BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Partisipan

Subjek utama dalam penelitian ini 3 orang wanita yang ditinggal mati

pasangannya. Setiap subjek memiliki 2 significant other untuk membantu

memperoleh data yang diinginkan oleh peneliti. Untuk significant other yang

dipilih adalah orang terdekat dari subjek yang sekiranya secara nyata

mengetahui seluk-beluk subjek ketika subjek mengalami emosi marah

sehingga peneliti mendapatkan data yang tepat dan sesuai dengan topik yang

diangkat.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara di rumah masing-

masing subjek. Adapun waktu penelitian disesuaikan dengan jadwal yang

dimilki subyek. Jarak lokasi menuju tempat ketiga subjek cukup dekat yaitu

masih dalam satu wilayah yang mudah untuk dijangkau. Selama proses

wawancara untuk mengumpulkan data, peneliti perlu berhati-hati dengan

setiap pertanyaan agar tidak menyinggung subjek.

1. Subjek pertama

Nama

: RD

Usia

: 35 tahun

Alamat

: Desa Pasinan Kecamatan Jetis Kabupaten

Mojokerto

Suami meninggal: 27 juli 2016

52

Lama menjanda : sebelas bulan

Jumlah anak : satu anak

Jumlah saudara : anak kedua dari 3 bersaudara

Significant Other

1) Nama : MU

Usia : 40 tahun

Alamat : Desa Pasinan Kecamatan Jetis Kabupaten

Mojokerto

Hubungan dengan subjek : saudara kandung

2) Nama : A

Usia : 35 tahun

Alamat : Desa Pasinan Kecamatan Jetis Kabupaten

Mojokerto

Hubungan dengan subjek : rekan kerja

Subjek pertama adalah RD. RD adalah Seorang wanita yang bekerja sebagai kasir di salah satu toko di dekat rumahnya. Saat ini RD berusia 35 tahun. RD menikah di usia 30 tahun, usia pernikahan RD berjalan lima tahun. Suami subjek meninggal pada 27 Juli 2016 di usia 38 tahun. Suami subjek meninggal karena mengidap penyakit jantung. Subjek memiliki satu anak laki-laki yang masih berusia empat tahun. RD ditinggal mati suaminya sudah berjalan sebelas bulan. Sebelumnya sang suami bekerja di salah satu pabrik gula yang tidak jauh dari rumahnya.

RD anak kedua dari 3 bersaudara, mempunyai kakak laki-laki yang sudah menikah dan tinggal bersama istrinya. Istri dari sang kakak laki-laki hanya sebagai ibu rumah tangga. Kakak laki-lakinya bekerja sebagai pegawai koperasi. Kakak laki-laki memiliki dua orang anak laki-laki dan perempuan. Kakak laki-laki tinggal bersebelahan dengan rumah RD yang juga dekat dengan tempat RD bekerja. Sedangkan adik RD tinggal bersama orang tua. Orang tua RD bertempat tinggal jauh dari rumah RD. Sehingga RD jarang bertemu dengan orang tuanya. Saat ini adik RD bekerja di salah satu toko baju di dekat rumahnya. Ayah RD bekerja sebagai satpam di salah satu sekolah dekat dengan rumahnya sedangkan ibu RD hanya sebagai ibu rumah tangga.

Dalam kesehariannya RD hanya tinggal bersama anak laki-lakinya. Saat RD bekerja, anaknya di titipkan kepada kakak iparnya karena anak RD tidak ada yang menjaganya dan di ambil saat RD pulang dari bekerja. Kehidupan RD cukup sederhana. Letak rumah RD cukup bagus dan layak di tempati. Sebelum di tinggal suaminya RD hanya sebagai ibu rumah tangga dan mengurus anak.

Kemudian *significant other* atau informan pendukung, untuk subjek pertama (RD) memiliki 2 orang yaitu MU dan A. Alasan peneliti memilih MU dan A kerana subjek sangat dekat dengan MU sedangkan A adalah teman RD saat masih sekolah yang juga bekerja di tempat yang sama dengan RD sehingga keduanya mengetahui keseharian RD. MU merupakan saudara kandung RD, pekerjaannya sehari-hari sebagai

pegawai koperasi, MU berusia 40 tahun. Untuk *Significant other* yang kedua yaitu A. A adalah rekan kerja RD yang juga teman dekat saat masih sekolah, A berusia 35 tahun.

2. Subjek kedua

Nama : EU

Usia : 28 tahun

Alamat :Desa Wates Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto

Suami meninggal: 09 september 2016

Lama menjanda : sepuluh bulan

Jumlah saudara : anak ketiga dari 5 bersaudara

Significant Other

1) Nama : AS

Usia : 60 tahun

Alamat :Desa Wates Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto

Hubungan dengan subjek : Ibu kandung

2) Nama : I

Usia : 45 tahun

Alamat :Desa Wates Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto

Hubungan dengan subjek: tetangga

Subjek kedua adalah EU. EU adalah seorang wanita yang bekerja sebagai penjaga toko. Saat ini EU berusia 28 tahun. EU menikah di usia 27 tahun. Usia pernikahan EU berjalan satu tahun. Suami EU meninggal pada 09 september 2016 di usianya yang masih 30 tahun. EU ditinggal mati

suaminya sudah berjalan sepuluh bulan. saat ini EU sedang hamil berusia 5 bulan. Sebelumnya sang suami bekerja di salah satu pabrik paku di dekat rumahnya.

Subjek anak ketiga dari 5 bersaudara, mempunyai dua kakak perempuan yang juga sudah menikah dan tinggal bersama suaminya. Hubungan subjek dengan sang kakak tidak terlalu dekat. Kedua kakaknya bertempat tinggal di luar kota yang jauh dari rumah EU. Kakak kedua EU memiliki satu anak laki-laki dan kakak pertama EU memiliki satu anak perempuan. Sedangkan kedua adik EU masih bersekolah menempuh pendidikan SMA dan untuk adik terakhir EU masih menempuh pendidikan SMP.

Dalam kesehariannya EU tinggal satu atap dengan orang tua dan kedua adiknya. Kehidupan EU dengan sang ibu cukup sederhana. Letak rumah sang ibu termasuk layak di tempati, kondisi perekonomian EU dan orang tua tergolong menengah. Ibu EU sering mengalami sakit-sakitan sejak lama. ketika EU lulus dari SMA sang ibu sudah mulai sakit-sakitan. Peneliti pernah bertanya tentang penyakit yang di derita oleh sang ibu, EU berkata bahwa ibu sudah tua dan waktunya istirahat karena sudah puluhan tahun ibu EU bekerja sebagai pembantu rumah tangga, baru-baru ini saja ibu EU berjualan makanan di depan rumahnya dikarenakan sudah tidak kuat untuk menjadi pembantu rumah tangga dan usianya yang sudah tidak muda lagi. Sedangkan Ayah EU bekerja di pabrik. Sebelum di tinggal

suaminya, EU hanya sebagai ibu rumah tangga karena sang suami tidak memperbolehkan EU untuk bekerja.

Kemudian *significant other* atau informan pendukung, untuk subjek kedua (EU) memiliki 2 orang yaitu AS dan I. Alasan peneliti memilih AS dan I kaerna dalam kesehariannya EU sering bermain ke rumah I sedangkan EU tinggal satu atap dengan AS sehingga keduanya mengetahui seluk beluk EU. AS merupakan ibu EU, pekerjaannya seharihari berjualan makanan di depan rumahnya. AS saat ini berusia 60 tahun. *Significant other* yang kedua yaitu I. I adalah tetangga EU, I hanya sebagai ibu rumah tangga, I saat ini berusia 45 tahun.

3. Subjek ketiga

Nama : AM

Usia : 26 tahun

Alamat : Desa Puri Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto

Suami meninggal: 05 oktober 2016

Lama menjanda : sembilan bulan

Jumlah anak : satu anak

Jumlah saudara : anak pertma dari 2 bersaudara

Significant Other

1) Nama : LP

Usia : 49 tahun

Alamat : Desa Puri Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto

Hubungan dengan subjek : Ibu kandung

2) Nama : RB

Usia : 21 tahun

Alamat : Desa Puri Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto

Hubungan dengan subjek : Adik kandung

Subjek ketiga adalah AM. AM adalah seorang wanita yang bekerja sebagai pembantu rumah tangga. Saat ini AM berusia 26 tahun. AM menikah di usia 24 tahun. Usia pernikahan AM berjalan dua tahun. Suami AM meninggal pada 05 oktober 2016 di usianya yang masih menginjak 29 tahun. AM ditinggal mati suaminya sudah berjalan sembilan bulan. Saat ini AM memiliki anak laki-laki yang masih berusia satu tahun. Sebelumnya sang suami bekerja di salah satu pabrik kertas yang cukup jauh dari rumahnya.

AM anak pertama dari 2 bersaudara, mempunyai adik perempuan yang juga sudah menikah dan tinggal bersama suaminya. Adik perempuannya tinggal bersebelahan dengan rumah AM. Adik AM bekerja sebagai pegawai TU di salah satu sekolah swasta dekat rumahnya. Suami dari adiknya bekerja di pabrik. Adik AM saat ini sedang hamil berusia 15 minggu.

