

Perasaan Terluka Membuat Marah

Rita susanti, Desma Husni, Eka Fitriyani

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
email: jasminerita@yahoo.co.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hal-hal yang dapat memicu marah pada setiap individu. Pendekatan yang digunakan adalah indigenous psychology dengan menggunakan survey pertanyaan terbuka yang dikembangkan oleh Kim dan Park (2008). Teknik analisis data menggunakan koding kualitatif dan crosstabulation. Responden dalam penelitian ini sebanyak 354 Mahasiswa di Pekanbaru. Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa faktor yang menyebabkan rasa marah adalah perasaan terluka (50,3%), persepsi terhadap ketidakadilan (29,1%), serta perilaku yang tidak diharapkan (20,6%). Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa marah lebih disebabkan oleh penilaian afektif dibandingkan kognitif.

Kata Kunci : *marah, indigenous psychology, perasaan terluka, perilaku yang tidak diharapkan*

Abstract

This study aims to know the things that can trigger the emotion of anger on individuals. The approach of this study was indigenous psychology by providing open-ended questions develop by kim and park (2008). Data were analyzed using qualitative coding and crosstabulation. Respondent in this study were 354 students in Pekanbaru. Based on these results, the factors that cause anger were hurt feeling (50,3%), perception of injustice (29,1%) and unexpected behavior (20,6%). Based on these research can be concluded that the anger more due to the affective rather than cognitive assessment.

Keywords : *anger, indigenous psychology, hurt feelings, unexpected behavior.*

Pendahuluan

Emosi marah yang muncul pada individu dapat disebabkan oleh berbagai macam penyebab, mulai dari hal yang sepele atau pun hal yang membuat kita terluka, seperti marah karena orang lain menghina diri kita, atau marah pada diri sendiri karena merasa tidak mampu menyelesaikan masalah. Emosi marah ini menurut Greenberg dan Watson (2006) tidak bisa dikatakan sebagai sesuatu hal yang positif atau negatif pada tingkatan yang wajar. Akan tetapi, pada intensitas yang berlebihan emosi marah bisa menjadi sangat merusak dan berbahaya. Emosi marah merupakan respons yang dibawa sejak lahir yang berkaitan dengan frustrasi dan kekerasan, selain itu juga merupakan respon alami dari serangan, dihina, dan ditipu. Blackburn dan Davidson (1994), menyatakan bahwa emosi marah sebagai suatu emosi yang memiliki ciri-ciri aktivitas sistem syaraf simpatik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang kuat yang disebabkan adanya kesalahan, yang mungkin nyata salah atau mungkin pula tidak.

Emosi marah yang timbul pada saat seseorang merasa dipojokkan, diremehkan, difitnah atau mendapatkan perlakuan-perlakuan yang dapat menyinggung harga diri seseorang atau karena frustrasi. Luapan emosi yang timbul dapat menimbulkan kekuatan yang tidak terduga, dan seringkali

emosi marah ini diekspresikan dalam bentuk perlawanan fisik, sumpah serapah dan perbuatan destruktif atau mendiamkan orang lain yang membuat marah. Menurut survey dari study tentang emosi marah, disimpulkan bahwa 80% penyebab emosi marah adalah sikap atau perbuatan oleh orang lain, jadi marah adalah reaksi terhadap sikap orang lain yang kurang menyenangkan. Oleh karena itu, para ahli jiwa menyatakan bahwa emosi marah adalah the chief saboteur of the mind, emosi marah adalah faktor utama yang seringkali melumpuhkan akal sehat dan bahkan dapat menimbulkan berbagai kesusahan dan gangguan jiwa lainnya (Averill, 1990).

Ditambahkan oleh Davidson (1994) bahwa fase emosi marah muncul dalam beberapa bentuk, marah terhadap orang yang meninggalkan individu tersebut karena tidak dapat menjaga dirinya dengan baik, atau marah terhadap diri sendiri karena tidak menjaga orang yang dicintainya. Emosi marah kemudian biasanya menjadi pertahanan depan karena kesedihan, panik, terluka dan kesepian muncul. Banyak sekali orang yang marah pada satu waktu atau orang lain. Averill (1990) menyimpulkan bahwa emosi marah tergantung pada bagaimana ingatan disimpan, sebagian besar orang melaporkan pernah melakukan marah dari yang ringan sampai sedang dimana saja pada beberapa kali setiap hari dalam beberapa minggu.

