BAB II EMOSI NEGATIF DALAM BENTUK AMARAH

II.1 Pengertian Emosi

Emosi adalah suatu ungkapan perasaan yang dimiliki oleh semua orang. Emosi tidak dapat direncanakan dan dihindari, karena emosi sendiri muncul dengan spontan dan bisa datang kapan saja. Munculnya emosi bisa disebabkan karena adanya masalah atau hal-hal yang memicu perasaaan seseorang yang membuat dirinya menjadi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Bentuk dari emosi sendiri bermacam-macam, seperti marah, sedih, senang dan lain-lain.

Du Preez (seperti dikutip Aditya, 2015),"Emosi adalah reaksi tubuh seseorang saat menghadapi situasi tertentu. Sifat intensitas emosi sangat berkaitan dengan aktivitas berpikir manusia sebagai hasil persepsi terhadap situasi yang dialami". Emosi manusia berproses didalam sistem *limbik,* sistem ini menyimpan banyak informasi yang tidak tersentuh oleh indra sehingga sering disebut otak emosi. Selain mengendalikan emosi, sistem *limbik* juga mengontrol hormon, memelihara *homeostasis*, rasa haus, lapar, seksualitas, dan menjadi pusat rasa senang, *metabolisme*, serta memori jangka panjang (Aditya, 2015, h.11).

II.1.1 Bagian-Bagian Emosi

Emosi yang dikeluarkan manusia bermacam-macam seperti senang, sedih, marah, kecewa, bahagia, suka dan lain lain. Perasaan tersebut merupakan bagian dari emosi.

Aditya (2015, h.24) berpendapat bahwa emosi dalam diri manusia dapat bersifat positif dan negatif. Tidak dapat dipungkiri bahwa hal-hal positif dan negatif selalu datang silih berganti dalam kehidupan. Terkadang seseorang selalu egois dalam menyikapi kondisi yang dialami. Sehingga seseorang mungkin menginginkan semua hal dalam kehidupan dapat berjalan positif. Seseorang juga tidak mampu bersabar menunggu datangnya hal positif setelah terjebak sekian lama dalam kondisi negatif.

Emosi dibagi menjadi dua bagian, yaitu :

A. Emosi Positif

Emosi positif mampu memberikan perasaan tenang bagi seseorang yang mengalaminya. Emosi positif akan menghadirkan perasaan yang senang karena dapat membuat otak ingin mengenang kembali bayangan tersebut. Selain itu emosi positif juga dapat menimbulkan semangat karena memang memiliki unsur motivasi yang luar biasa. Untuk menumbuhkan emosi positif, seseorang harus mampu mengalahkan energi yang terkandung dalam muatan emosi negatif (Aditya, 2015, h.24)

Untuk mendapatkan emosi yang positif, seseorang harus melakukan eksplorasi hal positif seperti:

1. Mengeksplorasi potensi dalam diri agar lebih kuat dan mandiri
2. Melawan stres yang sering kali muncul
3. Berbagi dengan orang lain
4. Memberi apresiasi kepada orang lain
5. Memanfaatkan hiburan dalam aktivitas sehari-hari

B. Emosi Negatif

Emosi negatif secara umum sensitif dengan perasaan yang kurang menyenangkan, dan dapat mengakibatkan lingkungan disekitar terganggu. Emosi negatif sering muncul dalam bentuk marah-marah, sedih, kecewa, menangis, bahkan sampai berkelahi.

Hisrich (seperti dikutip Aditya, 2015) emosi negatif yang berlebih dapat mengganggu perhatian seseorang dalam proses mendapatkan informasi. Gangguan itu dapat berdampak buruk terhadap kemampuan seseorang untuk belajar dari kejadian tak menyenangkan.

II.1.2 Faktor Timbulnya Emosi Amarah

Banyak sekali faktor-faktor yang membuat orang mudah terpancing emosinya. Karena dalam kehidupan manusia tidak luput dari masalah dan hal-hal yang membuat seseorang menjadi senang. Dalam kehidupan sehari-hari, emosi bisa saja datang secara tiba-tiba tergantung kondisi lingkungan disekitar. Emosi yang dikeluarkan dalam bentuk marah adalah emosi negatif, dan emosi negatif berdampak buruk bagi lingkungan sosial dan kesehatan jika terlalu sering mengeluarkan emosi negatif. Dalam hal ini ada beberapa faktor yang membuat seseorang mudah terpancing emosinya.

Dalam konteks emosi negatif yang muncul dalam bentuk amarah, adalah karena faktor kondisi fisik, kondisi psikis, dan faktor moralitas.

A. Kondisi Fisik

Kondisi fisik bisa menjadi pemicu munculnya marah. Seseorang yang marah biasanya didorong oleh gejala-gejala tertentu yang membuatnya menjadi marah. Salah satunya adalah kelelahan yang berlebihan karena aktivitas yang padat. Kondisi tersebut kekurangan zat asam yang juga bisa menimbulkan marah. Selain itu perubahan hormon juga dapat menyebabkan kemarahan. Salah satu contoh seperti wanita, ketika seorang wanita sedang mengalami datang bulan, akan menjadi sangat sensitif perasaannya dan mudah sekali untuk marah. Ketika tubuh kekurangan cairan dan kurang diimbangi dengan banyak minum, maka emosi pun menjadi sulit untuk dikendalikan. Dalam kondisi seperti inilah orang-orang mudah tersinggung dan marah-marah. (Yusrianto, 2017, h.24)

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh ahli syaraf dari University Of Connecticut yaitu, Harris R Lieberman (seperti dikutip Yusrianto, 2017) kondisi fisik sangat rentan memunculkan marah atau emosi yang meledak-ledak.