Dalam kesehariannya AM tinggal satu atap dengan orang tua. Kehidupan AM dengan orang tua cukup sederhana, letak rumah orang tua cukup bagus dan layak ditempati. Sang ibu termasuk orang yang sangat terbuka dan bersedia diwawancarai, sehingga peneliti mudah mendapat data untuk AM. Ayah AM bekerja sebagai kuli batu, sedangkan ibunya

seorang ibu rumah tangga dan mengurus cucunya (anak subjek) yang masih usia 1 tahun.

Kemudian *significant other* atau informan pendukung, untuk subjek ketiga (AM) memiliki 2 orang yaitu LP dan RB. Alasan peneliti memilih LP dan RB kaerna dalam kesehariannya AM sering bermain ke rumah RB sedangkan AM tinggal satu atap dengan LP sehingga keduanya mengetahui keseharian AM. LP merupakan ibu AM, pekerjaannya seharihari sebagai ibu rumah tangga dan mengurus anak EU, LP berusia 49 tahun. *Significant other* yang kedua yaitu RB. RB adalah adik kandung AM. RB berusia 21 tahun.

B. Temuan Penelitian

1. Deskripsi Temuan Penelitian

Dalam penyajian data ini, peneliti akan menggambarkan atau mendeskripsikan data yang diperoleh dari hasil wawancara di lapangan, guna untuk membantu keabsahan data atau kevaliditasan data yang disajikan. Data dalam penelitian ini adalah bentuk-bentuk ekspresi emosi marah pada wanita yang di tinggal mati pasangannya.

- a. RD (Subjek Pertama)
 - 1) Menurut Robert (1996) terdapat empat bentuk-bentuk ekspresi emosi marah adalah sebagai berikut :
 - a) Kesal atau mangkel

Kesal atau mangkel adalah suatu situasi atau keadaan dimana ada rasa yang sangat tidak nyaman di dalam hati, hal tersebut bisa terjadi karena kecewa atau di kecewakan suatu hal. Hal ini terjadi pada diri RD. Berikut dalam kutipan wawancaranya:

"La piye gak kecewa mbak wong aku saiki wes dadi janda muda e, bojoku wes mati" (WCR.RD.14)

"Ya marah ke diriku sendiri, kenapa kok ya dulu aku kok ngga bekerja aja. Dan sekarang saat suamiku sudah tidak ada mangalami penyesalan. Baru tau kalau kebutuhan keluarga itu banyak. Tapi ya gimana lagi sudah terlanjur." (WCR.RD.15)

Loro mbak, la bojo ku iku kan wonge meneng, dadi duwe penyakit iku gak gelem cerito. Ngertine iku yo wes parah, dadi yok opo ngunu iku onok opo-opo yo meneng ae, karepku iku yo cerito o, nek bojoku iku gak e mbak" (WCR.RD.19)

"Menyesal banget aku mbak di tinggal suamiku, (muka sedih)" (WCR.RD.39)

"Ngga mbak, suamiku aja yang kerja. La sekarang suamiku wes meninggal, mau tidak mau ya aku harus kerja mbak, asline ya gak pengen kerja" (WCR.RD.44)

"Tapi ya keterluan mbak anak ku iku. Nek njalok gak isok di penggak, la anakku nangis terus dadine yo kesel aku, wes tak jarno ae" (WCR.RD.76)

"Yo nek iku keterlaluan mbak, wong sak njalok kudu langsung di turuti. Sering tak kunci di kamar mbak dan pernah juga tak siram air di kamar mandi" (WCR.RD.79)

"Aku kesal banget mbak soale aku kerja dari pagi sampek sore terus pulang-pulang anak rewel, tambah kesel aku mbak. Kerjo iku pegel mbak malah di gawe anak rewel, yo tambah muncak emosi ku" (WCR.RD.81)

"Udah ngga bisa sabar aku mbak sejak di tinggal suamiku meninggal, gampang muring-muring" (WCR.RD.84)

"La asline gak kerjo dadi kerjo, kebutuhan juga banyak banget jadi bingung cara ngelolahnya" (WCR.RD.89) "Jengkel aku mbak" (WCR.RD.95) Menurut pengamatan *significant other*, yaitu saudara kandung (MU) dan rekan kerja (A). Berikut kutipan wawancara saudara kandung RD :

"Ya tiap hari mbak, jemput anaknya itu malah kadang juga tak suruh tidur sini mbak daripada kesepian di rumah, sering keingat suaminya kalau lagi sendiri di rumah, kan ya kasian mbak, sering ngomong aku juga, kecewa sudah di tinggal suaminya meninggal itu kan dulunya RD ngga pernah kerja jadi ya agak susah ditinggal suaminya itu" (WCR.MU.68)

"Ya lumayan sering mbak, biasa e kalau ingat itu gampang emosi" (WCR.MU.71)

"Ya marah-marah gitu mbak" (WCR.MU.75)

"Biasa e se ke dirinya sendiri mas, anaknya juga sering di marahi" (WCR.MU.80)

"Sering di buat nangis mbak" (WCR.MU.106)

"Ya mangkanya itu, ya gara-gara dia kesal itu mungkin mbak" (WCR.MU.130)

"Bisa ju<mark>ga</mark> begitu <mark>mb</mark>ak, <mark>se</mark>lain itu karena kesal dan jengkel, b<mark>an</mark>yak faktor sih mb<mark>ak</mark>" (WCR.MU.156)

Berikut kutipan wawancara rekan kerja RD:

"Biasa e se ke dirinya sendiri mas, anaknya juga sering di marahi" (WCR.MU.80)

"Gampang emosi mbak" (WCR.A.83)

"Tiba-tiba marah-marah sendiri, kayak kesal gitu lo mbak" (WCR.A.85)"

"Mungkin sama dirinya sendiri mungkin mbak, kan dulu pas masih ada suaminya dia ngga pernah kerja, sekarang ya agak kerepotan mbak" (WCR.A.89)

"Ya karena tidak sesuai apa yang di harapkan mbak, dulunya ngga pernah kerja, uang tinggal minta ke suaminya dan sekarang mau tidak mau harus kerja dan kalaupun ngga mau kerja terus makan ikut siapa, iya kalau satu atau dua hari ikut makan kakak yang dekat rumahnya itu, kalau terus-terusan kan ya ngga mungkin mbak, wong kakaknya sendiri juga mempunyai istri dan anak" (WCR.A.96)

b) Menumpahkan kata-kata yang tidak baik

Marah disini bisa mengurangi mangkel dan kesal, namun sangat berbahaya bagi orang yang mendengar atau orang yang sedang di marahi. Hal ini terjadi pada diri RD. Berikut dalam kutipan wawancaranya:

"Ya bisa di bilang gitu mbak, kadang ketika anak ku minta apa-apa tapi gak di turuti ya kadang sampek tak pisu i mbak" (WCR.RD.93)

"Secara spontan itu mbak aku berbicara seperti itu ke anak ku" (WCR.RD.99)

"Iya sih mbak, tapi waktu itu aku mangkel dan kesal mbak jadi langsung tak pisu i anak ku" (WCR.RD.104)

Menurut pengamatan *significant other*, yaitu saudara kandung (MU) dan rekan kerja (A). Berikut kutipan wawancara saudara kandung RD :

"Akrab <mark>banget mbak,</mark> tia<mark>p h</mark>ari kan dia ke rumah" (WCR.MU.19)

Ya cuma diam aja mbak, dan waktu itu juga sempat mengatakan kata yang jorok" (WCR.MU.135)

"Ya ngga mbak. Ngga pernah marah-marah kayak gitu apalagi berkata yang kurang enak di dengar oleh telinga" (WCR.MU.147)

Berikut kutipan wawancara rekan kerja RD:

"Kuat mbak tapi waktu tak tarik terus tak alihkan ke yang lain malah aku katain jorok mbak, sampek mesoh-mesoh gitu mbak terus" (WCR.A.118)

"Iya mbak, kalau udah terlanjur emosi ya begitu orangnya sering berkata jorok, kadang juga saya merasa ketakutan, kan bahaya kalau dibiarkan aja mbak" (WCR.A120)

c) 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. Hal ini terjadi pada diri RD. Berikut dalam kutipan wawancaranya:

"Aku sering nang kamar dewean, kepikiran bojoku mbak (bermuka sedih), wes gak isok ketemu saklawase" (WCR.RD.114)

"Sek dorong pengen mbak, sek kepikiran karo bojo ku. Susah melupakan, kadang ya merasakan kekesalan sudah di tinggal suamiku itu" (WCR.RD.128)

Menurut pengamatan *significant other*, yaitu saudara kandung (MU) dan rekan kerja (A). Berikut kutipan wawancara saudara kandung RD :

"Kadang yo cuma diam aj di kamar sendirian gitu mbak, kadang ya sampek seharian" (WCR.MU.208)

"Iya mbak, pas waktu itu main ke rumah ku mbak, kan kalau hari minggu libur jadi ya main ke rumah, mungkin dia bosan di rumahnya tetapi pas di rumah malah diam diri di kamar" (WCR.MU.211)

"Ya tak biarin <mark>ae m</mark>bak, <mark>m</mark>ungkin lagi pengen sendiri takutnya kalau saya bilangin malah marah-marah" (WCR.MU.115)