Emosi marah merupakan salah satu reaksi ketika kebutuhan dan motif manusia terhambat untuk terpenuhi. Marah merupakan bentuk ekspresi emosi yang ditimbulkan oleh pengaruh lingkungan sekitar manusia, dimana biasanya orang akan menjadi marah disebabkan mendapat stimulus-stimulus yang mengancam dan mengusik ketenangan dan kenyamanan seseorang, misalnya orang akan marah jika dicaci, dihina, bahkan dilecehkan oleh orang lain. Faktor yang dapat mempengaruhi orang untuk mudah menjadi marah, yaitu kondisi fisik, kondisi psikis, dan juga moralitas yang tidak baik. Marah dapat mengakibatkan terganggunya aktualisasi diri manusia didalam kehidupannya dan marah merupakan penyakit jiwa yang ada dalam diri manusia. Manusia yang memiliki mental yang sehat dan kondisi kejiwaan yang baik akan dapat membantu dirinya mengontrol emosinya. Sebaliknya orang yang dalam kondisi mengalami tekanan, stress, depresi dan terluka biasanya akan mudah terpancing emosi dan mudah marah. Marah juga merupakan reaksi dari kesakitan. Marah pada diri manusia jika dibiarkan sangatlah berbahaya, karena dapat dengan mudah meningkat dari sikap menjadi tindakan (Benidiktus, 2011)

Emosi marah dapat menimbulkan akibat negatif bagi individu maupun pihak lain, baik dari segi fisik, psikologis dan sosial maupun ekonomi. Emosi marah juga sering menjadi pemicu timbulnya agresivitas yang mengarah pada tindak kriminal (Boston, 1992). Spielberg (dalam Mikulincer, 1988) menyatakan bahwa emosi marah merupakan suatu keadaan emosi yang ditandai dengan perasaan-perasaan subjektif yang bervariasi atau jengkel sampai kemarahan yang intens.

Emosi marah adalah reaksi dari kesakitan, dikecewakan atau disakiti, hal itu akan membuat individu merespon dengan marah. Marah diakibatkan karena adanya tidak nyaman, merasa terabaikan, bingung, frustrasi, perasaan terluka, atau merasa disisihkan.

Berdasarkan fenomena di atas, maka tujuan penelitian ini ingin melihat apakah perasaan terluka atau tersakiti dapat memunculkan emosi marah pada individu.

Emosi Marah

Menurut istilah, emosi marah adalah perubahan internal atau emosional yang menimbulkan penyerangan guna mengobati yang ada di dalam hati. Emosi marah merupakan kekuatan setan yang disimpan oleh Allah SWT didalam diri manusia. Al Ghazali (An-Najar, 2001) mengatakan adanya kemarahan didalam diri manusia untuk menjaga dari kerusakan dan untuk menolak kehancuran. Dalam pandangan ilmu psikologi manusia adalah makhluk yang mempunyai emosi seperti yang

dijelaskan oleh James (1999) emosi adalah keadaan jiwa yang menampakan diri dengan sesuatu perubahan yang jelas pada tubuh. Charles Rycofyt (1979) memberikan definisi emosi marah sebagai suatu reaksi emosional yang kuat ditandai dengan ancaman, campurtangan, serangan kata-kata, penyerangan jelas atau frustrasi dan dicirikan dengan reaksi gawat dari sistem syaraf yang bebas dengan balasan-balasan serangan atau tersembunyi.

Ditambahkan pula oleh Utsman Najati (2005), marah adalah emosi alamiah yang akan timbul manakala pemuasan salah satu motif dasar mengalami kendala. Apabila ada kendala yang menghalangi manusia atau hewan untuk meraih tujuan tertentu dalam upaya memuaskan salah satu motif dasarnya, maka individu itu akan marah, berontak, dan melawan kendala tersebut. Individu yang mengalami emosi marah juga akan berjuang untuk mengatasi dan menyingkirkan kendala tersebut hingga ia bisa mencapai tujuan dan pemuasan motifnya. Menurut Mawardi Labay El-Sulthani (2002), emosi marah adalah suatu luapan emosi yang meledak-ledak dari dalam diri yang dilampiaskan menjadi suatu perbuatan untuk membalas kepada orang yang menyebabkan marah.