B. Kondisi Psikis

Orang yang mudah tersinggung sebagian adalah faktor psikis. Masalah sekecil apapun akan menjadi masalah yang berkepanjangan karena masalah tersebut hanya dipendam didalam pikiran seseorang yang tersinggung oleh sesuatu. Faktor psikis yang menimbulkan marah sangat erat kaitannya dengan kepribadian seseorang, terutama jika menyangkut *self concept* atau konsep diri yang salah. Contohnya adalah minder atau selalu merasa direndahkan akan membuat seseorang merasa mudah tersinggung oleh hal-hal yang menurut pikirannya akan membuat derajatnya jadi rendah. Rasa sombong juga menjadi penyebab utama kemarahan terkait *self concept* yang salah. Orang yang sering membanggakan dirinya sendiri adalah orang yang sisi psikologisnya sangat rentan oleh hal-hal yang dapat membuatnya tersinggung. Dalam kondisi tersinggung itulah amarah dapat meledak-ledak dari dalam jiwa seseorang. (Yusrianto, 2017, h.27)

C. Faktor Moralitas

Selain dari faktor fisik dan psikis, faktor moralitas juga dapat memicu kemarahan seseorang. Memiliki moralitas atau ahlak yang baik sangat penting, karena dari situlah cerminan pada seseorang. Jika moral dan ahlaknya tidak baik dan sering melakukan kejahatan cenderung memiliki emosi yang tidak terkendali dan mudah marah. Sifat pemarah biasanya dimiliki oleh orang-orang yang tidak bermoral. Karena kecenderungan orang yang moralnya jelek adalah sering berprasangka buruk terhadap orang lain. Contohnya ketika ditegur, seseorang yang bermoral jelek akan beranggapan bahwa teguran kecil itu sebagai bentuk penghinaan dan merendahkan yang memicu kemarahan muncul pada diri seseorang. Faktor moral ini sangat erat kaitannya dengan masalah-masalah social. Artinya kemarahan atau emosi yang meledak-ledak itu bisa saja mengakibatkan terjadinya disharmoni, seperti kehilangan pekerjaan atau terkena hukuman pidana. Dan itu semua bisa menimbulkan emosi yang tak terkendali dan dapat membahayakan orang-orang disekitar ataupun lingkungan yang ada disekitar. (Yusrianto, 2017, h.28)

II.1.3 Pengertian Amarah

Marah secara umum merupakan rasa ketidaknyamanan seseorang sebagai respon terhadap kecemasan yang dirasakan dalam bentuk ancaman namun dalam konteks masih bisa dikendalikan. Sedangkan amarah merupakan kemarahan yang sudah tergolong tidak terkontrol secara emosional, misalnya seperti merusak barang, melempar barang, memukul dan lain-lain.

Timbulnya amarah disebabkan karena kondisi tubuh yang kurang fit atau kurang sehat, sehingga emosi mudah sekali terpicu. Ketika seseorang terlalu sering mengeluarkan amarah, bisa menjadi kebiasaan yang buruk dan berbagai dampak negatif pun bisa terjadi karena sering marah. Hal ini mengakibatkan hal sekecil apapun yang tadinya tidak menyebabkan seorang menjadi marah, bisa berubah menjadi penyebab kemarahan pada seseorang. Orang yang sering mengeluarkan amarah biasanya sangat sensitif terhadap kondisi disekitarnya. Jika kondisi sekitar tidak mendukung dan tidak membuatnya nyaman akan meningkatkan emosi pada diri seseorang sehingga muncul kemarahan yang besar.

Amarah tentu akan berdampak negatif juga pada kehidupan. Seperti yang sudah dijelaskan di bab sebelumnya, marah memang dapat mengganggu kesehatan dan menyebabkan lingkungan sekitar terganggu seperti terjadinya perkelahian yang dikarenakan oleh perasaan marah. Amarah memang tidak bisa ditahan jika sudah melewati batas kesabaran seseorang. Namun bila marah terlalu sering muncul, selain perkelahian yang ditimbulkan juga marah yang sering dipendam akan membuat kesehatan terganggu. Prilaku ini sebenarnya cenderung membuat seseorang lebih menderita, dan tertekan. Maka dari itu penting bagi seseorang agar bisa mengendalikan emosinya, terutama pada emosi negatif, agar meminimalisir gangguan kesehatan yang akan terjadi yang disebabkan oleh marah.

II.1.4 Dampak Negatif dari Amarah

Marah sangat berpengaruh negatif terhadap kesehatan dan lingkungan sosial. Berbagai penelitian medis telah menunjukkan kaitan yang erat antara sifat suka marah terhadap kesehatan seseorang dari darah tinggi, *stroke* dan *insomnia*. Sedangkan pengaruh dari lingkungan sosial adalah seseorang bisa berkelahi atau melakukan tindakan kriminal dan bisa dijauhi oleh teman-teman terdekat dan orang yang ada dilingkungan sekitar.

Dibawah ini adalah salah satu efek negatif dari Amarah yang tidak terkontrol, tindakan kriminal yang berawal dari kemarahan para pelajar yang menyebabkan tawuran antar sekolah.



Gambar II.1. Tawuran Pelajar Antar Sekolah
Sumber *https://breakingnews.co.id/read/tawuran-antar-pelajar-satu-orang-tewas-enamluka-luka (2018)*

Pada gambar II.1 memperlihatkan pelajar yang sedang tawuran dengan sekolah lainnya. Tawuran tersebut tentu disebabkan karena adanya konflik yang menyebabkan timbulnya amarah antara satu sekolah dengan sekolah lainnya. Dalam tawuran tersebut memakan korban jiwa, yaitu satu orang meninggal, dan enam orang luka-luka. Hal ini tentu sangat merugikan diri sendiri, keluarga dan orang disekitar. Hanya karena tidak bisa mengontrol amarah, satu orang meninggal

dunia. Semua itu disebabkan karena marah yang tidak terkontrol sehingga terjadinya tawuran.