Berikut kutipan wawancara rekan kerja RD:

"Kalau lagi istirahat gitu mbk, diam aja di pojok," (WCR.A.99)

Iya mbak, la kalau aku ya tak ajak ngobrol mbak namanya juga teman kan kasian, tapi gitu ya tetap aja diam, akunya ngga di hiraukan, kadang ya tak biarin mbak, la gimana lagi" (WCR.A.103)

d) Memukul dan menghancurkan

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

lain. Hal ini terjadi pada diri RD. Berikut dalam kutipan wawancaranya :

"Ya ngga tau mbak, aku wes kadong cinta karo bojo ku mbak, kadang aku sempet mikir melok mati karo bojo ku, tapi orang tua ku dulu itu ngga setuju kalau aku nikah sama suamiku itu" (WCR.RD.120)

"ya itu mbak seperti melempar piring, gelas juga sering pecah. Makanya barang yang ada di rumah itu habis soale ya gitu mbak, kalau saya lagi capek kok bawaannya pengen mecahin barang mbak" (WCR.RD.144)

"Mboh mbak, sek dorong isok aku. Susah menghilangkannya, nek kadong emosi ya gitu kadang gak terkendali sampek mecahin piring gitu" (WCR.RD.146)

Menurut pengamatan *significant other*, yaitu saudara kandung (MU) dan rekan kerja (A). Berikut kutipan wawancara saudara kandung RD :

"Pernah dulu teriak-teriak tapi cuma sekali, yang paling itu mecahin piring mbak" (WCR.MU.85)

"Di rumahnya sendiri mbak, tapi kan ya gak pantes kalau kedengeran tetangga sampek sering terdengar pecahan piring gitu" (WCR.MU.89)

"Sampek mau habis mbak piring iku, di pecahin terus" (WCR.MU.94)

"Ya sering mbak, apalagi rumah ku kan ya bersebelahan dengan rumah dia, pastinya ya kedengeran mecahin itu mbak" (WCR.MU.100)

"Ya itu tadi mbak, sering mecahin piring, anaknya sering dimarahi, itu kan termasuk marah yang berlebihan" (WCR.MU.204)

Berikut kutipan wawancara rekan kerja RD:

"Kalau mengahancurkan pernah mbak, pernah menghancurkan rak yang ditoko mbak terus habis kan ya tak tarik badane, soale kuat banget dan tidak merasakan sakit sama sekali" (WCR.A.115)

- 2) Menurut Hershorn (2002) terdapat empat langkah dalam pengelolaan emosi marah adalah sebagai berikut :
 - a) 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. Hal ini terjadi pada diri RD. Berikut dalam kutipan wawancaranya:

"Kalau aku sih pengenku iku berubah meskipun ngga langsung ya mbak, kan ya butuh proses juga" (WCR.RD.138)

"Di biasa<mark>ka</mark>n mbak p<mark>elan-pel</mark>an, kan semua butuh proses juga yang penting saya berusaha berubah" (WCR.RD.147)

Menurut pengamatan significant other, yaitu saudara kandung (MU) dan rekan kerja (A). Berikut kutipan wawancara saudara kandung RD :

"Apa yaa... (sambil mikir) mungkin dari awal di mulai dengan mengubah diri, tapi ya ngga langsung mbak, pelanpelan asalkan bisa berkomitmen untuk berubah" (WCR.MU.230)

"Iya mbak, kan harus ada komitmen dulu baru kita bisa berubah, la kalaupun tidak ada komitmen untuk berubah ya mana bisa mbak" (WCR.MU.235)

Berikut kutipan wawancara rekan kerja RD:

"Yang pertama harus mempunyai komitmen untuk berubah" (WCR.A.128)

"Ya harus diterapkan mbak teknik-tekniknya meskipun itu ngga banyak" (WCR.A.130)

"Kalau sudah mempunyai keyakinan untuk berubah kan pastinya sedikit-sedikit akan menyadari bahwa marah itu boleh-boleh saja yang penting tidak berlebihan" (WCR.A.134)

b) Kesadaran akan pertanda kemarahan

Setiap orang memegang kendali pada saat bertindak atas dasar kemarahan. Tidak ada orang yang meledak atau mebentak begitu saha, setiap marah pasti memiliki tandatanda peringatan awal. Hal ini terjadi pada diri RD. Berikut dalam kutipan wawancaranya:

"Kadang kita marah itu sadar, kadang juga ngga, jadi ketika aku marah gitu mbak ya langsung diam, terus habis itu kadang saya buat mandi, kadang juga saya buat mendengarkan musik biar kemarahan ku bisa terkontrol mbak soale kadang juga emosi ku ngga terkontrol" (WCR.RD.140)

"Iya se mbak, tapi lama-lama ya sadar sendiri" (WCR.RD.149)

Menurut pengamatan *significant other*, yaitu saudara kandung (MU) dan rekan kerja (A). Berikut kutipan wawancara saudara kandung RD :

"Ya pastinya mbak, kalau sudah bisa mengubah dirinya untuk dapat mengelola kemarahannya otomatis kan akan sadar bahwa marah itu tidak baik sehingga bisa mengendalikan kemarahannya tersebut" (WCR.MU.244)

Berikut kutipan wawancara rekan kerja RD:

"Iya mbak, jadi kalau di biasakan begitu kan meskipun keinget suami ngga sampai marah-marah gitu mbak nantinya akan sadar sendiri terhadap kemarahannya" (WCR.A.149)

c) Relaksasi

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. RD juga bisa menyebutkan dengan baik bahwa pengelolaan emosi marah juga bisa dengan cara relaksasi agar emosi marahnya dapat terkontrol dengan baik. Berikut dalam kutipan wawancaranya:

"Ya bisa jadi di buat relaksasi mbak biar kemarahannya bisa terkontrol dengan baik" (WCR.RD.144)

Menurut pengamatan significant other, yaitu saudara kandung (MU) dan rekan kerja (A). Berikut kutipan wawancara saudara kandung RD:

"Biar bisa rileks itu di biasakan olaharaga ataupun mendengarkan musik" (WCR.MU.221)

Berikut kutipan wawancara rekan kerja RD:

"Dibiasakan untuk rileks mbak, jadi biar nggaa gampang marah" (WCR.A.140)

d) Latihan kontrol diri dengan waktu jeda

Waktu jeda adalah waktu dimana individu menjauhi situasi atau orang yang memprovokasi kemarahan. Waktu jeda berguna untuk menenangkan diri sehingga individu dapat menangani kemarahan dengan cara yang lebih konstruktif. RD mengaku dan menyadari mengenai kemarahannya bahwa kadang dapat terkontrol dengan baik akan tetapi saat RD benar-benar kesal tidak dapat mengontrol kemarahannya tersebut. Berikut dalam kutipan wawancaranya:

"Kadang seh bisa mbak, kadang juga ngga. Kalau memang benar-benar kesal ya ngga bisa nahan mbak. Langsung spontan gitu aja" (WCR.RD.159)

Menurut pengamatan *significant other*, yaitu saudara kandung (MU) dan rekan kerja (A). Berikut kutipan wawancara saudara kandung RD :

"Kalau menurut saya sih di biasakan untuk mengontrol kemarahannya dan menyadari bahwa marah itu kurang baik" (WCR.MU.219)

"Bisa juga ketika keingat suami di buat untuk bermain bersama anaknya ataupun juga bisa di buat menelpon ke teman-temannya biar ngga gampang stres mbak otomatis kan terkontrol kalau seperti itu mbak" (WCR.MU.225)

Berikut kutipan wawancara rekan kerja RD:

"Ya pokoknya di biasakan untuk mengontrol dirinya sendiri mbak" (WCR.A.146)

- b. EU (Subjek Kedua)
 - 1) Menurut Robert (1996) terdapat empat bentuk-bentuk ekspresi emosi marah adalah sebagai berikut :
 - a) Kesal dan mangkel

Kesal atau mangkel adalah suatu situasi atau keadaan dimana ada rasa yang sangat tidak nyaman di dalam hati, hal tersebut bisa terjadi karena kecewa atau di kecewakan suatu hal. Hal ini terjadi pada diri EU. Berikut dalam kutipan wawancaranya:

"Kalau penyesalan sih pasti ada mbak, tapi ya gimana lagi udh terlanjur" (WCR.EU.51)

"Aku emang gampang capek mbak, onok masalah titik yo tak pikir, aku gak isok e nek misal e onok opo-opo gak tak pikir" (WCR.EU.67)

"Iya mbak, kadang aku iku ngeroso kesel" (WCR.EU.79)

"Aslinya sih saya masih belum sanggup menerima kekecewaan ini mbak, la tiba-tiba suami ku meninggal, padahal masih baru saja menikah, udah jadi janda muda (merasa sedih)" (WCR.EU.81)

"Dapak gak ngunu mbak, Sering mangkel aku mbak karo omongane tonggo iku" (WCR.EU.105)"

"Yo iku mbak nek ngomong gak isok di jogo, kadang ngunu yo sampek tak lokno dewe, bah moreng-morng lak wes, aku nek wes kadong jengkel ya ngunu mbak" (WCR.EU.110)