Chaplin (1998) dalam dictionary of psychology, bahwa marah adalah reaksi emosional akut yang timbul karena sejumlah situasi yang merangsang, termasuk ancaman, agresi lahiriyah, pengekangan diri, serangan lisan, kekecewaan atau frustrasi dan ditandai dengan reaksi pada sistem otomik, khususnya oleh reaksi darurat pada bagian simpatetik, dan secara implisit disebabkan oleh reaksi seragam, baik yang bersifat somatis atau jasmaniyah maupun yang verbal atau lisan. Davidoff (1991) mendefinisikan marah sebagai suatu emosi yang mempunyai ciri aktivitas sistem syaraf simpatik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat disebabkan adanya kesalahan. Struat dan Sundeen (1987) memberikan pengertian mengenai marah adalah perasaan jengkel yang timbul sebagai respon terhadap keceemasan yang dirasakan sebagai ancaman. Maxwell Maltz (1977) marah adalah frustrasi, suatu jenis frustrasi yang meledak dimana seseorang mengubah suatu perasaan terluka yang fasif menjadi suatu tindakan penghancur yang aktif.

Emosi marah yang kita rasakan terkadang timbul karena ada sesuatu yang tidak sesuai dengan kehendak kita dan dapat muncul kapan saja pada setiap orang. Emosi marah menurut Greenberg dan Watson (2006) tidak bisa dikatakan sebagai sesuatu hal yang positif atau negatif pada tingkatan yang wajar. Selain itu, Albin (2003) mengungkapkan bahwa rasa marah merupakan emosi yang sangat sukar bagi setiap orang, baik

dalam hal menerima ataupun untuk mengungkapkannya. Emosi marah menunjukkan bahwa suasana perasaan tersinggung oleh seseorang atau sesuatu sudah tidak baik.

Menurut Spielberger (1995) marah adalah suatu keadaan dengan beragam intensitas dari yang ringan sampai yang berat, biasanya akan disertai perubahan psikologis dan biologis, misalnya saat marah ritme jantung dan tekanan darah akan meningkat. marah merupakan sesuatu yang bersifat sosial dan biasanya terjadi jika mendapat perlakuan tidak adil atau tidak menyenangkan didalam interaksi sosial.

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa emosi marah merupakan respons yang alamiah ketika manusia merasa terancam, stress, adanya ingatan yang menyakitkan, perasaan terluka atau mendapatkan perlakuan yang tidak adil atau menyenangkan.

Faktor Pemicu Emosi Marah

Emosi marah adalah emosi yang normal yang dialami setiap orang. penyebabnya bisa dari apa yang dilakukan oleh orang lain terhadap diri individu, namun bisa juga diakibatkan apa yang telah kita lakukan pada diri kita sendiri, seperti stress, ingatan yang menyakitkan, kurang tidur, minum obat-obatan terlarang, sakit, kecemasan, merasa terancam, terluka dan sebagainya yang dapat membuat marah.

Selain itu, menurut Mulyono (2006) secara garis besar sebab yang menimbulkan emosi marah itu terdiri dari faktor fisik dan psikis. Sebab-sebab yang mempengaruhi faktor fisik antara lain:

1) Kelelahan yang berlebihan. 2) Zat-zat tertentu yang dapat menyebabkan marah. Misalnya jika otak kurang mendapat zat asam, orang itu lebih mudah marah. 3) Hormon kelamin pun dapat mempengaruhi marah seseorang. Kita dapat melihat dan membuktikan sendiri pada sebagian wanita yang sedang menstruasi, rasa marah merupakan ciri khas yang utama.

Sedangkan faktor psikis yang menimbulkan emosi marah adalah erat kaitannya dengan kepribadian seseorang. Terutama sekali yang menyangkut apa yang disebut dengan self concept yang salah yaitu anggapan seseorang terhadap dirinya sendiri yang salah. Self concept yang salah selalu menghasilkan pribadi yang tidak seimbang dan tidak matang. Karena seseorang akan melihat dirinya sendiri sangat berlainan sekali dengan kenyataan yang ada.

Beberapa self concept yang salah dapat kita bagi, yaitu:

1) Rasa rendah diri (MC= Minderwaardigheid Complex), yaitu menilai dirinya sendiri

lebih rendah dari yang sebenarnya.