Dibawah ini adalah seseorang yang mengalami gangguan kesehatan karena terlalu sering mengeluarkan amarah dan tidak bisa mengontrolnya. Amarah memang bukan penyebab tertinggi, namun jika amarah terbiasa tidak terkontrol sejak dini, akan berdampak pada kesehatan dimasa tuanya nanti.



Gambar II.2 *Stroke* di Usia Muda
Sumber *https://juzmanggis.wordpress.com/2011/03/22/stroke-kian-melanda-usia-mudadan-tanpa-tanda-tanda-yang-meyakinkan/ (2018)*

Pada gambar II.2 memperlihatkan seseorang yang terkena serangan penyakit *stroke* di usia muda hanya karena terlalu sering marah dan tidak bisa mengontrol amarahnya. Jika di usia remaja terlalu sering marah dan tidak bisa mengontrol amarahnya, dampak negatif yang terjadi adalah terkena serangan *stroke* seperti foto diatas.

Felten (seperti dikutip Junaidi, 2010) menjelaskan bahwa kimiawi yang bekerja paling intensif baik dalam otak maupun dalam sistem kekebalan adalah yang paling banyak mengisi wilayah-wilayah saraf yang mengatur emosi. Beberapa petunjuk kuat bagi pertemuan jalur fisik langsung yang memungkinkan emosi negatif memengaruhi sistem kekebalan.

Dibawah ini adalah beberapa dampak-dampak negatif yang ditimbulkan oleh marah dari sisi kesehatan dan lingkungan sosial.

1. Tekanan Darah Tinggi

   Selama ini orang-orang selalu menganggap remeh kebiasaan mudah marah dalam kehidupan sehari-hari. Kecenderungan marah yang dibiasakan sejak kecil atau remaja akan berdampak negatif yang cukup berbahaya bagi kesehatan dimasa tuanya nanti. Salah satunya adalah darah tinggi. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa amarah bisa memicu terjadinya tekanan darah tinggi. Orang-orang yang cenderung mudah marah rata-rata memiliki tekanan darah yang tinggi dibanding orang-orang yang normal. Pada orang yang marah, bagian *hipotalamus* di otak akan mengeluarkan *hormone* stres, baik berupa adrenalin maupun nonadrenalin. *Hormone* stres ini pada gilirannya turut meningkatkan denyut jantung dan juga peningkatan tekanan darah yang jika terus menerus dalam jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan penebalan dinding pembuluh *arteri*, pembentukan pembekuan pembuluh darah serta pengerasan pembuluh darah *arteri* (Yusrianto, 2017, h.35)

2. *Stroke*

   Pada umumnya, orang yang terkena penyakit *stroke* disebabkan kurangnya suplai oksigen atau darah ke otak. *Stroke* sendiri merupakan tanda-tanda klinis yang berkembang cepat karena gangguan fungsi global. Rasa marah yang berlebih juga dapat mengakibatkan *stroke*, karena *stroke* terdapat *lesi* pada otak atau *korteks serebral*. *Lesi* ini pada dasarnya menyebabkan gangguan *afek*, yaitu *demensia* atau gangguan fungsi intelektual dan memori. Dr. Elaine Eaker, pimpinan peneliti dan presiden Eaker Epidemiology Enterprises, mengemukakan bahwa marah dapat membantu mempercepat pembentukan *atrial fibrillation* yang berpengaruh pada kecepatan detak jantung. *Atrial fibrillation* inilah yang dapat memicu timbulnya *stroke*, karena dua ruang dalam jantung menjadi tidak tidak stabil dan Kesulitan memompa darah keluar (Yusrianto, 2017, h.40).

3. *Insomnia* atau Susah Tidur

   Orang yang sering marah cenderung mempunyai sifat pendendam yang berlebih terhadap orang-orang yang tidak disukai. Biasanya seluruh isi pikiran seseorang tersebut dipenuhi dengan rasa benci yang sangat besar terhadap orang atau objek yang di benci. Hal tersebut mengakibatkan gangguan kesehatan seperti susah tidur atau *insomnia*. Kegelisahan yang dirasakan akibat pikiran negatif dikepala membuat sulit untuk tidur, karena pikiran-pikiran negatif tersebut akan selalu terbayang-bayang pada hal yang tidak disukai seseorang.

4. Perkelahian

   Perkelahian memang hal yang wajar terjadi pada setiap orang. Apalagi jika perkelahian tersebut disebabkan karena ada rasa marah pada diri seseorang. Namun hal itu justru akan menimbulkan tindakan kriminal pada seseorang jika tidak bisa mengontrol amarah tersebut. Jika amarah tersebut sampai menimbulkan tindakan kriminal, maka hal itu bisa merugikan diri sendiri, juga orang-orang disekitarnya.

5. Mengganggu lingkungan sekitar

   Seseorang yang sering marah dan tidak bisa mengontrol amarahnya cenderung akan mengeluarkan amarahnya dengan cara yang spontan. Tidak akan melihat situasi tempat, dimanapun itu amarah akan dikeluarkan demi kepentingan pribadi. Karena seseorang akan merasa lebih tenang dan puas ketika amarahnya keluar. Walaupun begitu, tentu saja hal tersebut dapat mengganggu orang-orang disekitar, bisa karena risih, takut, ataupun merasa terancam.

6. Dijauhi Teman atau Orang disekitar

   Perasaan marah pada seseorang bisa timbul kapan saja dan dimana saja. Tidak ada yang bisa mengetahui kapan datangnya marah pada seseorang. Namun terlalu sering marah yang berlebihan akan membuat orang-orang terdekat bisa menjauh. Terlebih jika orang yang sering marah itu gampang tersinggung ketika sedang bercanda, Ataupun orang yang tidak bisa menerima kritik dari

teman-teman dilingkungan sekitar. Hal tersebutlah yang biasanya membuat orang yang sering marah dijauhi oleh teman atau orang disekitar.