"Yo gak mbak, yo tk bales dewe, di kiro aku gak wani ngunu ta karo tonggo iku meskipun iku wonge wes tuek, tapi nek jengkenlno piye maneh mbak (muka kesal dan mangkel)" (WCR.EU.119)

Menurut pengamatan *significant other*, yaitu Ibu Subjek (AS) dan tetangga (I). Berikut kutipan wawancara ibu kandung EU:

"Yo gara-gara di tinggal bojone iku mbak gampang emosian" (WCR.AS.15)

"Ya ngga tiap hari mbak cuma sering marah-marah ya karena kesal itu mbak" (WCR.AS.18)

"La mari di tinggal bojone iku gampang emosi mbak" (WCR.AS.51)

"Nek ngomong iku lo mbak nggarai jengkel" (WCR.AS.134)

"Perawan tuek lah, wes pokok e onok ae lah mbak dadi kan ya mangkel mbak" (WCR.AS.136)

"Ya tak dengerin aja mbak, pernah juga bilang begini "yo gak onok seng gelem karo wong gak duwe ngunu iku opo maneh rondo" (WCR.AS.140)

"Mangkane iku mbak, kalau lagi sumpek gitu morengmoreng mbak" (WCR.AS.162)

"Ya kalau mangkel dan kesal gitu mbak" (WCR.AS.185)

"Kalau capek gitu ngomel-ngomel mbak, terus dulu juga pernah di bikin tetangga marah" (WCR.AS.187)

"Ya begitul<mark>ah a</mark>nakku <mark>mb</mark>ak sejak di tinggal suaminya meninggal itu gampang emosi, tak omongin baik-baik gitu aku malah di marahi" (WCR.AS.194)

Berikut kutipan wawancara tetangga EU:

"Oohh, mbak EU itu memang mudah marah mbak apalagi sejak di tinggal suaminya meninggal, mungkin dia udah terlalu cinta sama suaminya, padahal udah beberapa bulan yang lalu meninggalnya jadi ya masih belum bisa menerima kenyataan" (WCR.I.35)

"Yang saya ketahui itu mbak, sering mukulin adiknya yang masih kecil, orang tuanya juga sering dimarahi karena dia jadi semua ya di marahi" (WCR.I.60)

"Pernah juga di marahin sama ibunya tapi kok ngga takut sama sekali gitu mbak, pernah juga aku tau pas Mbak EU Marah-marah kepada ibunya kayak kesal gitu lo mbak" (WCR.I.66)

b) Menumpahkan kata-kata yang tidak baik

Marah disini bisa mengurangi mangkel dan kesal, namun sangat berbahaya bagi orang yang mendengar atau orang yang sedang di marahi. Hal ini terjadi pada diri EU. Berikut dalam kutipan wawancaranya :

"Wes terlalu sabar iki mbak, la nek tonggo iku ngomong elek terus mosok yo di jarno ae, wes tuek gak isok dadi contoh seng apik, yo tak bales masio omonganku elek" (WCR.EU.121)

"Ya iya mbak, la aku wes kadong mangkel e, nek wes gak isok di sabari yo piye maneh, wonge ngomong jorok e" (WCR.EU.123)

Menurut pengamatan *significant other*, yaitu Ibu Subjek (AS) dan tetangga (I). Berikut kutipan wawancara ibu kandung EU:

"Ya di eje<mark>k itu tad</mark>i mb<mark>ak, an</mark>akku gak kuat mental terus ya di pisuh i sama anakku" (WCR.AS.192)

Berikut kutipan wawancara tetangga EU:

"Kalau tidak cocok dengan keinginannya itu sering mesohmesoh mbak" (WCR.I.129)

c) 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. Hal ini terjadi pada diri EU. Berikut dalam kutipan wawancaranya:

"la aku sudah diam gak menghiraukan omongannya dia, tapi tetanggaku masih sering mengejek opo yo gak kesal mbak" (WCR.EU.123) Menurut pengamatan *significant other*, yaitu Ibu Subjek (AS) dan tetangga (I). Berikut kutipan wawancara ibu kandung EU:

"Sukanya itu di kamar ae mbak, pokoke kalau sudah pulang kerja iku langsung nang kamar sampek isuk" (WCR.AS.30)

"Yo wes meneng tok ngunu mbak, kadang aku pernah ngerti ngunu ndelok i fotone bojone ae" (WCR.AS.32)

"Iya mbak, liburnya hari minggu tapi kalau lagi libur gitu ya di kamar terus, yo wes diam gitu tok mbak, gitu yo betah sampek seharian" (WCR.AS.205)

Berikut kutipan wawancara tetangga EU:

"Biasae ka<mark>lau ter</mark>ingat suaminya itu diam ae mbak, pas di rumah ku juga begitu mbak, di sapa ya diam saja, wajah e itu terlihat sedih gitu mbak" (WCR.I.159)

d) Memukul atau menghancurkan

Marah dengan memukul dan menghancurkan adalah tingkat kemarahan yang paling berbahaya, pada level ini orang yang marah kadang tidak dia melakukan pemmbunuhan atau membakar rumah, bunuh diri dan lainlain. Hal ini terjadi pada diri EU. Berikut dalam kutipan wawancaranya:

"Ya itu mbak kadang tembok e tak pukul sampek rusak tapi yo gak akeh mbak" (WCR.EU.129)

"Yo tak pukul pakek batu mbak" (WCR.EU.131)

"Ya kalau pas lagi kerja iku, kadang ya ngomel-ngomel sendiri mbak, adik ku biasa e tak amuk mbak kalau pas di rumah, jadi ya sering berantem gitu sama adik ku" (WCR.EU.179) "Biasa e yo sampek tak pukul, kadang yo sampek nangis juga" (WCR.EU.180)

Menurut pengamatan *significant other*, yaitu Ibu Subjek (AS) dan tetangga (I). Berikut kutipan wawancara ibu kandung EU:

"Ya mukul-mukul gitu mbak, kadang adiknya juga di pukulin terus tak pisah ya sek pancet ae mbak, la seng di pukul iku adik e seng cilik mbak, ngunu yo mesti nangis mbak" (WCR.AS.20)

Berikut kutipan wawancara tetangga EU:

"Mungkin karena nyaman mbak, EU itu sering mukul-mukul mbak" (WCR.I.152)

"Yang pernah saya tau itu sampek mukulin dirinya sendiri gitu mbak, kan ya menyakiti dirinya sendiri" (WCR.I.154)

- 2) Menurut Hershorn (2002) terdapat empat langkah dalam pengelolaan emosi marah adalah sebagai berikut :
 - a) Komitmen untuk mengubah diri

Lagkah pertama dalam mengelola kemarahan adalah komitmen untuk berubah. Individu yang bermasalah dalam mengelola kemarahan haruslah mempunyai sebuah komitmen yang kuat untuk mengubah dirinya. Hal ini terjadi pada diri EU. Berikut dalam kutipan wawancaranya:

"Pengen ku ya berubah mbak, ngga marah terus gitu" (WCR.EU.96)

"Ya harus e punya komitmen untuk berubah, tapi kan ya pelan-pelan mbak" (WCR.EU.98)

Menurut pengamatan *significant other*, yaitu Ibu Subjek (AS) dan tetangga (I). Berikut kutipan wawancara ibu kandung EU:

"Memiliki komitmen yang kuat untuk mengubahnya" (WCR.AS.238)

Berikut kutipan wawancara tetangga EU:

"Kalau menurut saya sih bisa saja asalkan ada kemauan dirinya untuk berubah" (WCR.I.202)

b) Kesadaran akan pertanda kemarahan

Setiap orang memegang kendali pada saat bertindak atas dasar kemarahan. Tidak ada orang yang meledak atau membentak begitu saja, setiap marah pasti memiliki tandatanda peringatan awal. Hal ini terjadi pada diri EU. Berikut dalam kutipan wawancaranya:

"Kadang sadar mbak, kadang aku juga bisa mengendalikan sendiri, tapi itu yang marahnya ngga terlalu mbak" (WCR.EU.109)

"Kalau aku sih biasae merasakan sakit dibagian leher mbak, keringat dingin, kalau ngga gitu ya nafas gitu rasae kayak susah gitu" (WCR.EU.114)

Menurut pengamatan *significant other*, yaitu Ibu Subjek (AS) dan tetangga (I). Berikut kutipan wawancara ibu kandung EU:

"Berarti kalau sudah bisa mengubah komitmen tersebut otomatis akan kesadaran atas kemarahan tersebut, sehingga menyadari diri sendiri" (WCR.AS.240)

Berikut kutipan wawancara tetangga EU:

"Sebaiknya membuat komitmen untuk berubah menjadi lebih baik, meskipun di tinggal orang yang di cintainya tetap bisa mengelola emosi dengan baik karena memiliki komitmen yang kuat sehingga dapat menerapkannya denga baik" (WCR.I.200)

c) Relaksasi

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. Berikut dalam kutipan wawancara EU:

"Apa ya mbak, kadang ya olahraga, kadang juga dudukduduk samb<mark>il den</mark>gerin <mark>musik</mark>, biar pikiran gak tegang terus mbak" (WCR.EU.100)

"Biasae ya tak buat tidur mbak biar otak dan otot e gak kaku, soale kalau orang lagi marah kan semua jadi kaku dan keras mbak" (WCR.EU.105)