- 2) Sombong (Superiority Complex), yaitu menilai dirinya sendiri lebih dari kenyataan yang sebenarnya. Jadi merupakan sifat kebalikan dari rasa rendah diri.
- 3) Egoistis atau terlalu mementingkan diri sendiri, yaitu menilai dirinya sangat penting melebihi kenyataan.

Selain itu, Emosi marah mengacu pada keadaan emosional yang melibatkan ketidaksenangan dan perasaan subyektif dalam intensitas yang berbeda-beda, dari perasaan marah yang ringan atau jengkel sampai kemarahan intens (Spielberger, et al, 1983, 1995;. Van Goozen et al, 1994.). Dasar emosi marah secara internal berbeda dalam situasi dan dari waktu ke waktu seperti penghinaan, ketidakadilan, atau frustrasi (Ramirez et al., 2001a).

Metode

Tujuan Penelitian ini adalah melihat hal-hal yang dapat memicu emosi marah pada setiap individu. Pendekatan yang digunakan adalah indigenus psychology teknik analisis data crosstabulation yang menggunakan survey dengan pertanyaan terbuka yang dikembangkan oleh Kim dan Park (2008), pertanyaan berupa "Dalam kehidupan sehari-hari, hal-hal apa saja yang membuat anda marah?". Responden dalam penelitian ini sebanyak 356 Mahasiswa dari di Pekanbaru.

Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif yakni menghitung presentasi dari faktor yang menyebabkan kemarahan yang ditinjau dari jenis kelamin dan demografi (Hadi, 2002). Setelah itu dilakukan analisis kai-kuadrat untuk melihat faktor apa yang menyebabkan rasa marah ditinjau dari jenis kelamin dan demografi.

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 356 mahasiswa dari mahasiswa di Pekanbaru, bahwa faktor yang menyebabkan munculnya emosi marah dapat dikelompokkan dalam beberapa kategorisasi yaitu:

1. Perasaan terluka, yakni perasaan yang tersakiti akibat dikhianati, dihina, dicaci, disakiti, dibohongi, dikecewakan, diremehkan, difitnah dan dilecehkan.
2. Persepsi terhadap ketidakadilan yakni dimana individu menafsirkan hal yang terdialaminya sesuai dengan apa yang ada didalam pikirannya.
3. Perilaku yang tidak diharapkan, yakni keadaan emosional yang terjadi karena ketidaksenangan terhadap orang lain, seperti perasaan jengkel sampai kemarahan.

Tabel 1. Kategori Penyebab Emosi Marah

Kategori	Frekuensi	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Perasaan terluka	178	50,3	50,3	50,8
Persepsi terhadap ketidakadilan	103	29,1	29,1	79,4
Perilaku yang tidak di harapkan	73	20,6	20,6	100,0
Total	354	100,0	100,0	

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa 50,3 % menyatakan bahwa perasaan terluka merupakan faktor utama yang dapat memicu emosi marah pada individu. Hal ini juga diperkuat dengan jawaban-jawaban mahasiswa bahwa sebagian besar jawaban subjek menyatakan bahwa pemicu emosi marah adalah hal-hal yang berkaitan dengan perasaan yang dikhianati, dihina, dicaci, disakiti, dibohongi, dikesewakan, diremehkan, difitnah dan dilecehkan yang semua hal tersebut termasuk dalam kategori perasaan terluka. Berikut beberapa sampel jawaban subjek.

"jika saya difitnah, dilecehkan dan orangtua saya dihina". (S1 020)

"bertemu teman yang tidak menghargai, tidak

mengerti kesolidaritasan". (S1 027)

