas atau dingin, leher terasa nyeri, rahang menjadi kaku, otot mengeras dan tegang.

b) Tingkah laku

Pertanda tingkah laku meliputi : mengepalkan tinju, gigi mengerutuk, berjalan mondar-mandir dalam ruangan, tidak bisa tetap duduk atau berdiri, berbicara dengan lebih cepat.

c) Kognitif

Pertanda kognitif mencakup pikiran-pikiran seperti : dia melakukan itu kepadaku karena dengki, dia melakukan itu dengan sengaja, aku tidak bisa percaya

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

dia melakukan hal itu, tidak ada orang yang bicara kepadaku seperti itu, aku akan menunjukkan kepada dia, hal ini tidak bisa diterima.

c. *Relaxation* (relaksasi)

Relaksasi dan kemarahan merupakan reaksi yang saling berlawanan. Keduanya melibatkan gelombang otak dan reaksi tubuh yang berbeda, sehingga tidak mungkin terjadi bersamaan. Relaksasi merupakan alat bantu yang ampuh untuk mengurangi stres secara umum, mengurangi kemarahan ketika tanda-tanda peringatan awal kemarahan muncul, dan membantu mereka yang mengalami kesulitan tidur. Dengan melakukan relaksasi setiap hari, setiap individu dapat memperoleh manfaatnya. Ada beberapa bentuk relaksasi, yaitu : relaksasi otot, indera, dan kognitif. Relaksasi otot merupakan relaksasi yang disarankan untuk pemula karena relaksasi ini paling mudah untuk dilakukan.

Emosi, pikiran, dan tingkah laku merupakan tiga hal yang saling mempengaruhi. Siklus perasaan, pikiran dan tindakan saling mendorong dan memperkuat dirinya sendiri. Semakin seseorang memikirkan tentang kemarahannya semakin ia menjadi marah. Hal ini membawanya bertindak atas dasar kemarahannya tersebut.

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. *Exercising Self Control with Time Outs* (latihan kontrol diri dengan waktu jeda)

Ketika dewasa mulai menyadari akan tanda peringatan awal kemarahan, sebaiknya dewasa tersebut segera mengambil waktu jeda. Waktu jeda adalah waktu dimana dewasa tersebut menjauhi situasi atau orang yang memprovokasi kemarahan. Waktu jeda berguna untuk menenangkan diri sehingga dewasa tersebut dapat menangani kemarahan dengan cara yang lebih konstruktif. Selama waktu jeda, sebaiknya dewasa tersebut terlibat dalam suatu kegiatan yang bersifat berlawanan dengan kemarahan, yaitu relaksasi. Ada banyak kegiatan yang merelakskan, seperti berjalan kaki, berlalri, olahraga, mendengarkan musik, menelpon teman, atau mandi. Selama waktu jeda janganlah terlibat dengan hal-hal yang agresif, seperti memukul bantalan latihan tinju atau mengendarai mobil dengan cepat, karena hal itu dapat mempertahankan asosiasi perasaan marah dengan bertindak atas marah itu. Jika dewasa tersebut sudah merasa tenang, maka individu tersebut dapat kembali ke situasi atau orang yang sebelumnya membawanya ke perasaan marah dan membicarakannya dengan baik. Dengan cara ini, orang tersebut tidak merasa dihindari atau diabaikan dengan teknik

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

waktu jeda. Jika dewasa tersebut merasakan adanya tanda-tanda peringatan marah lagi, maka dewasa tersebut dapat mengambil waktu jeda lagi.

Teknik pengelolaan emosi marah dalam Islam adalah sebagai berikut :

Ada banyak sekali cara untuk pengelolaan emosi marah, salah satunya dengan menggunakan pendekatan agama. Meskipun emosi marah merupakan sifat yang ada pada diri setiap manusia, namun islam menganjurkan setiap muslim untuk menahan dan mengendalikan kemarahan. Selain dapat menghindarkan diri dari tindakan dan perkataan yang dapat menimbulkan penyesalan di kemudian hari, menahan emosi marah juga dapat mmelihara keseimbangan serta kesehatan fisik dan psikis manusia. Dalam tinjauan ilmu kesehatan, marah dapat menimbulkan penyakit yang merugikan fisik maupun psikis. Oleh karena itulah kita diperintahkan untuk mengendalikan kemarahan.

Salah satu senjata setan untuk membinasakan manusia adalah marah. Dengan cara ini, setan bisa dengan sangat mudah mengendalikan manusia. Karena marah, orang bisa dengan mudah mengucapkan kalimat kekafiran, menggugat takdir, ngomong jorok, dan lain sebagainya.

Karena marah pula, manusia bisa merusak semua yang ada

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

di sekitarnya. Dia bisa banting piring, lempar gelas, pukul kanan-pukul kiri, bahkan sampai tindak pembunuhan. Di saat itulah, misi setan untuk merusak manusia tercapai.