"Betul mbak, relaksasi iku kan biar kita ngga gampang stres habis itu pikiran jadi lebih tenang" (WCR.EU.107)

Menurut pengamatan *significant other*, yaitu Ibu Subjek (AS) dan tetangga (I). Berikut kutipan wawancara ibu kandung EU:

"Biasanya kalau lagi marah kan nafas menjadi susah, terus otot juga jadi kaku" (WCR.AS.231)

"Biasanya kalau habis marah kan seluruh badan jadi panas, kalau pas itu ya di buat tidur atau mandi biar marahnya cepat reda, ataupun kalau ngga begitu ya di buat wudhu" (WCR.AS.236)

Berikut kutipan wawancara tetangga EU:

"Relaksasi mbak" (WCR.I.178)

"Ketika mau marah, langsung bergegas ke kamar mandi untuk wudhu atau bisa juga di buat mandi biar ngga jadi marah, bisa juga dengan mendengarkan musik" (WCR.I.181)

d) Latihan kontrol diri dengan waktu jeda

Waktu jeda adalah waktu dimana individu menjauhi situasi atau orang yang memprovokasi kemarahan. Waktu jeda berguna untuk menenangkan diri sehingga individu dapat menangani kemarahan dengan cara yang lebih konstruktif. Berikut dalam kutipan wawancaranya:

"Ya ngga sih mbak, cuma rasanya itu lo kayak susah nafas, atau bisa juga dengan mengontrol emosinya mbak biar sehingga ada waktu utnuk mengotntrolnya" (WCR.EU.116)

Menurut pengamatan *significant other*, yaitu Ibu Subjek (AS) dan tetangga (I). Berikut kutipan wawancara ibu kandung EU:

"Ya di biasakan mbak" (WCR.AS.223)

"Ya dikurangi pelan-pelan marahnya, terus habis itu di kontrol emosinya" (WCR.AS.226)

"Kalau sudah bisa mengontrol emosinya otomatis sadar kalau lagi marah, kan mesti ada tanda-tandanya mbak" (WCR.AS.229)

Berikut kutipan wawancara tetangga EU:

"Latihan mengontrol emosi mbak, ketika kita mau marahmarah kita mulai menyadari bahwa marah itu tidak baik sehingga akan menenangkan dirinya sendiri" (WCR.I.190)

"Memegang kendali atas kemarahan dirinya, sehingga tidak sampai membentak ataupun teriak-teriak" (WCR.I.195)

c. AM (subjek ketiga)

- 1) Menurut Robert (1996) terdapat empat bentuk-bentuk ekspresi emosi marah adalah sebagai berikut :
 - a) Kesal dan mangkel

Kesal atau mangkel adalah suatu situasi atau keadaan dimana ada rasa yang sangat tidak nyaman di dalam hati, hal tersebut bisa terjadi karena kecewa atau di kecewakan suatu hal. Hal ini terjadi pada diri AM. Berikut dalam kutipan wawancaranya:

"Ya kesa<mark>l ba</mark>nget <mark>sama</mark> yang nabrak suamiku" (WCR.AM.81)

"Ya jengkel mbak, ngga bertanggung jawab sekali dan sudah membuat suamiku meninggal (mata berkaca-kaca)" (WCR.AM.90)

"Ya gak sedih maneh mbak, kudu ngamok (marah-marah)" (WCR.AM.94)

"Iya mbak, kadang aku iku ngeroso kesal" (WCR.AM.99)

"Aslinya sih saya masih belum sanggup menerima kekecewaan ini mbak, la tiba-tiba suami ku meninggal, padahal masih baru saja menikah, udah jadi janda muda (merasa sedih)" (WCR.AM.101)

"La mangkanya itu, sering marah-marah aku mbak" (WCR.AM.174)

"Ya kalau pas lagi kerja iku, kadang ya ngomel-ngomel sendiri mbak" (WCR.AM.178)

"Iya mbak, anaknya masih belum genap lima tahun, kadang juga ibu ku tak marahi" (WCR.AM.182)

"Aku kalau keinget suami ku dan badan capek semua habis itu di suruh ibu bersihkan rumah gitu ya kadang marahmarah mbak" (WCR.AM.184)

"La jengkel dan kesal mbak" (WCR.AM.186)

"Iya mbak, pokok e nek aku kesel ngunu yo, terus ada yang ngga cocok ya ngamuk-ngamuk mbak" (WCR.AM.188)

Menurut pengamatan *significant other*, yaitu Ibu Subjek (LP) dan adik subjek (RB). Berikut kutipan wawancara ibu kandung AM :

"Yo gara-gara di tinggal bojone iku mbak gampang emosian, dikit-dikit emosi gitu mbak" (WCR.LP.15)

"Ya lumayan sering mbak marah-marah AM itu" (WCR.LP.18)

"Mangkane iku mbak, kalau lagi sumpek gitu morengmoreng mbak" (WCR.LP.137)

"Ya kalau <mark>mangkel dan kesal</mark> gitu mbak" (WCR.LP.160)

"Kalau capek gitu ngomel-ngomel mbak, tapi sejak di tinggal suaminya, dulu ngga kayak gini kok mbak" (WCR.LP.164)

"Ya begitulah anakku mbak sejak di tinggal suaminya meninggal itu gampang emosi, tak omongin baik-baik gitu aku malah di marahi, ya mungkin jengkel" (WCR.LP.168)

Berikut kutipan wawancara adik AM:

"mbak AM itu memang mudah marah mbak apalagi sejak di tinggal suaminya meninggal, mungkin dia udah terlalu cinta sama suaminya, padahal udah beberapa bulan yang lalu meninggalnya" (WCR.RB.35)

"Iya mbak, mangkanya kalau sering keingat suaminya gampang marah" (WCR.RB.55)

"Iya mbak, aku ya marah-marah juga mbak, soalnya keterlaluan mbak marahnya itu" (WCR.RB.64)

"Ya tau mbak, malah ibuk ikut memarahi kakak ku itu mbak" (WCR.RB.68)

"Kadang juga ya kelihatan kesal gitu, masih belum bisa menerima kenyataannya" (WCR.RB.147)

b) Menumpahkan kata-kata yang tidak baik

Marah disini bisa mengurangi mangkel dan kesal, namun sangat berbahaya bagi orang yang mendengar atau orang yang sedang di marahi. Hal ini terjadi pada diri AM. Berikut dalam kutipan wawancaranya:

"Aku ya malah tak goblokno mbak" (WCR.AM.254)

"Ngga sengaja aku mbak, la aku lagi jengkel jadi ya tak lokno ae" (WCR.AM.256)

Menurut pengamatan *significant other*, yaitu Ibu Subjek (LP) dan adik subjek (RB). Berikut kutipan wawancara ibu kandung AM:

"Kalau <mark>ti</mark>dak c<mark>oc</mark>ok deng<mark>an</mark> keinginannya itu sering Berkata k<mark>as</mark>ar <mark>ke ibu da</mark>n jor<mark>ok</mark> mbak" (WCR.RB.113)

"Curhat tentang suaminya mbak, dia itu masih belum bisa menerima keadaannya, pernah juga bilang ingin bunuh diri" (WCR.RB.125)

Berikut kutipan wawancara adik AM:

"Sering mesoh mbak, tapi tak tegur ya pancet ae mbak, kadang aku sampek greget ngerasakno anak ku dewe" (WCR.LP.212)

"Ya kalau misalkan ada yang bikin dia kesal ya begitu mbak mesoh-mesoh" (WCR.LP.214)

c) 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. Hal ini terjadi pada diri AM. Berikut dalam kutipan wawancaranya:

"Iya mbak (diam dan bermuka masam)" (WCR.AM.104)

"Ya diam saja ngga ngapa-ngapain di ruang tamu" (WCR.AM.241)

"Capek mbak, jadi ya diam aj mbak dan tiba-tiba keingat suamiku gitu mbak, nek gak ngunu ya tak rusak terus barang yang ada di rumah juragan ku" (WCR.AM.244)

Menurut pengamatan *significant other*, yaitu Ibu Subjek (LP) dan adik subjek (RB). Berikut kutipan wawancara ibu kandung AM :

"Ben prei itu di kamar ae mbak, pulang dari kerja juga begitu langsung nang kamar, menyendiri gitu mbak" (WCR.LP.27)

Berikut kutipan wawancara adik AM:

"Biasae kalau teringat suaminya itu diam ae mbak, pas di rumah ku juga begitu mbak, di sapa ya diam saja, wajahnya terlihat masam kayak tidak ada semangat untuk hidup" (WCR.RB.143)

d) Memukul atau menghancurkan

Marah dengan memukul dan menghancurkan adalah tingkat kemarahan yang paling berbahaya, pada level ini orang yang marah kadang tidak dia melakukan pemmbunuhan atau membakar rumah, bunuh diri dan lainlain. Hal ini terjadi pada diri EU. Berikut dalam kutipan wawancaranya:

"Kalau ke inget gitu pengen tak matikan sekalian mbak orange" (WCR.AM.85)

"Biasa e yo sampek kadang tak pukul anaknya juragan ku mbak, yo sampek nangis juga" (WCR.AM.180)

"Ya gara-gara sering mecahin itu mbak" (WCR.AM.250)