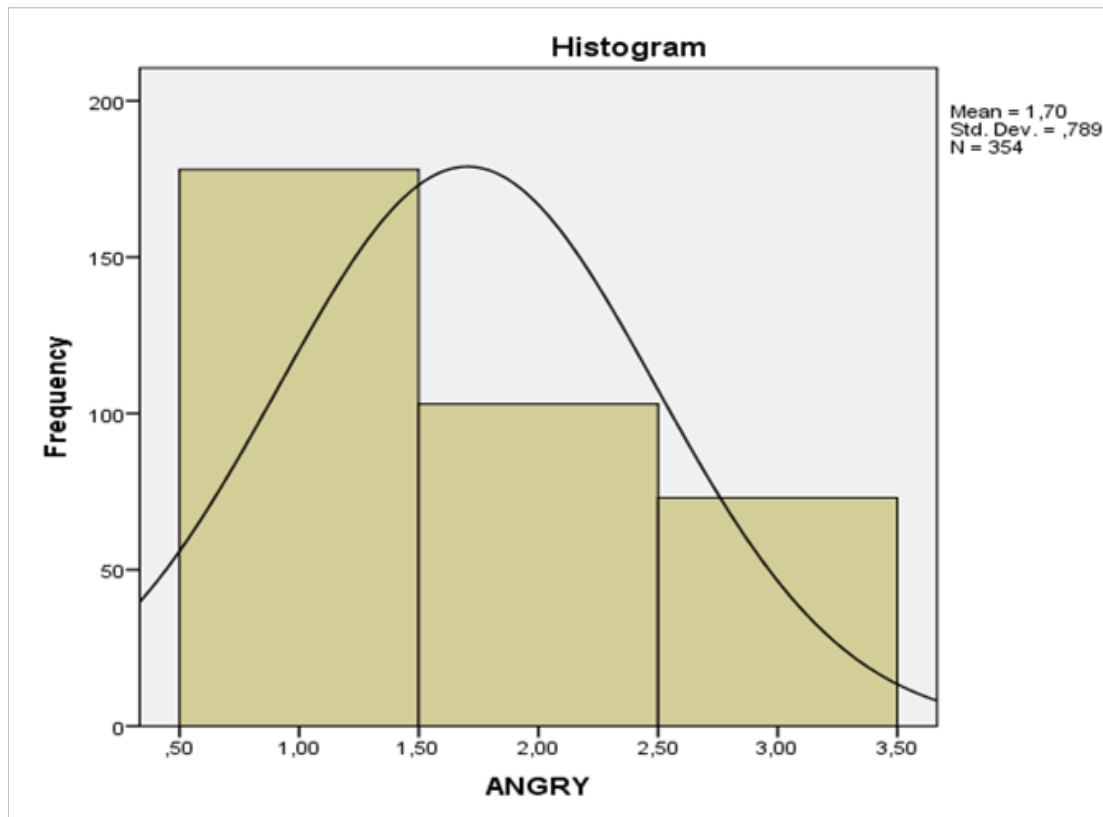
"saat dikhianati atas kepercayaan yang

Kemudian sebanyak 29,1% menyebutkan bahwa faktor yang menyebabkan emosi marah adalah persepsi terhadap ketidakadilan, Hal ini tergambar dalam jawaban subjek berkaitan faktor, seperti.

"tidak menentu dalam suatu hal". (S1 070).

"ketika aku diganggu saat mengerjakan tugas dengan serius, saat diganggu ketika sedang jenuh". (S1 093).

Sebanyak 20,6% menyebutkan perilaku yang tidak diharapkan dapat menyebabkan emosi marah pada individu. Berikut Grafik yang menunjukkan faktor yang menyebabkan emosi marah.



Gambar 1. Grafik Faktor Pemicu Marah

Data mengenai faktor pemicu emosi marah juga dilihat perbedaannya pada laki-laki maupun perempuan, termasuk apakah ada perbedaan penyebab emosi marah ditinjau dari demografi setiap sampel. Berikut hasil analisis crosstabulation jenis kelamin.

Tabel 2. Faktor Pemicu Emosi Marah Ditinjau Dari Jenis Kelamin

Faktor emosi marah	Jenis kelamin		Total
	Laki-laki	Perempuan	
Perasaan terluka	52 (14,7%)	126 (35,6%)	178 (50,3%)
Persepsi terhadap ketidakadilan	26 (7,3%)	77 (21,8%)	103 (29,1%)
Perilaku yang tidak diharapkan	21 (5,9%)	52 (14,7%)	73 (20,6%)
Total	99	255	351 (100%)

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat kategorisasi faktor penyebab emosi marah pada laki-laki dan perempuan tidak berbeda, bahwa yang menjadi penyebab emosi marah adalah ketika individu baik laki-laki maupun perempuan mengalami perasaan terluka atau tersakiti.

