

Asertivitas Terhadap Pengungkapan Emosi Marah Pada Remaja

Febie Ola Falentina
Alma Yulianti

Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empirik asertivitas terhadap pengungkapan emosi marah pada remaja. Hipotesis yang diajukan adalah ada korelasi asertivitas terhadap pengungkapan emosi marah pada remaja. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru yang berjumlah 174 siswa. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana dari program *SPSS 16 for windows*. Hasil analisis data penelitian menunjukkan koefisien regresi sebesar 0,293 dengan taraf signifikan 0,00. Hasil ini membuktikan bahwa hipotesis diterima, yaitu ada korelasi yang signifikan antara asertivitas terhadap pengungkapan emosi marah pada remaja. Persamaan garis regresinya yaitu $Y = 53,953 + (-0,207)X$, yang berarti setiap kali variabel asertivitas (X) bertambah satu, maka rata-rata variabel pengungkapan emosi marah (Y) menurun sebesar 0,207.

Kata Kunci: asertivitas, pengungkapan emosi marah, remaja

Abstract

This study aims to determine empirically the role of assertiveness on the disclosure of the emotion of anger in adolescents. The hypothesis is no correlation assertiveness on the disclosure of the emotion of anger in adolescents. The subjects were students of class X SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru, amounting to 174 students. Data analysis techniques using simple linear regression analysis techniques from SPSS 16 for windows. The results of data analysis showed regression coefficient of 0.293 with significance level 0.00. These results prove that the hypothesis is accepted, ie there is a significant correlation between assertiveness on the disclosure of angry emotions in adolescents. Equation of the regression line is $Y = 53.953 + (-0.207) X$, which means that every time the assertiveness variable (X) is incremented by one, then the average emotion of anger expression variables (Y) decreased by 0.207.

Keywords: assertiveness, emotional disclosure angry, adolescent

Pendahuluan

Masa remaja adalah masa yang tidak realistis. Remaja memiliki kecenderungan untuk melihat hidup secara kurang realistis, mereka memandang dirinya dan orang lain sebagaimana mereka inginkan. Hal ini terlihat pada aspirasinya, aspirasi yang tidak realistis ini tidak sekedar untuk dirinya sendiri namun bagi keluarga, teman. Semakin tidak realistis aspirasi mereka maka akan semakin kecewa serta diperlakukan seperti anak-anak atau pada saat merasa diperlakukan tidak adil yang memunculkan rasa marah pada diri mereka. Ekspresi kemarahannya mungkin berupa mendongkol, menolak untuk bicara, atau mengkritik secara keras (dalam Hurlock, 2000).

Soesilowindradini (1996) mengatakan bahwa kemarahan remaja ditimbulkan bilamana dia atau teman-temannya merasa diperlakukan kurang adil dan diperlakukan sewenang-wenang sehingga timbul perasaan padanya bahwa dia dianggap sebagai anak-anak, dikecam, diganggu atau merasa terganggu diwaktu sedang mengerjakan suatu hal.

Kemarahan remaja dinyatakan dengan pernyataan memaki-maki orang, mengejeknya, membanting pintu, mengunci dirinya di dalam kamar dan tidak mau berbicara dengan siapapun juga. Pada umur 15 tahun remaja lebih sering menunjukkan rasa marahnya dengan jalan memandang orang yang membuat dia marah dengan mata yang memancarkan kebencian, mengomel,

bahkan ada pula remaja yang memukul orang. Pada umur 16 tahun remaja hanya kadang-kadang saja berteriak-teriak, membanting pintu atau menangis jikalau marah (dalam Soesilowindradini, 1996).

Rasa marah menurut Greenberg dan Watson (2006) tidak dapat dikatakan sebagai sesuatu hal yang positif maupun negatif pada tingkatan yang wajar. Akan tetapi, pada intensitas yang berlebihan emosi marah dapat menjadi sangat merusak dan berbahaya. Emosi marah merupakan respon yang dibawa sejak lahir (*innate response*) yang berkaitan dengan frustrasi dan kekerasan. Emosi marah juga merupakan signal bagi kita untuk mempertahankan diri dari pelecehan dan perampasan hak individu. Kita tidak dapat menghilangkan emosi marah dalam diri kita, tetapi kita dapat mengendalikannya dan menggunakannya untuk tujuan yang konstruktif.

Sanborn, dari *Dartmouth College* (dalam Safaria & Saputra, 2009) menyodorkan empat langkah pendekatan dalam menangani amarah, salah satunya yaitu mengekspresikan perasaan marah dengan tepat. Cara yang paling efektif untuk mengelola kemarahan adalah dengan mengungkapkan dan mengkomunikasikannya secara verbal dan asertif.

Menurut Alberti dan Emmons (dalam Hapsari & Retnaningsih, 2007) asertivitas adalah suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain namun dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan pihak lain.

Menurut Rakos (dalam A'yuni, 2010) seorang remaja yang asertif akan mempunyai kemampuan untuk berkata "tidak", meminta pertolongan, mengekspresikan perasaan-perasaan yang positif maupun yang negatif secara wajar, berkomunikasi tentang hal-hal yang bersifat umum. Jadi berperilaku asertif penting bagi remaja, terutama dalam hal pengungkapan emosi negatifnya yaitu marah. Dengan berperilaku asertif remaja dapat mengungkapkan emosi marahnya dengan wajar dan berdampak positif bagi dirinya dan orang lain yang menjadi objek kemarahannya serta dapat menyelesaikan masalah-masalah yang menimbulkan emosi marah pada diri remaja.

Menurut Gunarsa (dalam Safaria & Saputra, 2009), pengungkapan emosi adalah suatu bentuk komunikasi melalui perubahan

raut wajah dan gerakan tubuh yang menyertai emosi, bagaimana mengungkapkannya, menyampaikan perasaannya kepada orang lain atau mengungkapkannya melalui sakit.

Davidoff (1991) mendefinisikan marah sebagai suatu emosi yang memiliki ciri-ciri aktivitas sistem syaraf simpatetik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat yang disebabkan oleh adanya kesalahan, yang nyata. Marah adalah perasaan jengkel yang timbul sebagai respon terhadap kecemasan yang dirasakan sebagai ancaman (dalam Safaria & Saputra, 2009). Spielberger (dalam Safaria & Saputra, 2009) mengatakan bahwa cara mengekspresikan kemarahan tiap individu berbeda-beda. Hal tersebut dapat dibedakan menjadi tiga macam, yaitu: (1) *Anger in*, yaitu pengungkapan emosi marah yang dirasakan individu, cenderung ditekan ke dalam dirinya tanpa mengekspresikannya ke luar. Misalnya: ketika sedang marah, seseorang lebih memilih diam dan tidak mau menceritakannya kepada siapa pun, (2) *Anger out*, merupakan reaksi ke luar/objek yang dimunculkan oleh individu ketika dalam keadaan marah atau reaksi yang dapat diamati secara umum. *Anger out* berkaitan dengan ketidakmampuan individu mengekspresikan emosinya secara konstruktif dan asertif. Akan tetapi, mereka mengekspresikan emosinya dalam bentuk tindakan agresif dan merusak, (3) *Anger control*, kemampuan individu untuk bisa mengontrol atau melihat sisi positif dari permasalahan yang dihadapi dan berusaha konsisten menjaga sikap yang positif walau menghadapi situasi yang buruk. Misalnya, mencari solusi yang baik dan tepat agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Menurut Lange dan Jakubowski (dalam Davison & Neale, 1996) asertivitas adalah: "*expressing thoughts, feelings and beliefs in direct, honest, and appropriate ways which respect the rights of other people*" (mengungkapkan pikiran, perasaan dan keyakinan secara langsung, jujur, dan terbuka dengan menghormati hak-hak orang lain). Masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pertumbuhan fisik terutama organ-organ seksual mempengaruhi berkembangnya emosi atau perasaan-perasaan dan dorongan-dorongan baru yang dialami sebelumnya, seperti perasaan cinta, rindu, dan keinginan untuk berkenalan lebih intim dengan lawan jenis. Pada usia remaja awal,

perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung/marah, atau mudah sedih/murung), sedangkan remaja akhir sudah mampu mengendalikan emosinya (dalam Yusuf, 2008). Hipotesis yang diajukan adalah ada korelasi asertivitas terhadap pengungkapan emosi marah pada remaja”.

Metode Penelitian

Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah asertivitas (X) dan pengungkapan emosi marah (Y). Asertivitas adalah suatu kemampuan untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan keinginan kepada orang lain secara langsung, jujur, terbuka, mengekspresikannya dengan tegas, bebas, dan tetap menghargai orang lain. Pengungkapan emosi marah merupakan upaya mengkomunikasikan status perasaan ketika dalam kondisi marah, mengungkapkannya kepada orang lain, dan menentukan bagaimana perasaan orang lain.

Sampel Penelitian

Sampel penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru. Berdasarkan rumus slovin dengan nilai kritis sebesar 5% subjek penelitian ini berjumlah 174 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.

Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan adalah skala psikologi yang mengacu pada model

skala likert yang dibuat dalam 5 alternatif jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Untuk pernyataan *favourable* skor untuk masing-masing jawaban secara berturut-turut adalah 4, 3, 2, 1, dan 0, sedangkan untuk pernyataan *unfavourable* skornya adalah 0, 1, 2, 3, dan 4. Alat ukur asertivitas mengacu dari teori Lange dan Jakubowski (dalam Davison & Neale, 1996). Sementara alat ukur pengungkapan emosi marah disusun berdasarkan teori dari Gunarsa (dalam Safaria & Saputra, 2009) dan Dafidoff (1991), dengan indikator merujuk pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Spielberger (dalam Safaria & Saputra, 2009).

Analisis Data

Analisa data yang digunakan adalah teknik analisis regresi linear sederhana yang dilakukan dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 16.0 for windows*.

Hasil

Dari hasil analisis diperoleh koefisien regresi sebesar 0,293 dengan taras signifikan sebesar 0,000. Hasil ini membuktikan bahwa ada korelasi yang signifikan antara asertivitas terhadap pengungkapan emosi marah pada remaja.

Persamaan garis regresi yaitu $Y = 53,953 + (-0,207)X$, yang berarti setiap kali variabel asertivitas (X) bertambah satu, maka rata-rata variabel pengungkapan emosi marah (Y) menurun sebesar 0,207. Hasil perhitungan menunjukkan nilai *R Square* sebesar 0,086. Hal ini berarti 8,6% variabel pengungkapan emosi marah (Y) dipengaruhi oleh variabel asertivitas (X), sedangkan 91,4% dipengaruhi oleh variabel lainnya.

Tabel 1 : Kategorisasi Subjek Variabel Asertivitas

Kategorisasi	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	X 11	0	0
Rendah	$11 < X \leq 18$	0	0
Sedang	$18 < X \leq 25$	0	0
Tinggi	$25 < X \leq 32$	0	0
Sangat Tinggi	$32 < X$	174	100%
Jumlah		174	100.0%

Tabel di atas menunjukkan bahwa asertivitas pada subjek berada pada kategorisasi sangat tinggi yaitu sebesar 100%.

Tabel 2 : Kategorisasi Subjek Aspek *Anger In*

Kategorisasi	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	$X \leq 6$	2	1.1%
Rendah	$6 < X \leq 10$	16	9.2%
Sedang	$10 < X \leq 14$	56	32.2%
Tinggi	$14 < X \leq 18$	70	40.2%
Sangat Tinggi	$18 < X$	30	17.2%
Jumlah		174	100.0%

Berdasarkan tabel 2 di atas kategorisasi subjek aspek *anger in* menunjukkan bahwa ada 1,1% yang berada pada kategori sangat rendah, 9,2% pada kategori rendah, 32,2% pada kategori sedang, 40,2% pada kategori

tinggi dan 17,2% berada pada kategori sangat tinggi, artinya pengungkapan emosi marah pada subjek aspek *anger in* dapat dikategorikan pada kategori tinggi.

Tabel 3 : Kategorisasi Subjek Aspek *Anger Out*

Kategorisasi	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	$X \leq 6$	24	13.8%
Rendah	$6 < X \leq 10$	58	33.3%
Sedang	$10 < X \leq 14$	62	35.6%
Tinggi	$14 < X \leq 18$	23	13.2%
Sangat Tinggi	$18 < X$	7	4.0%
Jumlah		174	100.0%

Kategorisasi subjek aspek *anger out* di atas menunjukkan bahwa 13,8% yang berada pada kategori sangat rendah, 33,3% pada kategori rendah, orang 35,6% pada kategori sedang, 13,2% pada kategori tinggi dan 4%

berada pada kategori sangat tinggi, bahwa pengungkapan emosi marah siswa pada aspek *anger out* dapat dikategorikan pada kategori sedang.

Tabel 4 : Kategorisasi Subjek Aspek *Anger Out*

Kategorisasi	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	$X \leq 3$	0	0
Rendah	$3 < X \leq 5$	5	2.9%
Sedang	$5 < X \leq 7$	10	5.7%
Tinggi	$7 < X \leq 9$	34	19.5%
Sangat Tinggi	$9 < X$	125	71.8%
Jumlah		174	100.0%

Sebanyak 2,9% yang berada pada kategori rendah, 5,7% pada kategori sedang, 19,5%

pada kategori tinggi, dan ada 71,8% subjek yang berada pada kategori sangat tinggi.

Pembahasan

Sebuah artikel berjudul "*anger coping strategies*" (www.cci.health.wa.gov.au) juga menyatakan bahwa strategi lain yang penting dalam mengelola kemarahan adalah belajar untuk asertif, asertif berarti mengekspresikan pendapat dengan jelas tanpa menjadi agresif.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa siswa kelas X SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru memiliki tingkat asertivitas yang sangat tinggi. Tinggi rendahnya tingkat asertivitas pada siswa bisa disebabkan oleh beberapa faktor, misalnya jenis aktifitas yang dijalankan, kebudayaan, pola asuh orang tua. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Kiecolt dan Mc Grath (dalam Husna, 2006) menunjukkan bahwa perkembangan perilaku asertif seseorang dipengaruhi oleh aktifitas yang dijalankan. Jenis aktifitas yang banyak berhubungan dengan orang lain akan berpengaruh positif terhadap perilaku asertif orang tersebut.

Elyana (dalam husna, 2006) menyatakan bahwa suatu budaya akan membentuk perilaku dan pola hidup masyarakatnya, bagaimana cara masyarakat di suatu daerah menunjukkan perilaku asertifnya mungkin saja berbeda dengan cara masyarakat di daerah lainnya. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Marini dan Andriani (2005) menunjukkan bahwa subjek dengan pola asuh *authoritative* memiliki asertivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan subjek yang dengan pola asuh *authoritarian*, *permissive* dan *uninvolved*.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pengungkapan emosi marah pada aspek *anger in* sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi dan kategori sedang, ini berarti pengungkapan emosi marah yang dirasakan, cenderung ditekan ke dalam dirinya tanpa mengekspresikannya ke luar, ia lebih memilih diam dan tidak mau menceritakannya kepada siapa pun dan tidak menegur orang yang membuatnya menjadi marah. Kondisi seperti ini jika berkepanjangan akan memberi dampak negatif bagi diri sendiri dan mengganggu kenyamanannya saat berinteraksi dengan orang yang membuatnya merasa marah. Pada saat inilah asertivitas dibutuhkan, agar remaja mampu

mengkomunikasikan emosi marahnya dengan tidak merusak hubungannya dengan orang lain.

Pada aspek *anger out* sebagian besar siswa berada pada kategori sedang dan rendah. Ini berarti sebagian besar siswa terkadang mengungkapkan emosinya keluar dirinya seperti perbuatan merusak misalnya memukul atau menendang sesuatu. Tingkat asertivitas siswa yang tinggilah yang menyebabkan siswa berada pada intensitas sedang dan rendah saja untuk aspek *anger out*, karena *Anger out* berkaitan dengan ketidakmampuan individu mengekspresikan emosinya secara konstruktif dan asertif, mereka mengekspresikan emosinya dalam bentuk tindakan agresif dan merusak.

Pada aspek *anger control* sebagian besar siswa berada pada kategori yang sangat tinggi. Artinya siswa mempunyai kemampuan untuk bisa mengontrol atau melihat sisi positif dari permasalahan yang dihadapi dan berusaha konsisten menjaga sikap yang positif walau menghadapi situasi yang buruk. Misalnya, mencari solusi yang baik dan tepat agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Ini sejalan dengan tingkat asertivitas siswa yang juga tinggi, dimana siswa dapat menggunakan kemampuan asertivitasnya dalam pemecahan masalah yang membuatnya marah. Hasil ini membuktikan bahwa ada korelasi antara asertivitas dengan pengungkapan emosi marah pada remaja.

Koefisien determinan (R^2) dari penelitian ini sebesar 0,086 berarti kontribusi atau sumbangan asertivitas terhadap pengungkapan emosi marah pada remaja adalah 8,6%, sedangkan 91,4% kemungkinan pengungkapan emosi marah dipengaruhi oleh faktor lainnya, misalnya faktor internal (seperti *self control* seseorang) dan Faktor eksternal (latar belakang keluarga, serta budaya dan lingkungan sekitar).

Soesilowindradini (1996) mengungkapkan bahwa bagaimana reaksi seorang remaja bilamana dia marah, tergantung pada lingkungan sosialnya. Anak yang berasal dari kelompok sosial ekonomi yang boleh dikatakan rendah, lebih cenderung untuk memberikan reaksi yang agresif bilamana dia marah dari pada remaja yang berasal dari kelompok sosial ekonomi yang lebih tinggi, hal ini terutama berlaku pada remaja laki-laki.

Matsumoto (dalam Dewi, 2005) menjelaskan bahwa pengaruh budaya terhadap marah sebagai salah satu emosi dalam kepribadian individu dapat dilihat melalui keseluruhan proses emosi, yang terdiri dari antesenden, pengalaman, ekspresi, dan juga kontrol marah. Setiap budaya memiliki gambaran yang khas mengenai seluruh proses marah tersebut karena setiap budaya memiliki nilai-nilai budaya dan aturan yang khas tentang bagaimana seorang individu dalam budaya itu menghayati suatu stimulus hingga memancing timbulnya marah serta bagaimana mengekspresikan rasa marah tersebut agar tidak bertentangan dengan nilai yang berlaku pada budaya tertentu.

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada korelasi yang signifikan antara asertivitas terhadap pengungkapan emosi marah pada remaja. Semakin asertif seorang remaja maka semakin terkontrol pengungkapan emosi marahnya, begitupun sebaliknya semakin tidak asertif seorang remaja maka semakin tidak terkontrol pengungkapan emosi marahnya

Asertivitas memiliki kontribusi pada pengungkapan emosi marah remaja sebesar 8,6%, sedangkan 91,4% dipengaruhi oleh faktor lainnya, seperti metode eksperimen tentang bagaimana pengaruh peningkatan asertivitas terhadap pengungkapan emosi marah pada remaja atau faktor-faktor lain yang ikut memberikan pengaruh pada asertivitas pada remaja.

Daftar Pustaka

- Anger Coping Strategies* (www.cci.health.wa.gov.au) yang diakses pada 18 April 2012.
- A'yuni, Q. 2010. *Perbedaan Tingkat Asertivitas Antara Siswa dari Keluarga Lengkap dengan Siswa dari Keluarga Single Parent Di SMK Negeri 1 Pakong Pamekasan Madura*. Malang: Skripsi Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Davidoff L Linda. 1991. *Psikologi Umum*. Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Davison, C Gerald & Neale, M Jhon. 1996. *Abnormal Psychology – revised sixth edition*. United states of America : John wiley & Son, inc.
- Dewi, Z.L. Vol 16 No 2 September 2005. *Pengalaman, Ekspresi, dan Kontrol Marah pada Orang Batak dan Orang Jawa*. Jurnal Fakultas Psikologi. Jakarta: Universitas Unika Atma Jaya.
- Greenberg, L.S & Watson, J.C. 2006. *Emotion-Focused Therapy for Depression*. Washington DC: American Psychological Association.
- Hapsari, M R & Retnaningsih. 2007. *Sumbangan Perilaku Asertif Terhadap Harga Diri pada Karyawan*. Jurnal Fakultas Psikologi. Universitas Gunadarma.
- Hurlock, E.B. 2000. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Husna, N. 2006. *Perbedaan Perilaku Asertif Antara Mahasiswa Aktivistis dan Bukan Aktivistis di UIN SUSKA RIAU*. Pekanbaru: Skripsi Fakultas Psikologi, UIN SUSKA RIAU.
- Marini L & Andriani E. 2005. *Perbedaan Asertivitas Remaja Ditinjau Dari Pola Asuh Orang Tua*. Medan: Jurnal Jurusan Psikologi Fak Kedokteran USU.
- Nay, Robert W. 2007. *Mengelola Kemarahan (Terampil Menangani Konflik, Melanggengkan Hubungan, dan Mengekspresikan Diri Tanpa Lepas Kendali)*. Jakarta : PT Serambi Ilmu Semesta.
- Safaria, T & Saputra, E N. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Soesilowindradini. 1996. *Psikologi Perkembangan Masa Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Tanadi, M. 2007. *Perbedaan Pengelolaan Emosi Marah pada Siswa SMP Sebelum dan Sesudah Mendapatkan Pelatihan Anger Management*. Surabaya: Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya.
- Yusuf, S. 2008. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosda Karya.