"Kalau itu sih sering mbak, kalau juragan ku pas lagi keluar kota gitu ya sering tak pukul gitu mbak anaknya" (WCR.AM.260)

"Ya anaknya itu mbak yang masih kecil, kalau anak kecil di pukul ya cuma nangis aj mbak karena anaknya sering rewel mbak" (WCR.AM.264)

"Pernah dulu aku mecahin pot bunga mbak" (WCR.AM.266)

"Juragan ku ngga tau mbak kalau aku mecahin pot bunga itu" (WCR.AM.270)

Menurut pengamatan *significant other*, yaitu Ibu Subjek (LP) dan adik subjek (RB). Berikut kutipan wawancara ibu kandung AM:

"Ya mukul-mukul gitu mbak" (WCR.LP.20)

"Sering ngomel sendiri kalau pas lagi di rumah, pernah adiknya di pukul pas lagi main ke rumah" (WCR.LP.24)

Berikut kutipan wawancara adik AM:

"kalau pas lagi emosi berat ya begitu, pernah tau juga memukul dirinya sendiri waktu di rumah itu mbak" (WCR.RB.73)

"Aku sering di pukul mbak kalau aku main ke rumah ibuk ku" (WCR.RB.60)

"Curhat tentang suaminya mbak, dia itu masih belum bisa menerima keadaannya, pernah juga bilang ingin bunuh diri" (WCR.RB.125)

- 2) Menurut Hershorn (2002) terdapat empat langkah dalam pengelolaan emosi marah adalah sebagai berikut :
 - a) 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. Hal ini terjadi pada diri EU. Berikut dalam kutipan wawancaranya:

"keinginanku ya berubah mbak, ngga marah terus kayak gini mbak" (WCR.AM.83)

"Ya harus<mark>ny</mark>a itu kan <mark>mempun</mark>yai komitmen untuk berubah, tapi kan y<mark>a</mark> pelan-pelan mbak" (WCR.AM.88)

Menurut pengamatan *significant other*, yaitu Ibu Subjek (LP) dan adik subjek (RB). Berikut kutipan wawancara ibu kandung AM:

"Mungkin ya bisa di biasakan mbak dan memiliki komitmen untuk merubah dirinya" (WCR.LP.195)

Berikut kutipan wawancara adik AM:

"Kalau menurut ku sebaiknya membuat komitmen untuk berubah menjadi lebih baik, meskipun di tinggal orang yang di cintainya tetap bisa mengelola emosi dengan baik karena memiliki komitmen yang kuat sehingga dapat menerapkannya denga baik karena komitmen sangatlah penting bisa merubah yang aslinya marah menjadi tidak gampang marah" (WCR.RB.180)

"Setelah mempunyai komitmen yang kuat barulah akan sadar bahwa marah-marah itu kurang baik" (WCR.RB.185)

b) Kesadaran akan pertanda kemarahan

Setiap orang memegang kendali pada saat bertindak atas dasar kemarahan. Tidak ada orang yang meledak atau membentak begitu saja, setiap marah pasti memiliki tandatanda peringatan awal. Hal ini terjadi pada diri AM. Berikut dalam kutipan wawancaranya:

"Kadang sadar mbak, kadang juga aku bisa mengendalikan sendiri, tapi itu yang marahnya ngga berlebihan mbak" (WCR.AM.106)

Menurut pengamatan *significant other*, yaitu Ibu Subjek (LP) dan adik subjek (RB). Berikut kutipan wawancara ibu kandung AM:

"Menyadari akan kemarahan dirinya sendiri, kalau tidak menyadarinya ya agak susah bisa berubah" (WCR.RB.193)

Berikut kutipan wawancara adik AM:

"Kalau lagi marah kan otomatis sadar mbak bahwa dirinya itu lagi marah" (WCR.RB.194)

c) Relaksasi

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. Berikut dalam kutipan wawancara AM:

"Olahraga biar pikiran gak tegang terus mbak" (WCR.AM.93)

"Di buat tidur juga bisa biar bisa meredakan kemarahannya" (WCR.AM.97)

"Bisa juga di bilang relaksasi" (WCR.AM.103)

Menurut pengamatan *significant other*, yaitu Ibu Subjek (LP) dan adik subjek (RB). Berikut kutipan wawancara ibu kandung AM :

Berikut kutipan wawancara adik AM:

"Mungkin relaksasi mbak, biar ngga tegang dan gampang emosi" (WCR.RB.163)

"Ya seperti relaksasi otot, biasanya umunya kan relaksasi otot karena paling mudah untuk di lakukan" (WCR.RB.170)

d) Latihan k<mark>ont</mark>rol diri dengan w<mark>akt</mark>u jeda

Waktu jeda adalah waktu dimana individu menjauhi situasi atau orang yang memprovokasi kemarahan. Waktu jeda berguna untuk menenangkan diri sehingga individu dapat menangani kemarahan dengan cara yang lebih konstruktif. Berikut dalam kutipan wawancaranya:

"Kalau misalkan kita menyadari bahwa kalau lagi marah berarti saya bisa mengontrol kemarahan saya sendiri, inilah termasuk juga cara pengelolaan emosi marah" (WCR.AM.109)

Menurut pengamatan *significant other*, yaitu Ibu Subjek (LP) dan adik subjek (RB). Berikut kutipan wawancara ibu kandung AM :

"Mengontrol emosinya saat terjadinya marah" (WCR.LP.200)

"Kalau sudah bisa mengontrol emosinya otomatis sadar kalau lagi marah, kan mesti ada tanda-tandanya mbak, mau marah ataupun lagi kesal kan keliahatan juga dari raut muka" (WCR.LP.104)

Berikut kutipan wawancara adik AM:

"Memegang kendali atas kemarahan dirinya sendiri, sehungga tidak sampai membentak ataupun teriak-teriak bahkan sampai berkata yang tidak baik" (WCR.RB.175)

"ya mbak, setelah itu kan nantinya bisa mengontrol emosinya sendiri, ketika lagi sumpek ataupun keingat suaminya, jadi otomatis emosi kita terkelola dengan baik" (WCR.RB.190)

2. Analisis Temuan Penelitian

Beberapa temuan penelitian yang di analisis atau diinterpretasikan sebagai rumusan hasil temuan:

a. Subjek pertama (RD)

Menurut RD tentang emosi marah adalah luapan emosi yang di ungkapkan dengan perbuatan atau ekspresi untuk memperoleh kepuasan. Sehingga RD merasa puas saat kemarahan tersebut dapat di ungkapkan. (WCR.RD.6)

Ketika RD ditinggal oleh suami memiliki rasa kekecewaan yang begitu mendalam dan masih belum bisa menerima kekecewaan itu sehingga memunculkan rasa kesal dan mangkel pada dirinya, karena saat itu subjek hanya menopang dari penghasilan suaminya sehingga saat di tinggal mati suaminya, ia merasa kebingungan dalam mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan dirinya dan anaknya. Selain itu

subjek juga merasa kesal karena suami tidak mau terbuka mengenai penyakit yang di deritanya. Saat RD merasa kesal dan mangkel dengan anaknya tiba-tiba RD berkata dan menumpahkan kata-kata yang tidak baik, sampai anaknya menangis akan tetapi RD tetap tidak menghiraukannya.

Perasaan sedih juga di rasakan oleh RD pada saat awal kematian suaminya. Namun RD merasakan kekecewaan dengan sikap suami yang mengabaikan perhatiannya. Suami RD mengidap penyakit jantung, namun kebiasaannya merokok membuat keadaannya semakin parah. Kebiasaannya merokok secara diam-diam tanpa sepengetahuan RD membuat RD merasa kecewa.

RD sering merasa kesepian hingga ketika di rumah saat libur kerja hanya berdiam diri, sehingga RD mudah teringat oleh suaminya karena RD sudah terlalu mencintainya hingga RD sulit untuk melupakannya. RD menganggap posisi almarhum suaminya tidak bisa tergantikan oleh orang lain. Ketakutan RD untuk mendapatkan pengganti suami yang tidak sesuai dan seperti almarhum suaminya menjadi pertimbangan RD untuk menikah lagi.

Menurut kakak kandung dan rekan kerja, RD mudah marah sejak di tinggal mati suaminya begitupun saat anaknya rewel ia memarahinya hingga sampai berkata-kata yang tidak baik terhadap anaknya tersebut. Saat istirahat kerja subjek lebih sering memilih untuk menyendiri.

Hasil observasi yang peneliti lakukan RD memiliki emosi marah yang cukup kuat seperti, kesal terhadap anaknya saat anaknya rewel, dan RD juga mudah marah ketika teringat sama suaminya. Dari observasi terlihat RD lebih banyak mengeluarkan ekspresi emosi marah yang berlebihan. Ketika menceritakan tentang dirinya, RD sangat terbuka dan lebih sering terlihat emosi dalam berbicara. RD termasuk sedikit kasar dan keras dengan anaknya seperti sering berkata jorok terhadap anaknya. Dari observasi terlihat RD saat menceritakan tentang dirinya sangatlah terbuka meski dirinya memperlakukan anaknya dengan kasar dan dengan mudahnya RD menjawab petanyaan dari peneliti dengan jawaban yang jelas.