Tentu saja, permsalahannya tidak selesai sampai di sini. Masih ada yang namanya balas dendam dari pihak yang dimarahi. Anda bisa bayangkan, betapa banyak kerusakan yang ditimbulkan karena marah.

Menurut Hujjatul Islam Imam Ghazali, cara mengendalikan dan menahan emosi marah adalah dengan mengetahui dan memahami berbagai keutamaan mengendalikan kemarahan, memaafkan, membiasakan sikap lemah lembut, dan bersabar dengan mengharapkan keridhaan Allah dan balasan yang lebih baik atas ketegaran dan kesabarannya.

Senada dengan yang diungkapkan oleh Syauqi, bahwa obat untuk mengendalikan emosi marah adalah ilmu dan agama. Langkah praktis yang bisa dilakukan antara lain ialah dengan memahami dan merenungkan secara mendalam berbagai dalil dari Al-Quran dan hadits yang menjelaskan tentang keutamaan menahan marah.

Said Hawwa, dalam kitabnya yang berjudul *al-Mustakhlas fi tazkiyatin nafs* menerangkan bahwa obat yang paling mujarab untuk mengobati api amarah adalah dengan ilmu dan amal. Pendidikan dan pengalaman yang diperoleh seseorang dalam

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

lingkungannya sangat mempengaruhi kemampuan orang dalam mengelola kemarahannya. Setidaknya ada enam langkah yang bisa dilakukan untuk mengobati marah dengan ilmu:

1. Hendaknya seseorang mempelajari dan kemudian merenungkan hal-hal yang berkaitan dengan keutamaan menahan marah, keutamaan sabar, dan memaafkan. Dengan cara ini diharapkan orang akan sadar dan redam amarahnya karena besarnya keutamaan menahan marah.
2. Merenungkan siksaan Allah baik di dunia maupun di akhirat kepada orang yang gemar melampiaskan kemarahan dan pendendam. Padahal Allah telah berfirman bahwa kita diperintahkan untuk mengingat Allah saat marah.
3. Melakukan refleksi dan berdialog dengan diri sendiri berkaitan dengan akibat buruk yang bisa muncul akibat marah yang tidak terkontrol, yakni berupa dendam dan permusuhan.
4. Menyadari bahwa kemarahan yang tidak terkendali layaknya sifat binatang buas yang buruk. Padahal para ulama dan nabi tidak mudah marah dan bersikap penuh santun dan sabar.
5. Merenungkan secara mendalam ekses negatif marah terhadap hubungan sosialnya, yang bisa memicu dendam dan permusuhan yang berkepanjangan dengan orang 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

6. Menyadari bahwa kalau kita marah berarti kita mau menyaingi Allah dalam sifat-Nya. Padahal kemarahan Allah itu penuh hikmah dan kebijaksanaan bagi makhluknya, sedangkan marah kita biasanya didasari karena nafsu.

Selain enam cara yang sudah dipaparkan di atas, rasulullah juga menganjurkan agar kita segera mengambil air wudhu untuk menyucikan diri ketika dalam keadaan marah. Sebab marah itu berasal dari api, di mana airlah yang dapat memadamkannya.

Selain dengan cara-cara di atas, berikut ini teknik pengelolaan emosi marah adalah sebagai berikut :

1) Perbanyak membaca *ta'awudz*

Marah merupakan salah satu perangkap syetan. Maka alangkah tepatnya jika marah mulai menghampiri kita, kita langsung membaca ta'awudz yang mana memiliki arti memohon perlindungan kepada Allah dari godaan dan gangguan syetan yang terkutuk.

Dengan memperbanyak membaca ta'awudz ketika sedang marah, kemungkinan besar kita tidak jadi untuk meluapkan kemarahan kita dan marah tersebut akan langsung hilang dari diri kita.

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) Diam

Diam menjadi salah satu cara untuk mengendalikan amarah yang sedang memuncak. Lebih baik berusaha untuk diam daripada bertindak anarkis dan mengeluarkan kata-kata kasar dan mengumpat orang lain.

Pada sebuah hadits Dari Ibnu Abbas radhiyallahu ‘anhuma, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

“*Jika kalian marah, diamlah.*” (HR. Imam Ahmad).

3) Mengambil posisi lebih rendah

Kecenderungan orang marah adalah ingin selalu lebih tinggi dan lebih tinggi. Semakin dituruti, dia semakin ingin lebih tinggi. Dengan posisi lebih tinggi, dia bisa melampiaskan amarahnya sepuasnya.

Karena itulah, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam memberikan saran sebaliknya. Agar marah ini diredam dengan mengambil posisi yang lebih rendah dan lebih rendah. Maksudnya adalah ketika kita emosi atau marah di saat sedang berdiri, maka hendaklah kita duduk untuk meredakan emosi tersebut. Jika kita marah pada saat posisi duduk, maka hendaklah kita berbaring. Dengan begitu kita

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 sulit untuk bergerak atau melakukan perlawanan pada saat marah.

Dari Abu Dzar Ra, Rasulullah Saw. menasehatkan: *"Apabila kalian marah, dan dia dalam posisi berdiri, hendaknya dia duduk. Karena dengan itu marahnya bisa hilang. Jika belum juga hilang, hendak dia mengambil posisi tidur."* (HR. Ahmad dan Abu Daud)

4) Segera berwudhu

Marah disebabkan oleh godaan setan, dan setan ini terbuat dari api. Maka untuk memadamkan api kemarahan bisa Anda lakukan dengan air seperti saat berwudhu', seperti yang pernah dikatan oleh Nabi Muhammad SAW, bersabda:

"Sesungguhnya marah itu dari setan, dan setan diciptakan dari api, dan api bisa dipadamkan dengan air. Apabila kalian marah, hendaknya dia berwudhu". (HR. Ahmad dan Abu Daud)

B. Perspektif Teoritis

Kematian pasangan merupakan pengalaman emosional yang dialami seorang wanita yang ditinggal mati pasangan disertai dengan perasaan kehilangan. Emosi yang dirasakan setelah kematian orang yang dicintai semakin mendalam setelah ia ditinggalkan seorang diri.

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

Kematian dapat menimbulkan penderitaan bagi pasangan yang dicintainya. Kematian orang-orang terdekat merupakan kehilangan paling menyakitkan yang dapat dialami oleh wanita yang ditinggal suaminya. Kehilangan seorang yang dekat dan dicintainya karena kematian merupakan suatu yang tidak dapat dibandingkan dengan peristiwa-peristiwa lain bagi seseorang yang ditinggalkan.

Peristiwa kematian suami akan membuat seorang wanita *(single mother)* menjadi *shock* dan merasa terpukul. Kejadian kematian akan memberikan efek yang berbeda-beda terhadap individu. Reaksi seseorang sangat dipengaruhi oleh terjadinya kematian. Menurut Range, Waltson, dan Pollard (1992) kematian memiliki beberapa jenis, antara lain: 1) kematian alami yang dapat diantisipasi (misal: mengidap kanker, AIDS, atau penyakit lainnya), 2) kematian dialami yang tidak dapat diantisipasi (misal: serangan jantung, kecelakaan atau bencana), 3) kematian yang tidak alami yang disebabkan pembunuhan atau bunuh diri (Astuti,2005).

Berbagai masalah yang muncul saat usia awal dewasa pasca kematian pasangan hidupnya membuatnya menjadi stress. Santrock (2002) mengungkapkan bahwa pada urutan penyebab stress dalam kehidupan yang menempati urutan pertama adalah karena kematian pasangan hidupnya. Kesedihan pada saat ditinggal pasangan seringkali berkepanjangan dan sedikit banyak mempengaruhi kehidupan orang yang ditinggalkan namun terlewatkan begitu saja karena terlalu lama bersedih karena ditinggalkan oleh orang yang ia sayangi.

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 Chaplin (dalam Safaria dan Saputra, 2012) emosi marah adalah reaksi emosional akut yang ditimbulkan oleh sejumlah situasi yang merangsang, termasuk ancaman, agresi lahiriah, pengekangan diri, serangan lisan, kekecewaan, atau frustasi. Emosi secara implisit disebabkan oleh reaksi serangan lahiriah, baik yang bersifat somatis atau jasmaniah maupun yang verbal atau lisan.

Kondisi tersebut memunculkan emosi yang negatif seperti mudah marah, mudah tersinggung, cemas tanpa sebab, gelisah, merasa sendirian dan bahkan merasa tidak berguna lagi. Dalam Hurlock (1980) ciri-ciri masa dewasa awal diantaranya adalah masa ketegangan emosional dan masa bermasalah dimana pada masa tersebut dewasa awal mengalami berbagai macam masalah. Masalah tersebut diantaranya mengenai pekerjaan dan perkawinan terlebih saat ditinggal mati pasangan.

Rasa bersalah dan depresi yang dialami oleh wanita yang ditinggal mati pasangan seringkali disertai dengan perasaan tidak berdaya, frustasi, dan kemarahan atas hal yang terjadi serta tehadap ketidakmampuan untuk melakukan sesuatu yang dapat mencegah kematian orang yang dicintainya. Rasa marah yang ditujukan pada diri sendiri dan lingkungan sekitar.

Kemarahan yang terjadi pada seseorang akan sangat berbahaya dan terlebih ditinggal mati pasangan yang dicintainya sehingga meresahkan karena harus menghidupi diri dan anaknya dan sulit untuk mencari pekerjaan. Tekanan-tekanan seperti itu menyebabkan banyak orang mudah

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

sekali marah yang tidak terkendali, hanya karena masalah sepel saja orang tidak dapat menahan emosinya dan meluapkan kemarahannya dalam berbagai bentuk yang negatif bahkan sadis.

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