II.1.5 Cara Mengendalikan Amarah

Seperti pada umumnya, dalam emosi terdapat bagian-bagiannya seperi marah, sedih, senang, malu dan lain. Yang kerap kali terjadi pada seseorang adalah dimana seseorang tidak dapat mengendalikan emosinya yang berbentuk amarah. Karena seperti yang sudah dijelaskan bahwa akibat negatif pada seseorang yang terlalu sering marah tak terkendali adalah lingkungan sosial yang akan terganggu dan kesehatan.

Emosi amarah yang tak terkendali dapat menyebabkan kerugian pada diri sendiri, bahkan orang-orang disekitar akan merasa tidak nyaman sehingga kehidupan sosialnya pun menjadi buruk. Oleh karena itu, yang pertama adalah harus ada kemauan pada diri setiap orang untuk tidak mudah marah. Seseorang harus lebih rileks dan tidak ambil pusing terhadap sesuatu yang tidak penting. Fokuskan pikiran untuk hal-hal yang lebih penting, yaitu mengejar tujuan hidup. Anggap kemarahan yang tidak terkendali sebagai musuh yang nyata. Atau meminta bantuan pada orang lain untuk mengatasinya. Mencoba untuk merubah kemarahan menjadi energi yang positif untuk mencari cara yang lebih efektif, memindahkan fokus, mengeksplorasi pendekatan-pendekatan baru, mengembangkan keterampilan berbeda, mengubah strategi bekerja sama dengan lingkungan dan sebagainya (Aditya, 2015, h.83).

Berikut adalah uraian beberapa cara agar seseorang mempu mengendalikan emosi amarah yang sering tidak terkontrol.

A. Melalui Tindakan Fisik

1. Tertawa

   Tertawa merupakan hal yang umum dan lumrah yang sering terjadi pada semua orang. Ekspresi kegembiraan sangat berperan penting dan mempunyai manfaat yang luar biasa untuk menghilangkan emosi amarah yang sedang dialami

seseorang. Saat tertawa, seseorang akan melepaskan energi positif yang menstimulasi otak untuk melepaskan pemikiran negatif ataupun depresi yang dialami oleh tubuh. Tingkat depresi yang ada pada tubuh bisa menurun dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Sehingga secara otomatis tubuh serasa lebih segar dan sehat (Aditya, 2015, h.85).

2. Biarkan Keluar

   Mengeluarkan amarah yang membelenggu terkadang memang harus dilakukan, karena mengurung perasaan marah justru dapat mengurangi energi dan mengganggu pikiran. Memendam emosi hanya akan merusak diri sendiri serta mengacaukan hubungan dengan seseorang, baik itu keluarga, teman ataupun pacar. Biarkan orang lain mengetahui ketika sesuatu telah mengganggu pikiran seseorang. Jika seseorang tidak dapat mencurahkan apa yang ada dalam pikirannya melalui kata-kata, cobalah untuk menuangkannya kedalam bentuk buku harian. Cara ini berguna untuk mengeluarkan amarah yang mengganjal pada pikiran seseorang (Aditya, 2015, h.93).

3. Melakukan Olahraga Ringan

   Ketika kemarahan tidak bisa lagi dibendung, cobalah untuk mengalihkan amarah itu dengan berolahraga ringan seperti jalan, *jogging*, berenang ataupun bersepeda. Cara alami ini dapat mengurangi rasa stres dan kemarahan. Pada saat berolahraga, tubuh seseorang akan mengeluarkan zat kimia dari dalam otak yang dapat membantu menjadi rileks. Selain itu, olahraga ringan juga dapat memberikan kesempatan pada otak untuk berpikir tenang (Aditya, 2015, h.95).

4. Membagi Tugas dalam Porsi Kecil

   Terkadang amarah timbul karena beban atau tugas yang sedang dikerjakan. Maka cobalah untuk membagi pekerjaan tersebut dalam porsi yang lebih kecil. Hilangkan sejenak pikiran negatif bahwa seseorang sedang memiliki setumpuk pekerjaan yang besar. Coba jadikan segunung pekerjaan itu menjadi beberapa

bukit kecil, dan coba untuk membuat target pada setiap bukit (Aditya, 2015, h.94).

5. Tidak Mengatasi Masalah saat Tubuh sedang Lelah

   Saat emosi amarah sedang menggerogoti kepala pikiran seseorang, jangan coba-coba untuk menyelesaikannya pada malam hari. Karena hal ini dapat menggaggu waktu tidur. Sebaiknya lupakan kemarahan yang ada, dan beristirahatlah dengan tidur agar tubuh mendapat energi dan pikiran kembali jernih (Aditya, 2015, h.95).

6. Memelihara Binatang Kesayangan

   Memelihara hewan kesayangan juga dapat dijadikan alternatif cara untuk meredakan amarah yang terjadi. Memelihara binatang kesayangan tidak memerlukan waktu yang banyak, kecuali sekedar memberikan makanan dan perhatian. Menurut penelitian psikologis, memiliki hewan kesayangan terbukti dapat menunjukkan kondisi yang lebih baik secara fisik dan emosi (Aditya, 2015, h.96).

B. Melalui Peredaman Emosi

1. Meningkatkan Religiositas

   Mengendalikan emosi amarah memang bukanlah hal yang mudah, karena marah merupakan emosi yang paling sulit untuk dikontrol. Salah satu cara yang efektif agar dapat mengontrol emosi amarah adalah dengan memperkuat keimanan seseorang. Suasana batin dan emosional yang cenderung tidak terkendali bisa diatasi dengan memperbanyak tontonan siraman rohani. Jika cara efektif ini terus dilakukan maka pada akhirnya segala kesinisan, kebencian, amarah yang tak terkendali akan mampu dikekang dan dibatasi (Aditya, 2015, h.84).

2. Diam

   Ketika marah sudah memuncak, cobalah untuk diam dan dengarkan nasihat orang-orang disekitar. Karena jika marah sedang memuncak, akan sangat

berbahaya jika ingin berbicara dalam kondisi marah. Pada kondisi tersebut suasana batin sedang kacau dan emosi tidak stabil. Jika seseorang memaksakan untuk berbicara pada kondisi tersebut, maka yang keluar hanyalah luapan kata-kata kasar yang sudah tidak bisa di pendam lagi. Jadi cobalah untuk berdiam diri pada saat dikondisi tersebut (Aditya, 2015, h.86).

3. Memaafkan

   Memaafkan memang tidaklah mudah, terlebih ketika marah sedang memuncak. Meskipun seseorang berkata sudah memaafkan kesalahan orang yang telah menyakiti, tetapi tetap dibutuhkan waktu yang lama untuk melupakan dan mengiklaskan rasa benci yang ada. Maka dari itu, cobalah untuk melepaskan amarah yang ada dengan memaafkan. Dengan memaafkan, seseorang akan merasakan pelepasan beban yang membuat hidup jauh lebih ringan (Aditya, 2015, h.91).

4. Menghitung hingga Sepuluh saat Marah

   Saat sedang marah, cobalah untuk diam sejenak dan menghitung secara perlahan dari satu sampai sepuluh. Ketika sedang marah, tubuh mengalami lonjakan adrenalin yang cukup tinggi. Mulai tarik nafas yang panjang sampai beberapa kali, sambil menghitung satu sampai dengan sepuluh. Karena menghitung memungkinkan untuk lebih tenang dalam mengatasi situasi tentang efek positif atau negatif terhadap sesuatu yang akan terjadi (Aditya, 2015, h.93).

Mengendalikan amarah dalam dua bagian diatas adalah cara-cara yang melibatkan aktivitas dan pengendalian diri pada seseorang. Semua orang sudah pasti bisa mengendalikan amarah yang keluar, jika seseorang tersebut mempunyai kemauan dan niat yang tinggi dalam mengendalikan amarah. Karena dalam mengendalikan amarah, tidak jauh dari aktivitas yang di lakukan sehari-hari.

II.2 Objek Penelitian

Objek penelitian ini dilakukan dengan mewawancarai pelajar SMK Citra Mutiara yang ada di Kabupaten Bekasi sebagai contoh kasus yang berkaitan dengan emosi negatif marah. Bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor dan permasalan apa saja yang menjadi penyebab terjadinya kekerasan ataupun tawuran antar sekolah.



Gambar II.3 SMK Citra Mutiara
Sumber Dokumen Pribadi (2018)

II.2.1 Penyebab Terjadinya Tawuran

Menurut hasil wawancara bersama beberapa responden yaitu siswa SMK Citra Mutiara, penyebab terjadinya tawuran di Indonesia salah satunya dikota Bekasi adalah disebabkan oleh 2 hal, yaitu :

Pertama adalah karena saling menghina atau mengejek antar sesama sekolah, yang menyebabkan para siswa itu terpancing amarahya untuk saling membalas entah itu dengan ejekan atau hinaan, atau membalas dengan kekerasan seperti tawuran. Karena bagi para pelajar tersebut, harga diri sekolah lebih penting sehingga pelajarpelajar tersebut berani membalas dengan kekerasan untuk membuat harga diri tidak di injak-injak oleh sekolah lain.

Kedua adalah karena masing-masing dari sekolah terutama SMK dibekasi ingin dipandang, ingin terlihat lebih hebat dan ingin disegani oleh sekolah lainnya. Menyerang sekolah lain adalah cara para pelajar tersebut agar terlihat lebih kuat. Dengan begitu masing-masing dari sekolah yang bersangkutan akan saling

membalas sampai ada yang merasa tidak kuat untuk melawan sekolah yang bersangkutan tersebut. Selain itu tujuan pelajar-pelajar tersebut menyerang sekolah lain karena ingin dipandang adalah, agar bisa memalak siswa-siswa sekolah yang diserang.

Kedua faktor penyebab diatas adalah yang memicu timbulnya amarah yang tidak terkontrol sehingga terjadi kekerasan antar pelajar.



Gambar II.4 Foto Bersama Siswa SMK Citra Mutiara
Sumber Dokumen Pribadi (2018)

Selain kedua faktor penyebab terjadinya tawuran diatas, ada beberapa faktor lain yang menjadi penyebab terjadinya tawuran antar sekolah yaitu:

1. Faktor Pergaulan

   Didalam sekolah selalu mempunyai beberapa kelompok dari siswa siswinya, baik itu kelompok orang-orang pintar, maupun orang-orang nakal. Pada kelompok siswa yang nakal ini biasanya sering melanggar aturan yang ada di sekolah. Biasanya pada kelompok siswa-siswa yang nakal ini memiliki tingkat solideritas yang sangat kuat, sehingga jika ada salah satu anggota yang diganggu, kelompok inilah yang akan membela anggotanya, yang nantinya akan menjadi penyebab terjadinya perkelahian antar pelajar.
2. Mental dan Gengsi

   Seorang pelajar, terutama pada pelajar laki-laki, biasanya memiliki gengsi yang tinggi, Apalagi jika diajak teman sekelompoknya untuk melakukan hal-hal negatif seperti tawuran, seorang pelajar laki-laki pasti berfikir jika tidak

mengikuti ajakan kelompoknya, akan dianggap sebagai laki-laki yang lemah. Hal ini dikarenakan tawuran dijadikan sebagai aksi unjuk gigi dan siapa yang terkuat. Bagi yang berhasil menaklukkan lawan tentu akan disegani oleh pelajar yang lainnya.

3. Ingin Disegani Oleh Semua Siswa atau Pelajar

   Untuk pelajar yang mempunyai jiwa premanisme ini biasanya sering melakukan tindakan-tindakan yang merugikan orang lain. Seperti memalak siswa yang dianggapnya lemah secara fisik dan lain-lain yang menyebabkan para siswa yang dipalak itu menjadi takut. Namun berbeda jika siswa yang dipalak, ternyata mempunyai kelompoknya sendiri, dan akhirnya mengadu pada kelompoknya, dan berujung pada perkelahian ataupun tawuran, dimana dari masing-masing kelompok yang berbeda akan saling membela.

4. Faktor Sejarah Sekolah

   Disetiap sekolah pasti memiliki sejarah atau cerita dari masing-masing siswa pendahulunya. Terlebih jika sejarah sekolah tersebut pernah memiliki hubungan yang kurang baik dengan sekolah lainnya. Hal tersebut lah yang biasanya dijadikan para pelajar sebagai rivalitas sekolahnya. Hal tersebut yang menjadi pemicu sering terjadinya tawuran antar dan sulit untuk di selesaikan.

Dari ke empat faktor diataslah yang juga menjadi pemicu munculnya amarah yang sering kali tidak terkontrol oleh beberapa pelajar tersebut, dan membuat mudah marah jika terjadi perselisihan antar sekolah.



Gambar II.5 Tempat Berkumpul Siswa Smk Citra Mutiara
Sumber Dokumen Pribadi (2018)

Setiap kali tawuran, masing-masing dari sekolah siswa yang terlibat bisa sampai 30 orang lebih, dan paling sedikit hanya 10 orang. Senjata yang biasa digunakan ketika tawuran adalah cerulit, samurai, gosir (golok sisir), *gear* motor, klewang dan batu. Disetiap tawuran selalu ada siswa yang memimpin jalannya tawuran tersebut dari masing-masing sekolah, pelajar-pelajar tersebut menyebutnya dengan sebutan *jamet* atau *pentolan*. Tawuran antar sekolah ini biasa terjadi dijalanan, di rel kereta api, ataupun didepan sekolah yang bersangkutan. Setelah tawuran para pelajar-pelajar tersebut biasanya kabur untuk mencari tempat persembunyian agar tidak tertangkap polisi ketika polisi datang untuk melerai tawuran tersebut. Ketika tawuran, biasanya akan memakan korban. Setidaknya sebagian dari masing-masing sekolah mengalami luka-luka. Saat ini korban yang paling parah adalah putus tangan hingga meninggal dunia.

II.3 Hasil Wawancara

Pada bab ini, akan mendeskripsikikan hasil wawancara yang berkaitan dengan emosi, terutama pada emosi negatif amarah. Wawancara dilaksanakan dikediaman narasumber. Dibawah ini adalah data narasumber yang berprofesi sebagai dosen di Universitas Islam Negri Bandung.

Nama : Dr. Fenti Hikmawati, M.Si

Pekerjaan : Dosen

Jabatan : Dosen Rumpun Psikologi Pendidikan

Yang menjadi pembahasan dari wawancara dan penelitian ini adalah hal-hal yang mengenai emosi yang meliputi emosi dalam kehidupan, marah bagi kesehatan dan lingkungan sosial, dan cara mengendalikan emosi. Berikut adalah foto ketika wawancara bersama narasumber.



Gambar II.6 Wawancara bersama Dr. Fenti Hikmawati, M.Si
Sumber Dokumen Pribadi (2017)

II.3.1 Emosi dalam Kehidupan

Emosi dalam kehidupan merupakan ungkapan jiwa seseorang yang termanisfestasikan kedalam suatu ekspresi jiwa seseorang, baik itu melalui tubuh maupun kata-kata. Menurut Plutchick ahli teori emosi menyebutkan bahwa emosi adalah suatu ekpresi jiwa yang dimana didalamnya ada beberapa jenis ekspresi seperti kegembiraan, kepasrahan, ketakutan, keterkejutan, kesedihan, kemuakan, kemarahan dan antisipasi. Emosi dapat diekspresikan melalui tubuh, bahasa, ataupun sikap-sikap tertentu dari cerminan emosi yang dikeluarkan. Dengan demikian, seseorang bisa mengalami emosi karena pada dasarnya emosi diawali dengan gejala-gejala jiwa yang terekspresikan pada sikap ketika seseorang sedang sedih, dan kesedihan itu perlu diungkapkan, namun ungkapan tersebut melebihi kapasitas jiwa seseorang, maka pada akhirnya orang tersebut akan menangis karena kesedihan tersebut sudah melewati batas kejiwaannya. Maka dari itu, semua orang sudah pasti membutuhkan emosi, karena emosi juga suatu kebutuhan seseorang untuk mengekspresikan emosi jiwanya.

Emosi bisa terjadi disemua kalangan umur, mulai dari bayi yang baru lahir sampai seseorang yang sudah lanjut usia bisa merasakan emosi. Contoh bayi yang baru lahir, ketika lahir bayi akan mengeluarkan emosi berupa menangis, ataupun balita yang menangis karena ingin air asi dari ibunya, itu juga merupakan bentuk pengekspresian dari emosi. Walaupun semua kalangan umur bisa mengalami emosi, tetapi dikalangan umur remajalah emosi sering terjadi terutama dalam bentuk marah, karena pada fase perkembangan ini, remaja banyak mengalami masalah terutama pada pertumbuhan dan perkembangan untuk penyesuaian diri pada lingkungan dan orang dewasa. Dalam usia remaja emosi dan psikologis selalu berubah dengan sangat pesat. Sehingga perasaan marah, sedih, kecewa, malu, senang, cinta dan lain-lain sering muncul. Dengan demikian, semua orang dapat mengalami emosi dari mulai bayi hingga lanjut usia, namun emosi yang sering terjadi pada seseorang adalah di usia remaja karena faktor perubahan emosi dan psikologis yang sangat pesat.

II.3.2 Marah Bagi Kesehatan dan Lingkungan Sosial

Secara umum emosi negatif bisa mengganggu kesehatan terutama dalam bentuk marah. Seseorang yang emosinya tidak terekspresikan, seperti sedang sedih ataupun marah, dan tidak bisa mengekspresikan kesedihan ataupun amarahnya tersebut, maka jadinya orang bisa depresi, tertekan hatinya karena emosi negatif tersebut hanya bisa dipendam dan tidak terekspresikan oleh seseorang. Namun marah yang terlalu sering diekspresikan juga bisa mengganggu kesehatan. seperti marah, jika seseorang disetiap harinya sering marah dapat memacu hormon stres untuk meningkatkan denyut jantung serta semua organ tubuh sehingga sangat berpotensi terserang berbagai macam penyakit seperti jantung, *stroke*, dan darah tinggi.

Dampak negatif lainya akibat sering marah-marah adalah dapat mengganggu lingkungan sekitar, seperti ketika seseorang sedang marah, cenderung akan melakukan tindakan-tindakan yang kurang menyenangkan bahkan tindakan kriminal. Karena disaat seseorang sedang marah, seseorang akan melakukan apa saja yang membuatnya merasa puas, seperti melempar barang, berteriak, dan lain-lain. Dengan begitu, lingkungan disekitarpun akan sangat terganggu, membuat orang yang ada disekitar bisa menjadi ketakutan, merasa tidak nyaman, merasa terancam dan lain-lainnya.

Dengan demikian kurangnya kontrol diri terhadap perubahan emosi inilah yang sering terjadi dan menyebabkan rasa mudah marah. Berbagai dampak negatifpun bisa terjadi akibat sering marah-marah. Namun jika seseorang bisa mengontrol amarah tersebut, maka bisa meminimalisir efek negatif dari marah tersebut pada lingkungan disekitar dan kesehatan seseorang.

II.3.3 Cara Mengendalikan Emosi Negatif Marah

Dalam mengendalikan emosi juga mungkin semua orang tahu tetapi tidak faham, karena tahu dan faham itu berbeda. Masih banyak orang-orang awam yang menilai bahwa emosi itu adalah marah. Seseorang yang sudah faham akan mengerti bahwa emosi itu bukan hanya marah, melainkan banyaknya ekspresi-ekspresi manusia yang ditimbulkan melalui emosi seperti senang, sedih, kecewa, kesal, bahagia, takut dan lain-lain.

Mengendalikan marah sangatlah penting, karena dengan mengendalikan amarah, seseorang bisa menghindari efek negatifnya. Tetapi dikalangan usia remaja masih banyak orang yang tidak tahu apa dampak negatif dari emosi marah. Maka dari itu, tenangkan pikiran disaat perasaan marah sedang bergejolak didalam diri agar perasaan marah dalam diri dapat hilang dengan sendirinya. Karena hanya dengan pikiran tenang, seseorang bisa berpikir jernih dan logis untuk mencari solusi. Sabar mempunyai peran penting dalam mengendalikan emosi negatif terutama marah. Karena ketika seseorang sedang marah, berusahalah untuk sabar dan mulai berfikir apa yang akan terjadi kedepannya. Langkah awal yang harus dilakukan agar seseorang bisa sabar yaitu:

1. Menenangkan Diri

   Agar amarah yang meluap-luap tersebut sedikit demi sedikit bisa menurun dengan sendirinya. Seperti menarik nafas dalam-dalam dan membayangkan hal yang positif. Atau jika tidak bisa, cukup berdiam diri saja sambil menstabilkan emosi tersebut.
2. Berempati

   Berfikirlah positif terhadap masalah yang ada pada seseorang, karena empati adalah keadaan mental seseorang yang membuat orang tersebut merasakan apa yang dirasakan orang lain.
3. Mengingat dampak negatif yang akan terjadi

   Emosi yang sudah tidak terbendung biasanya membuat yang bersangkutan gelap mata. Jika sudah demikian, seseorang yang bersangkutan akan melakukan tindakan yang kurang menyenangkan, seperti memukul, atau merusak barang-barang yang ada. Agar terindar dari keadaan yang mungkin

dapat meresahkan orang disekitar, berpikirlah dengan tenang, kendalikan amarah yang mulai tidak terkontrol, lalu mulai berfikir dampak-dampak negatif yang akan ditimbulkan jika seseorang tidak bisa mengendalikannya.

4. Membaca *ta'awudz*

   Jika seseorang beragama Islam, maka bacalah *ta'awudz* (*a-'udzu billahi minas syaithanir rajiim*) sebagai bentuk pertahanan diri ketika seseorang sedang marah. Karena *ta'awudz* adalah doa atau ucapan yang digunakan untuk memohon perlindungan kepada Allah SWT dari gangguan setan yang membuat seseorang tidak bisa mengontrol amarah.

5. Memaafkan dan melupakan

   Dengan memaafkan dan melupakan memang bukanlah hal yang mudah. Butuh keikhlasan yang kuat dari dalam diri. Namun jika seseorang bisa memaafkan dan melupakan kesalahan yang pernah terjadi, seseorang tersebut akan merasakan hati yang tenang dan damai. Rasa ingin balas dendampun akan terhindar.

Dalam mengendalikan emosi negatif juga tergantung pada diri sendiri, seperti yang dituliskan dalam Alquran surat 90 ayat 10 yang artinya "Dan Kami telah menunjukkan kepadanya dua jalan". Disitu jelas bahwa Allah SWT sudah memberikan petunjuk pada semua umatnya mau kejalan yang benar atau yang salah, dan ini bisa juga diartikan sebagai pilihan mau memilih emosi positif atau yang negatif. Mengendalikan emosi merupakan salah satu poin penting untuk dapat hidup di masyarakat, dan meraih kesuksesan.

II.4 Resume

Emosi adalah suatu perasaan yang dimiliki seseorang. Emosi dibagi menjadi dua yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif adalah perasaan tenang yang dirasakan oleh setiap manusia. Perasaan yang membuat seseorang merasa senang dan sebagainya adalah bentuk dari emosi positif. Sedangkan emosi negatif adalah perasaan kurang menyenangkan yang dapat dirasakan oleh setiap manusia. Perasaan ini cenderung membuat seseorang merasa tidak nyaman pada diri sendiri ataupun orang lain seperti perasaan marah.

Berdasarkan hasil wawancara personal bersama Fenti Hikmawati seorang psikolog dan dosen mengatakan bahwa masih banyak di usia remaja yang belum tahu bahwa emosi dalam bentuk marah ternyata juga bisa menimbulkan banyak penyakit dan berdampak pada lingkungan sosial. Hal tersebut karena kurangnya media informasi mengenai apa saja efek negatif yang akan ditimbulkan oleh emosi negatif dalam bentuk marah. Saat ini masalah yang terjadi adalah, emosi negatif pada remaja tidak stabil, terutama pada remaja yang mempunyai kecenderungan tidak bisa mengontrol emosinya dalam bentuk marah marah.

Karakteristik emosi negatif marah pada remaja biasanya berlangsung singkat dan berakhir tiba-tiba, dikarenakan pada masa tersebut, amarah yang keluar cenderung tidak stabil. Di usia remaja yang memicu keluarnya amarah juga karena ingin terlihat hebat atau kuat. Sementara, emosi-emosi yang keluar akan lebih sering terjadi, dan bersifat sementara. Semua itu dapat diketahui dengan jelas dengan hanya melihat tingkah laku pada remaja tersebut (Yusuf, 2017, h.114).

Oleh karena itu, saat seseorang ataupun remaja sedang marah, berpikirlah dengan tenang, kendalikan amarah yang mulai tidak terkontrol, lalu mulai berfikir dampak-dampak negatif yang akan ditimbulkan jika seseorang tidak bisa mengendalikannya. Sabar mempunyai peran penting dalam mengendalikan emosi negatif terutama marah. Karena ketika seseorang sedang marah, berusahalah untuk sabar dan mulai berfikir apa yang akan terjadi kedepannya jika amarah tersebut tidak dapat dikendalikan.

II.5 Solusi Perancangan

Video adalah suatu media komunikasi massa digunakan untuk mengkomunikasikan tentang suatu kejadian yang pernah terjadi didalam kehidupan sehari-hari. Video juga merupakan gambar bergerak yang digunakan juga sebagai hiburan ataupun media informasi. Video bisa memiliki realitas yang kuat karena didalam video sendiri dapat menceritakan realita atau kebenaran tentang suatu informasi atau hal yang lainnya.

Contoh kasus yang diambil adalah berkaitan dengan emosi negatif marah yaitu tawuran pelajar antar sekolah yang berada di Kabupaten Bekasi. Penyebab terjadinya tawuran antar sekolah adalah dikarenakan saling menghina atau mengejek antar sesama sekolah, yang menyebabkan para siswa itu terpancing emosinya untuk saling membalas entah itu dengan ejekan atau hinaan, atau membalas dengan kekerasan seperti tawuran. Selain itu karena masing-masing dari sekolah terutama SMK di kota Bekasi ingin dipandang, ingin terlihat lebih hebat dan ingin disegani oleh sekolah lainnya. Menyerang sekolah lain adalah cara para pelajar tersebut agar terlihat lebih kuat. Semua itu dikarenakan pada masa tersebut, amarah yang keluar cenderung tidak stabil. Di usia remaja yang memicu keluarnya amarah juga karena ingin terlihat hebat atau kuat.

Salah satu program Pemerintah Kota Bekasi adalah Program Pembinaan. Program tersebut bertujuan untuk mengurangi kenakalan remaja di Kota Bekasi khususnya untuk tawuran pelajar dan narkoba. Hal tersebut adalah upaya pemerintah kota Bekasi sebagai bentuk dari ajakan kepada remaja untuk menghilangkan kebiasaan buruk yang sering kali terjadi pada remaja.

Program yang sudah berjalan dari program diatas tersebut adalah salah satunya bekerja sama dengan polisi setempat untuk melakukan sosialisasi ke sekolahsekolah mengingatkan akan bahayanya tawuran seperti hukuman dari sekolah dan jika tertangkap polisi akan dianggap membahayakan, maka bisa dipenjara. Lalu program yang sudang berjalan lainnya adalah dengan membuat organisasi khusus untuk para pemuda di Kota Bekasi yang didalamnya berisikan kegiatan-kegiatan positif. Pembuatan organisasi khusus pemudia dilakukan agar para pemuda terhindar dari kegiatan yang negatif.

Solusi dari perancangan tugas akhir ini adalah membuat video sosialisasi yang bertemakan kampanye pengendalian amarah pada remaja. Bertujuan untuk mengajak kepada remaja terutama para pelajar agar bisa mengontrol amarahnya demi kebaikan bersama. Sehingga gangguan lingkungan sosial yang diakibatkan dari dampak emosi negatif amarah dapat terhindar.