RD mengaku ingin mengubah dirinya untuk memiliki komitmen yang kuat meskipun perubahan itu tidak langsung dan membutuhkan proses juga. RD juga menyadari akan kemarahannya hingga dapat merubah kemarahannya dengan aktivitas lain agar dapat terkontrol emosi marahnya dengan baik. Begitupun juga yang disebutkan RD bisa juga dengan cara relaksasi, akan tetapi saat RD benar-benar kesal, ia tidak dapat mengontrol kemarahannya tersebut.

Menurut kakak kandung dan juga rekan kerjanya, RD memiliki komitmen meskipun membutuhkan waktu yang tidak sedikit. Akan tetapi juga harus memiliki teknik-teknik untuk mengubahnya agar dapat terkelola dengan baik. RD juga harus membiasakan diri untuk

dapat mengontrolnya agar tidak mudah marah dan lebih tegar meskipun di tinggal oleh sang suami.

Hasil temuan peneliti pada subjek pertama ini adalah RD termasuk orang yang mudah marah saat ditinggal mati suaminya. Karena RD belum mampu mengahadapi perubahan pada status yang dialaminya pasca kematian suaminya. Ia merasa memiliki beban berat yang harus di embannya pasca kehilangan sosok suaminya. Hal ini dikarenakan RD sudah harus menghidupi anak dan dirinya tanpa bantuan suami. Meskipun terkadang juga dapat mengelola emosi marahnya sendiri akan tetapi saat benar-benar kesal, RD belum bisa mengendalikannya dengan baik.

b. Subjek kedua (EU)

Menurut EU emosi marah adalah luapan emosi baik di pendam atau di utarakan. Bagi pandangan subjek kedua emosi menjadi tidak normal saat individu tersebut mengalami kemarahan yang berlebihan. (WCR.EU.11 dan 15)

Setelah di tinggal oleh suaminya EU sering mengalami emosi marah. Jika ada kendala ataupun masalah EU menyelesaikan masalah tersebut dengan melampiaskan emosinya dengan perasaan kesal dan jengkel. EU juga belum bisa menerima kekecewaan atas meninggalnya suaminya. Bahkan EU juga sering kesal kepada tetangganya. EU sering berkata-berkata yang tidak baik bahkan terhadap orang yang

lebih tua. Karena subjek belum bisa mengontrol emosinya. Sehingga kemarahan EU semakin memuncak saat kondisi EU sedang kesal.

EU lebih sering untuk menyendiri di dalam kamarnya. EU juga masih belum bisa mengendalikan kemarahannya hingga ketika dalam masalah dengan tetangga, EU tidak hanya diam dan ingin membalasnya. EU lebih sering untuk menyendiri di dalam kamarnya. EU juga masih belum bisa mengendalikan kemarahannya hingga ketika dalam masalah dengan tetangga, EU tidak hanya diam dan ingin membalasnya.

EU juga berkeinginan untuk berubah dan memiliki komitmen, meski membutuhkan waktu lama utnuk dapat merubahnya. EU juga mengaku dapat mengendalikan kemarahannya dengan menyadari tanda-tanda kemraahan itu sendiri dengan melakukan relaksasi. Sehingga EU dapat mengelola dan mengontrol emosi marahnya dengan baik.

Menurut sang ibu, EU harus memiliki keyakinan yang kuat untuk dapat mengubah kemarahannya dengan memiliki komitmen, sehingga akan menyadari kemarahannya sendiri dengan mengalihkannya dengan aktivitas lain seperti mendengarkan musik ataupun berwudhu biar tidak menjadi marah. Sehingga kemarahan tersebut dapat terkontrol dengan baik.

Hasil observasi yang peneliti lakukan EU belum bisa dalam memgontrol emosinya, seperti ketika EU diejek oleh tetangga lebih mudah marah begitupun juga dengan sang ibu. Yang sering di marahi oleh EU. Dalam observasi peneliti EU kurang nyaman ketika tetangga sering ngomongin masalahnya. sehingga menunjukkan kemarahan yang cukup kuat terhadap sang ibu dan juga tetangganya. EU sering mengeluarkan kata-kata saat tidak cocok atau tidak sesuai dengannya terutama terhadap tetangganya yang sering mengejek EU hingga secara spontan EU mengeluakan kata-kata yang tidak baik tehadap tetangga karena kekesalannya. Dalam observasi yang peneliti lakukan saat menceritakan tentang tetangganya, EU terlihat sangat kesal dengan perkataan yang sering di utarakan tetangganya.

Hasil temuan peneliti pada subjek kedua ini adalah EU termasuk orang yang belum mampu dalam memgontrol emosinya dengan baik. Pasca kematian suaminya karena subjek belum mampu menghadapi berbagai anggapan miring yang di terimanya di lingkungan sekitarnya.

c. Subjek ketiga (AM)

Menurut AM emosi marah adalah emosi yang dibawa oleh kekuatan untuk memperoleh kepuasan. AM juga mengatakan bahwa marah itu normal akan tetapi bisa di katakan tidak normal karena mengalami kemarahan yang berlebihan. (WCR.AM.15 dan 20)

AM merasa kesal terhadap orang yang menabrak almarhum suaminya hingga AM sempat ingin membunuhnya karena AM sampai saat ini masih belum menerima kenyataan atas meninggalnya suaminya.

Menurut sang ibu, AM sering marah-marah ketika tiba-tiba teringat oleh almarhum suaminya. AM juga sering memukul adiknya ketika ia merasa capek dan kesal. Saat sedang marah, AM sering berkata kasar dan jorok terhadap adik dan juga ibunya. Ibu AM sempat menegur perkataan tersebut akan tetapi AM tidak menghiraukannya dan tetap saja menucapkan kata-kata tersebut. Saat pulang dari bekerja, AM masih sering menyendiri di dalam kamarnya bahkan juga saat AM libur kerja.

Saat AM berada di tempat kerja, ia sering memukul anak juragannya karena anaknya tersebut rewel hingga membuat AM kesal dan akhirnya memukulnya saat orang tua anak tersebut bekerja. AM juga sengaja menghancurkan pot bunga oleh juragannya saat merasa kesal.

Hasil observasi yang peneliti lakukan, AM masih sulit untuk mengendalikan emosinya pasca kematian suaminya karena AM masih belum bisa menerima kenyataan yang sedang menimpanya. Saat merasa capek dan kesal, AM sering berkata kasar terhadap adik dan ibunya.

AM memiliki keinginan untuk merubah agar tidak mudah marah yang sudah di alami saat ini. AM juga memiliki komitmen dengan mengubahnya secara perlahan-lahan. Cara AM mengelola emosi marahnya dialihkan dengan berolahraga dan juga tidur. Sehingga saat

kemarahan memuncak AM dapat mengontrol emosi marahnya tersebut dengan baik.

Menurut sang adik, AM dapat mengelola emosi marahnya dengan baik salah satunya dengan berkomitmen untuk berubah. AM juga memiliki kesadaran terhadap kemarahannya. Saat AM marah ia dapat mengalihkan dengan melakukan relaksasi. Selain itu juga harus dapat memegang kendali atas kemarahannya sendiri.

Hasil temuan peneliti pada subjek ketiga ini adalah AM termasuk orang yang belum mampu dalam memgontrol emosinya dengan baik. Pasca kematian suaminya. Kondisi emosional AM yang mudah meledak mempersulit penyesuaian diri AM dengan semua perubahan yang terjadi. Butuh waktu untuk AM dapat menerima keadaan yang begitu berat ini, bahkan sampai saat ini AM masih belum benar-benar bisa menerima kenyataan. Meski ibu AM sering di marahinya akan tetapi ibunya selalu menemani dan mendukung AM dalam menjalani perannya seorang diri. Ibunya selalu AM terutama dalam mengurus dan menjaga anaknya ketika ia bekerja.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil data yang di peroleh dari wawancara yang di bahas pada bab sebelumnya, selanjutnya akan di bahas mengenai hasil analisis dari emosi marah pada wanita dewasa awal yang di tinggal mati pasangannya. Pada sub bab analisis data telah di gambarkan bagaimana hasil analisis dari

masing-masing pertanyaan peneliti secara garis besar. Pembahasan lebih lanjut akan dibahas berikut ini dari data kedua subjek.

Penelitian ini terdiri dari tiga subjek, yaitu RD, EU dan AM. RD mengalami peristiwa kematian pasangan mendadak pada usia 35 tahun dan usia pernikahan saat ini berjalan lima tahun. Saat ini RD memiliki satu anak laki-laki berusia empat tahun. Suaminya meninggal secara mendadak karena terserang penyakit jantung. Tiba-tiba pada suatu hari suaminya pingsan dan merasakan kesakitan di bagian dada dan kemudian suaminya di bawa ke rumah sakit dan di rawat selama tiga hari sampai akhirnya meninggal. Kehilangan yang berlangsung begitu cepat, membuat RD di tuntut untuk segera menyesuaikan diri dengan segala perubahan yang begitu komplek dan peran baru yang harus di sandang sebagai orang tua tunggal dengan berbagai tuntutan, akan tetapi RD masih belum mampu mengendalikan emosinya dengan baik pasca kematian suaminya karena masih belum mampu menghadapi berbagai anggapan miring mengenai statusnya yang saat ini sudah menjadi janda. Kakak RD selalu memberikan dukungan agar mampu menjadi ibu yang baik walau tanpa adanya suami. Begitupun juga kakak iparnya turut membantu dalam mengurus anak RD yang masih kecil sehingga hal tersebut sangat membantu RD ketika sedang bekerja.