Tabel 3. Faktor Penyebab Emosi Marah Ditinjau Dari Demografi

Penyebab marah	Demografi			Total
	Kota Metropolitan	Kota	Desa	
Perasaan terluka	18 (5,1%)	63 (17,8%)	97 (27,4%)	178 (50,3%)
Persepsi ketidakadilan	11 (3,1%)	42 (11,9%)	50 (14,1%)	103 (29,1%)
Perilaku tidak diharapkan	5 (1,4%)	29 (8,2%)	39 (11,0%)	73 (20,6%)
Total	34 (9,6%)	134 (37,9%)	186 (52,5%)	354 (100,0%)

Berdasarkan tabel 3 melihat faktor pemicu emosi marah ditinjau dari demografi asal mahasiswa berada yang terbagi tiga bagian yakni berdasarkan kota besar, kota dan desa, hasilnya menunjukkan bahwa emosi marah yang muncul pada setiap individu tersebut karena adanya pereraan yang terluka akibatdikhianati, dikecewakan, diremehkan, dihina, dan disakiti.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa faktor pemicu emosi marah pada individu adalah perasaan terluka. Hal ini terlihat bahwa perasaan terluka memiliki skor tertinggi dibandingkan dengan faktor lainnya. Ketika Individu yang merasa terluka atau dikecewakan, merasa dirinya dikhianati, dihina, diremehkan bahkan disakiti, maka hal ini akan menimbulkan emosi marah pada individu.

Emosi marah merupakan perasaan yang kuat yang dirasakan ketika sesuatu dirasa buruk/menyakitkan dan tidak adil telah terjadi. Emosi marah disebabkan oleh per-

asaan tidak senang karena merasa disakiti oleh orang lain (Struat dan Sundeen, 1987).

Emosi marah yang kita rasakan terkadang timbul karena ada sesuatu yang tidak sesuai dengan kehendak kita dan dapat muncul kapan saja pada setiap orang

Penyebab emosi marahjuga bersumber dari banyak hal, emosi marah muncul karena perasaan sakit hati yang tersimpan dalam hati seseorang yang dinilai sangat mudah. Selain itu, juga emosi marah ada karena individu direndahkan, dihina, dicaci, dikhianati. Setiap individu baik yang dirinya buruk ataupun serendah apapun diri individu tersebut, tidak akan rela dirinya dihina, sebab individu tersebut memiliki harga diri.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh pendapat Spielberger (1983) dkk, bahwa emosi marah mengacu pada keadaan emosional yang melibatkan ketidaksenangan dan perasaan subyektif dalam intensitas yang berbeda-beda, dari perasaan marah yang ringan atau jengkel sampai kemarahan intens (Spielberger, et al, 1983, 1995;. Van Goozen et al, 1994.). Dasar emosi marah secara internal berbeda dalam situasi dan dari waktu ke

waktu seperti penghinaan, ketidakadilan, atau frustrasi (Ramirez et al., 2001a).

Emosi marah juga dipicu adanya persepsi terhadap ketidakadilan, dimana individu menafsirkan hal yang terdialaminya sesuai dengan apa yang ada didalam pikirannya. Menurut Ellis (1962), bahwa salah tafsir bisa saja menyebabkan respons emosional. Penyebabnya adalah evaluasi yang mengikuti dari kesimpulan atau menilai menurut perasaan individu. Menurut Ellis (1962), ada empat cara manusia melakukan evaluasi terhadap pengalaman yang membuat emosi mereka terganggu atau

Berdasarkan hal ini atas bahwa emosi marah dapat disebabkan beberapa faktor yakni faktor afektif yang terluka, kesalahan dalam mengevaluasi atau menyimpulkan hal-hal yang terjadi pada diri setiap individu. Penyebab emosi marah pada individu lebih banyak di pengaruhi oleh perasaan yang tersakiti atau terluka, ditinjau dari jenis kelamin, penyebab munculnya emosi marah tidak berbeda antara laki-laki dan perempuan, begitupun dilihat dari demografi, bahwa disemua wilayah, menyatakan bahwa emosi marah dapat muncul karena individu mengalami perasaan yang tersakiti, yang muncul dalam wujud dendam.

Perasaan, pikiran akan berpengaruh besar terhadap perilaku seseorang. Perasaan yang senang akan membuat individu menjadi lebih senang, sedangkan perasaan yang tersakiti atau tidak menyenangkan sesuatu akan membuat seseorang menjadi marah. Mahasiswa merupakan remaja akhir dan memasuki usia dewasa awal, memiliki emosional yang belum begitu stabil, masih mudah dipengaruhi dan dikendalikan oleh perasaannya, sehingga ini membuat mahasiswa mudah marah karena perasaannya yang terganggu atau tersakiti.

Perasaan terluka merupakan Pengalaman emosional yang merupakan bentuk sakit sosial yang sering dialami saat orang melihat penolakan atau devaluasi oleh seseorang (Feeney, 2004, 2005; Leary, Springer, Negel, Ansell, & Evans, 1998; Mac-Donald & Leary, 2005). Perasaan terluka ini berhubungan dengan gangguan emosional umum, dapat mengaktifkan bagian otak yang sama yang melibatkan sakit fisik dan mengganggu kondisi fisik dan seseorang akan mengalami ketidaknyaman (Chen, Williams, Fitness, & Newton, 2008).

Perasaan terluka menunjukkan aktivitas yang menyakitkan. Perasaan terluka Sebagai bentuk rasa sakit emosional, menyakiti perasaan yang diskrit dari emosi lainnya. Vangelisti (2009) menggambarkan perasaan terluka sebagai campuran ketakutan dan kesedihan. Perasaan sakit biasanya disebabkan emosi lain termasuk rasa takut, sedih, marah,

kecemasan, dan rasa malu (Feeney, 2005; Leary & Springer, 2001; Sanford & Rowatt 2004).

Leary dan Springer (2001) telah memberikan bukti bahwa pengalaman perasaan sakit hati yang tidak dapat direduksi dengan emosi lainnya. Dalam satu pendekatan, Leary, Springer, Nigel, Mansell, dan Evans (1998) menyatakan bahwa terjadinya kemunduran sejumlah negara yang mengalami emosional yang menyakitkan yakni perasaan sakit hati atau perasaan terluka. Analisis ini menunjukkan bahwa perasaan sakit dikaitkan dengan tingkat yang lebih tinggi dari marabahaya umum.

MacDonald dan Leary (2005a) menyatakan bahwa perasaan terluka mempengaruhi seseorang untuk berevolusi yang disebabkan pengucilan sosial karena hal ini sangat penting untuk kelangsungan hidup sosial. Menyakiti perasaan jelas terkait dengan perasaan penolakan (Leary et al., 1998). Sebagai contoh, Buckley, Winkel, dan Leary (2004) menunjukkan eksperimental bahwa pesan menolak lebih menyakitkan daripada menerima atau pesan netral. Perasaan terluka merupakan mengakibatkan emosi marah. Emosi marah ini lebih disebabkan oleh penilaian afektid seseorang.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan penyebab utama emosi marah adalah perasaan yang terluka (Hurt Feeling) sebanyak 50,3%. Kemarahan merupakan perasaan yang kuat yang dirasakan ketika sesuatu dirasa buruk atau tersakiti dan tidak adil telah terjadi. Kemarahan disebabkan oleh perasan tidak senang karena merasa disakiti oleh orang lain. Kemarahan muncul karena individu mengalami perasaan yang tersakiti oleh orang lain, dimana individu mendapatkan perlakuan dikhianati, dihina, diremehkan, difitnah, disakiti. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa marah lebih disebabkan oleh penilaian afektif dibandingkan kognitif.

Daftar Pustaka

- Abigail A Marsh, Nalini Ambady, Robert E Kleck. 2005. The effects of fear and anger facial expressions on approach and avoidance-related behaviors. *Journal Emotion*. Volume 5. Issue 1. Pages 119. Publisher American Psychological Association.
- Agnetta Gulz (2000). *Conceptions of Anger and Grief in the Japanese, Swedish and American Cultures (The Role of Metaphor in Conceptual Processes)*. Lund University Cognitive Science, Kungshuset. Sweden.

- An-Najar, A. 2001. Ilmu Jiwa dalam Tasawwuf Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer. Terjemahan Hasan Abrori. Jakarta: Pustaka Azam.
- Averill, J.R., 1990, 'Inner feelings, works of the flesh, the beast within, diseases of the mind, driving force, and putting on a show: Six metaphors of emotion and their theoretical extensions'. In D. Leary (ed.) *Metaphor in the history of psychology*, Cambridge University Press, Cambridge.
- Albin, R.S. 2003. Emosi Bagaimana mengenal, menerima, dan mengarahkannya. Yogyakarta : Kanisius.
- Blackburn, I.M dan Davidson, K. 1994. Terapi Kognitif untuk Depresi dan Kecemasan : Suatu Petunjuk bagi Praktisi. Ahli Bahasa : Mulyarto. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Charles rycroft (1979) "<http://budilisnt.wordpress.com/2010/03/30/psikologi-marah/>"
- Chen, Z., Williams, K. D., Fitness, J., & Newton, N. C. (2008). When hurt will not heal: Exploring the capacity to relive social and physical pain. *Psychological Science*, 19, 789–795.
- CP. Chaplin, Dictionary of Psychology Terj. Kartini Kartono, Kamus Lengkap Psikologi, (Raja Grafindo Persada, Jakarta, 1993).
- Davidoff (1991) "<http://budilisnt.wordpress.com/2010/03/30/psikologi-marah/>"
- Feeney, J. A. (2004). Hurt feelings in couple relationships: Towards integrative models of the negative effects of hurtful events. *Journal of Social and Personal Relationships*, Vol. 21, 487–508.
- Feeney, J. A. (2005). Hurt feelings in couple relationships: Exploring the role of attachment and perceptions of personal injury. *Personal Relationships*, 12, 253–271.
- Greenberg, L.S & Watson, J.C. 2006. *Emotion-Focused Therapy for Depression*. Washington DC: American Psychological Association.
- James, K. (1999). Human resource management trends and issues: Emotional intelligence (EI) in the workplace. Policy, Research and Communication Branch, Public Service Commission of Canada. [On line]. Available: <http://www.psc-cfp.gc.ca/research/persoimel/eie.htm> [2001, Dec. 1 13].
- Leary, M. R., Springer, C., Negel, L., Ansell, E., & Evans, K. (1998). The causes, phenomenology, and consequences of hurt feelings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1225–1237.
- MacDonald, G., & Leary, M. R. (2005). Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain. *Psychological Bulletin*, 131, 202–223.
- Muhammad Utsman Najati, Hadis dan Ilmu Jiwa, Terj. M. Zaka al-Farizi, (Pustaka Bandung, 2005).
- Mawardi Labay El-Sulthani, Menghadapi Marah, (al-Mawardi Prima, Jakarta, 2002).
- Ramirez, J.M., Lagerspectz, K., Fraczek, A., Fujihara, T., Musazahedeh, Z., and Similarities in Moral Appraisal of Aggressive acts : A Cross- National Study, *Aggressive Behavior*, 27 (3) : 225-6.
- Sarafino, E. P. 1990. *Health Psychology. Bio Psychology Social Interaction*. Singapore : John Willey & Sons.
- Spielberger CD, Reheiser EC, Sydeman SJ: Measuring the experience, expression, and control of anger. *Issues Compr. Pediatr. Nurs.* 1995; 18 : 207-232.
- Spielberger, C. D. (1991). *State-trait anger expression inventory*. Orlando, Florida, FL: Psychological Assessment Resources.
- Spielberger, C.D., Reheiser, E.C. and Sydeman, S.J. (1995). "Measuring the experience expression and control of anger." *Issues in Comprehensive Paediatric Nursing*, 18, 207-232.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G. A., Russell, S. F., & Crane, R. J. (1983). Assessment of: The state-trait anger scale. In J. N. Butcher, & C. D. Spielberger (Eds.), *Advances in personality assessment* (Vol. 2, pp. 159-187). Hillsdale, N.J: Erlbaum.
- Stuart dan sundeen (1987) "<http://budilisnt.wordpress.com/2010/03/30/psikologi-marah/>"
- Vangelisti, A. L. (2009). Hurt feelings: Distinguishing features, functions, and overview. In A. L. Vangelisti (Ed.), *Feeling hurt in close relationships* (pp. 3–11). New York, NY: Cambridge University Press.
- Yadi Purwanto dan Rachmat Mulyono, Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islami, (Refika Aditama; Bandung, 2006).
- Zahrasari Lukita Dewi, 2005. Pengalaman, Ekspresi dan Kontrol Marah Pada Orang Batak dan Orang Jawa. *Jurnal Psikologi*. Universitas Gadjah Mada Fakultas Psikologi. Vol. 16 No. 2. Hal. 31-42.