Subjek kedua yaitu EU, yang mengalami peristiwa kematian suami mendadak pada usia 28 tahun dan usia pernikahan saat ini adalah satu tahun. Suami EU meninggal karena terserang penyakit infeksi ginjal. Saat suaminya

meninggal, ia sedang mengandung anak pertamanya dengan usia kandungan dua puluh minggu.

Subjek ketiga adalah AM. Ia mengalami kematian suami secara mendadak pada usia 26 tahun dan usia pernikahan saat ini berjalan dua tahun. Suami AM meninggal secara mendadak karena kecelakaan saat pulang dari bekerja. Saat ini AM memiliki satu orang anak laki-laki yang berusia satu tahun. Kondisi emosional AM yang mudah meledak membuat AM sulit menyesuaikan diri dengan semua perubahan yang terjadi. Butuh waktu untuk menerima keadaan yang begitu berat. Bahkan sampai saat ini AM masih belum benar-benar bisa menerima kenyataan. Subjek menganggap posisi almarhum suaminya tidak bisa di gantikan oleh orang lain. Ketakutan subjek untuk mendapatkan pengganti suami yang tidak sesuai seperti almarhum suaminya menjadi pertimbangan subjek untuk menikah lagi. Akan tetapi ibu AM selalu memberikan dukungan dan kekuatan agar AM dapat menjalaninya dengan baik. Ibu AM selalu setia dan membantu dalam mengurus dan menjaga anaknya ketia ia bekerja. Begitupun juga adaiknya yang selalu mendukung dalam menjalani perannya seorang diri.

Ketiga subjek tersebut mengalami kematian suami yang mendadak menyebabkan perasaan kesedihan yang mendalam. Mereka berusaha untuk mampu untuk tetap bertahan dan menerima kondisi yang mereka alami. Penyelesaian masalah dan bangkit dari keterpurukan tidak hanya akibat kedukaan karena kehilangan sang suami tetapi lebih kepada bagaimana subjek dapat mengatasi masalah emosi marahnya pasca kepergian suaminya. Bahkan

RD dan AM sempat ingin bunuh diri saat terjadinya peristiwa itu. Ketiga subjek merasakan pebedaan dalam mengekspresikan emosi marahnya setelah peristiwa kematian suami secara mendadak.

Beberapa masalah yang hampir sama di alami oleh ketiga subjek, mereka mengalami kemarahan yang luar biasa setelah kematian suami secara mendadak, yaitu dalam hal kesedihan yang mendalam akibat kepergian suami. Kehilangan peran suami, pengurusan anak dan ekonomi. Perbedaan terjadi pada EU dimana ia tidak mengalami masalah ekonomi dan pengasuhan anak yang berat jika dibandingkan dengan RD dan AM. Hal ini di karenakan EU masih belum memiliki anak dan masih dalam kandungan dan juga EU masih tinggal serumah dengan ibunya sehingga kebutuhan tidak terlalu banyak.

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

Menurut Havighurst (dalam Dariyo, 2003) salah satu tugas perkembangan masa dewasa awal adalah membina kehidupan rumah tangga. Dari sini dewasa tesebut harus mempersiapkan dan membuktikan diri bahwa dewasa tersebut sudah bisa mandiri secara ekonomis, artinya sudah tidak bergantung lagi pada orang tua. Sikap yang mandiri ini merupakan langkah positif bagi dewasa awal 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. 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 waktu selama beberapa tahun. Bagaimanapun wanita yang ditinggal mati pasangan hidupnya menyebabkan kehilangan yang luar biasa dan juga berbagai masalah muncul dalam hidupnya.

Saat peristiwa kematian terjadi dalam sebuah pernikahan, pasangan yang ditinggalkan menjadi sangat sulit untuk membangun kembali kehidupan tanpa pasangannya (Duvall dan Miller,1985). Seseorang yang ia cintai dan ia harapkan untuk menjadi pelindung serta pemimpin dalam keluarga yang mereka bangun harus meninggalkannya untuk selama-lamanya. (dalam Mardhika,2013).

Bagi mereka yang mengalami peristiwa kematian pasangan yang terjadi pada usia muda dan secara tiba-tiba, atau kematian yang tidak diharapkan akan dirasakan lebih tragis daripada kematian pada usia tua dan kematian yang terjadi melalui penderitaan penyakit yang lama (dalam Mardhika, 2013). Meskipun peristiwa kematian pasangan mendadak merupakan suatu hal yang berat, namun sebagai makhluk yang tidak dapat merubah ketetapan Tuhan maka manusia diberi kelebihan akal untuk dapat mengubah sikap serta pemikirannya terhadap keadaan itu. Dalam Papalia Olds, & Feldman (2009) dijelaskan kehilangan seseorang karena kematian sering kali dapat membawa perubahan dalam status dan peran. Merupakan suatu fase yang sulit bagi perempuan saat ia kehilangan pasangan hidupnya.

Penelitian ini menemukan wanita yang di tinggal suaminya meninggal mengalami beban psikologis yang luar biasa. Mereka harus menerima kenyataan yang sebelumnya tidak pernah terbayangkan. RD sempat merasakan stres yang mengakibatkan kemarahan yang luar biasa ketika di tinggal oleh suaminya. Hal ini di alami oleh RD dan AM yang sempat minder dan malu dengan status mereka yang saat ini menjadi janda. Ketiga subjek tersebut masih sering sedih dan menangis ketika ingatan tentang suaminya muncul. Ingatan tersebut muncul terutama ketika mereka sedang sendiri. Bahkan RD dan AM mengalami kehampaan hidup saat terjadinya peristiwa itu.

Emosi marah pada masing-masing subjek memiliki porsi yang berbeda untuk dibahas dalam sub bab ini. Peneliti akan membahas tiap subjek sesuai dengan data yang dihasilkan dari wawancara yang sudah dilakukan. Dalam pembahasan kali ini peneliti mencoba menyatukan beberapa pendapat dari para ahli mengenai beberapa bentuk ekspresi emosi marah dan peneliti akan menjabarkan hasil sesuai dengan bentuk-bentuk ekspresi emosi marah pada wanita dewasa awal yang di tinggal mati pasangannya.

Menurut RD tentang emosi marah adalah luapan emosi yang di ungkapkan dengan perbuatan atau ekspresi untuk memperoleh kepuasan. Sehingga RD merasa puas saat kemarahan tersebut dapat di ungkapkan.

Menurut EU emosi marah adalah luapan emosi baik di pendam atau di utarakan. Bagi pandangan subjek kedua emosi menjadi tidak normal saat individu tersebut mengalami kemarahan yang berlebihan. Sedangkan menurut AM emosi marah adalah emosi yang dibawa oleh kekuatan untuk memperoleh kepuasan. Subjek ketiga juga mengatakan bahwa marah itu normal akan tetapi bisa di katakan tidak normal karena mengalami kemarahan yang berlebihan. Ketiga subjek tersebut mudah marah saat di tinggal oleh pasangannya. Karena harus menanggung kehidupan dirinya sendiri dan juga anaknya tanpa di temani sang suami. Dan ketiga subjek tersebut sebelumnya tidak pernah bekerja dan hanya mengandalkan pengahasilan dari sang suami

Dalam penelitian Perdana dan Dewi (2015) menunjukkan bahwa kesepian yang muncul akibat berpisah dengan pasangan hidup dapat membangun suatu reaksi emosional seperti kesedihan, kekecewaan, bahkan rasa geram yang membuat seseorang marah pada lingkungan dan dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara, ketiga subjek mendapatkan dukungan dari keluarganya. Hal tersebut berdasarkan pernyataan dari informan MU, AS, LP

dan RB selaku kerabat subjek bahwa mereka sangat mendukung sepenuhnya untuk kebaikan subjek. Dukungan keluarga sangat membantu mereka dalam melakukan proses penyesuaian diri dengan kondisi sebagai ibu tunggal yang dialami. Selain dukungan dari keluarga ketiga subjek juga mengharapkan dukungan dari lingkungan sekitarmya. Hal tersebut berdasarkan penyataan informan A dan I selaku rekan dan tetangga subjek. Mereka mendukung ketiga subjek terutama hal pekerjaan.mereka menyatakan bahwa rata-rata subjek mampu bekerja dengan baik meski terkadang masih sering mudah marah.

Rata-rata bagi mereka terkendala terhadap kesulitan dalam hal ekonomi dan anggapan terhadap status mereka sebagai seorang janda. Berdasarkan hasil penelitian pada ketiga subjek, hasil yang didapat adalah ketiga subjek tersebut dapat mengelola emosi marahnya dengan baik meski terkadang masih mudah marah saat teringat oleh suaminya walaupun dalam pengelolaan emosinya belum sempurna. Hal ini sangatlah penting bagi orang tua tunggal dalam menghadapi kesulitan, tekanan dan keterpurukan utnuk tetap dapat mengontrol emosi marahnya dengan baik. Dan juga tetap percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik.