

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Emosi Marah

2.1.1 Pengertian

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

2.1.2 Macam-macam Pengungkapan Emosi Marah

Cara mengekspresikan kemarahan tiap individu berbeda-beda. Hal tersebut dapat dibedakan menjadi tiga macam, yaitu *anger in*, *anger out*, *anger control*

2.1.2.1 *Anger in*

Yaitu mengungkapkan emosi marah yang dirasakan individu, cenderung ditekan ke dalam dirinya tanpa mengekspresikan ke luar. Misalnya ketika sedang marah, seseorang lebih memilih diam dan tidak mau menceritakannya pada siapapun atau tidak menegur orang yang membuatnya menjadi marah. Kondisi ini dapat memberi dampak negatif bagi diri sendiri dan mengganggu kenyamanan saat berinteraksi dengan orang yang membuatnya marah

2.1.2.2 *Anger out*

Merupakan reaksi keluar/objek yang dimunculkan oleh individu ketika dalam keadaan marah atau reaksi yang dapat diamati secara umum. Kondisi ini bisa menjadi perbuatan merusak, misalnya memukul atau menendang sesuatu yang ada didekatnya, namun setelah itu dia akan merasakan kelegaan karena marah yang dirasakan sudah terpuaskan. Anger out berkaitan dengan ketidakmampuan individu mengekspresikan emosinya secara konstruktif dan asertif. Akan tetapi, mereka mengekspresikan emosinya dalam bentuk tindakan agresif dan merusak

2.1.2.3 *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 atau tepat ketika menghadapi suatu persoalan agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

2.2 Emosi

2.2.1 Pengertian

Emosi berasal dari bahasa Latin, yaitu *emovere*, yang berarti bergerak menjauh. Para ahli mencoba mendefinisikan teori sehingga didapatkan tiga *grand theory* mengenai emosi, yaitu :

2.2.1.1 Teori James-Lange

Emosi yang dirasakan adalah persepsi tentang perubahan yang terjadi pada tubuh. Teori *James-Lange* dikembangkan pada 1800-an oleh Psikolog Amerika, William James dan Carl Lange. James menjelaskan dalam bukunya *The Principles of Psychology* bahwa “kita merasa kasihan karena kita menangis, marah karena kita menyerang, takut karena kita gemetar, dan tidak bahwa kita menangis, pemogokan, atau gemetar, karena kami mohon maaf, marah, atau takut, sebagai kasus mungkin.” dengan kata lain, reaksi emosional terdiri dari respon fisik untuk peristiwa berpotensi emosional dalam lingkungan. Persepsi kita terhadap reaksi itu adalah dasar untuk emosi yang kita alami. Sehingga pengalaman emosi atau emosi yang dirasakan terjadi setelah perubahan tubuh memunculkan pengalaman emosional.

2.2.1.2 Teori Cannon-Bard

Fisiolog Amerika Walter B. Cannon (1871-1945) memberikan kontribusi awal yang penting untuk teori ini dan psikolog Amerika Philip Bard (1898-1977) memberikan dukungan penelitiannya dalam pengembangan dan pemurniannya. Nama lain dari teori ini adalah *thalamic theory of emotion*. Teori ini mengemukakan bahwa integrasi ekspresivitas emosional dikontrol dan diarahkan oleh *thalamus* yang mengirimkan pola-pola pembangkit yang relevan ke *cortex* pada saat yang sama *hypothalamus* mengontrol perilaku, dan

menekankan pembangkit simultan sistem saraf pusat dan otonomik.

2.2.1.3 Teori Schachter-Singer

Dalam 1962 studi yang terkenal, *Stanley Schachter* dan *Jerome Singer* diuji apakah jenis yang sama dari aktivasi fisiologis (menerima suntikan adrenalin) dapat memiliki efek yang berbeda pada orang tergantung pada konteks situasional. Menurut teori *Schachter-Singer* ini terdapat tiga rangkaian dalam memproduksi perasaan emosi, yakni persepsi dari situasi potensial yang menghasilkan emosi, keadaan tubuh yang terbangkitkan dengan hasil dari persepsi yang ambigu dan interpretasi yang menamai keadaan tubuh sehingga cocok dengan situasi yang diterima.

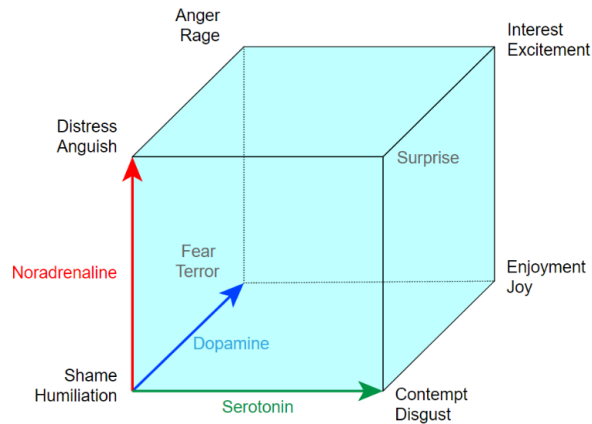
Berdasarkan teori-teori diatas, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah sebuah interpretasi yang meliputi aspek fisiologi terhadap sesuatu yang membangkitkan keadaan tubuh seseorang, menghasilkan sensasi-sensasi organis dan kinestetik sehingga seseorang bereaksi terhadap situasi tersebut. Emosi adalah suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis, psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu mencakup perubahan yang disadari, mendalam sifatnya dan perubahan perilaku pada umumnya disertai adanya ekspresi kejasmanian.

2.2.2 Macam-Macam Emosi

Secara garis besarnya emosi digolongkan menjadi dua golongan yaitu emosi marah positif dan emosi marah negative. Emosi positif seperti bahagia, senang, gembira dan cinta. Sedangkan emosi negatif seperti takut, marah, sedih dan cemas. Terdapat beberapa macam emosi yaitu; amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu. Dia juga menyatakan bahwa perilaku individu yang muncul sangat banyak diwarnai emosi. Emosi dasar individu mencakup emosi positif dan emosi negatif. Emosi negatif yaitu perasaan-perasaan yang tidak diinginkan dan menjadikan kondisi psikologis yang tidak nyaman.

Hubungan langsung antara kombinasi spesifik dari tingkat sinyal zat noradrenalin, dopamine, serotonin dengan delapan emosi dasar. Sebuah model kubus tiga dimensi Lovheim tentang emosi, di mana zat sinyal membentuk sumbu system koordinat, dan delapan emosi dasar menurut Tomkins Sylvan ditempatkan di delapan sudut. Menurut model ini kemarahan misalnya, yang dihasilkan oleh kombinasi serotonin rendah, dopamine tinggi, dan noradrenalin yang tinggi. Lovheim mengatakan bahwa selama tidak ada serotonin maupun sumbu dopamine identik dengan dimensi “keenakan” dalam teori-teori sebelumnya.(Lovheim, 2012).

Gambar 2. 1 Loveheim cube of emotion



2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Emosi

Malcolm Hardy and Steve Heyes dalam bukunya “Beginning psychology” menjelaskan, bahwa emosi terjadi pada saat sesuatu yang tidak diharapkan terjadi atau pada saat kita mendapat rintangan dalam upaya mencapai suatu tujuan tertentu. Dia menamakannya sebagai teori interupsi, dimana interupsi pada permasalahan seperti inilah yang menyebabkan kebangkitan emosi. Sistem saraf autonomik pada beberapa orang lebih responsif terhadap interupsi. Keuntungan adanya kebangkitan pada orang diartikan bahwa orang dapat memperlihatkan perubahan emosi secara ekstrim, misalnya bergembira atau bergairah pada saat tertentu lalu mengalami depresi atau marah pada beberapa saat setelahnya.

Umpan balik ke otak dari organ internal dan bagian tubuh lain yang diaktifkan oleh sistem saraf simpatis menimbulkan keadaan keterbangkitan yang tidak berbeda, tetapi emosi yang dialami ditentukan oleh interpretasi

subjek terhadap keadaan terbangkitkan itu. Informasi yang disimpan dalam ingatan dan persepsi tentang apa yang terjadi di lingkungan digunakan untuk menginterpretasi situasi saat ini. Interpretasi inilah yang berinteraksi dengan umpan balik dari perubahan badani/faktor fisiologis untuk menentukan keadaan emosional

Schachter dalam bukunya Rita L. Atkinson mengatakan bahwa emosi merupakan fungsi interaksi beberapa faktor, yaitu:

- a. Faktor kognitif yaitu suatu analisis situasi yang menghasilkan suatu keyakinan emosi. Penilaian tersebut mempengaruhi intensitas dan kualitas emosi. Jika seseorang diinduksi untuk masuk dalam keadaan rangsangan yang tidak berdiferensiasi, kualitas emosinya hampir sepenuhnya ditentukan oleh penilaian seseorang terhadap situasi.
- b. Faktor fisiologis, masukan ke otak dari organ internal dan otot rangka. Yaitu kebangkitan emosi dikarenakan oleh aspek-aspek dari luar diri. Semisal emosi marah, karena seseorang yang marah akibat dari orang yang ada disekelilingnya marah, atau bisa karena kondisi fisik yang kurang sehat.
- c. Faktor stimulus, masukan ke otak dari stimulus eksternal yang mengenai sistem saraf. Bila stimulus yang membangkitkan emosi disajikan, respon emosional akan segera timbul dan meningkat sampai puncak dalam beberapa detik. Bila stimulus itu terus dipaparkan, emosi akan sedikit menurun dari puncaknya dan kemudian menjadi stabil.

2.3 Remaja

2.3.1 Pengertian

Masa remaja atau masa adolesensi adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial yang berlangsung pada dekade kedua masa kehidupan. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan remaja sebagai anak telah mencapai umur 10-19 tahun. Sedangkan menurut Undang-undang No. 4179 mengenai kesejahteraan anak, remaja adalah individu yang belum mencapai umur 21 tahun dan belum menikah.

Menyatakan bahwa remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tandan-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual (Sarwono, 2011). Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa, serta terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif mandiri. remaja merupakan perkembangan transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini dimulai sekitar pada usia 12 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 21 tahun (King, 2012)

2.3.2 Tahap Perkembangan

Berdasarkan proses penyesuaian menuju kedewasaan ada 3 tahap perkembangan remaja, yaitu: (Soetjiningsih, 2010)

2.3.2.1 *Remaja awal (Early Adolescent) umur 12-15 tahun*

Seorang remaja pada tahap ini akan mengalami perubahan pada tubuhnya sendiri, pikiran-pikiran mereka baru mulai berkembang, Mereka masih terheran–heran akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, kepekaan yang berlebih-lebihan ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap ego. Hal ini menyebabkan para remaja awal sulit dimengerti orang dewasa.

2.3.2.2 *Remaja madya (Middle Adolescent) berumur 15-18 tahun*

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan teman, remaja senang jika banyak teman yang mengakuinya. Ada kecenderungan “*narastic*” yaitu mencintai diri sendiri dan menyukai orang-orang yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana: peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis dan sebagainya.

2.3.2.3 *Remaja akhir (late adolescent) berumur 18-21 tahun*

Tahap ini merupakan dimana masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian 5 hal yaitu:

- a. Minat makin yang akan mantap terhadap fungsi intelek.
- b. Egonya akan mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru

- c. Terbentuk identitas seksual yang tidak berubah lagi.
- d. Egosentrisme (terlalu mencari perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan dan kepentingan diri sendiri & orang lain
- e. Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (privateself) masyarakat umum

2.3.3 Tugas Perkembangan Remaja

Masa remaja merupakan fase kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang lebih sehat. Untuk dapat melakukan sosialisasi dengan lingkungan yang baik, remaja harus menjalankan tugas-tugas perkembangan pada usianya dengan baik pula. Apabila tugas perkembangan ini dapat dilakukan dengan baik, remaja tidak akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya serta akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas perkembangan untuk fase-fase berikutnya. Sebaliknya, jika remaja gagal menjalankan tugas-tugas perkembangannya akan membawa akibat negatif dalam kehidupan sosial fase-fase berikutnya, menyebabkan ketidakbahagiaan pada remaja yang bersangkutan, menimbulkan penolakan masyarakat, dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan berikutnya. William Kay, sebagaimana dikutip Yudrik Jahja mengemukakan tugas-tugas perkembangan masa remaja sebagai berikut:

- a. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.

- b. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
- c. Mengembangkan ketrampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok.
- d. Menemukan manusia model yang dijadikan identitas pribadinya.
- e. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.

2.4 Terapi Menulis Ekspresif

2.4.1 Pengertian

Menulis merupakan suatu aktivitas yang melahirkan pikiran atau perasaan melalui sebuah tulisan. Menulis akan membuat seseorang mempunyai kekuatan tersendiri dalam bentuk eksplorasi dan ekspresi area pemikiran, emosi dan juga spiritual yang dapat dijadikan suatu sarana untuk berkomunikasi dengan diri sendiri, dan mengembangkan suatu pemikiran dan kesadaran akan suatu peristiwa (Rohmadani, 2017). Ekspresif merupakan suatu kemampuan yang dapat menggambarkan perasaan, isi hati, serta emosi dengan tepat. Berdasarkan pengertian tersebut menulis ekspresif dapat diartikan sebagai suatu aktivitas yang melahirkan pikiran maupun perasaan yang pernah dialami dengan menyentuh perasaan dan berkaitan dengan emosi melalui tulisan secara tepat.

Menulis ekspresif merupakan mediz yang menghasilkan efek terapeutik dalam pengungkapan emosi. Menulis ekspresif merupakan suatu bentuk

pengungkapan diri, dengan cara bebas berekspresi sesuai dengan cara setiap individu. Dengan teknik menulis ekspresif, seseorang dapat mengeluarkan emosi negatif seperti perasaan sedih, kecewa, marah dan berduka ke dalam tulisan dan akan memberikan pengaruh pada diri dimulai dari merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup serta meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari psikosomatik. Melalui menulis ekspresif dapat mengatasi kecemasan dan mengurangi kecenderungan seseorang memikirkan hal yang dikhawatirkan

2.4.2 Pendekatan Dalam Terapi Menulis Ekspresif

Penjelasan teori menulis ekspresif di bedakan melalui dua pendekatan antara lain: (Baikie, 2018)

2.4.2.1 Pendekatan Psikoanalisis

Sigmund Freud menjelaskan bahwa konflik yang tidak terpecahkan, represi, dan kecemasan berjalan bersamaan dimana konflik dan kesakitan tidak dapat diselesaikan pada tahap kesadaran karena ditekan dan dilupakan pada tahap ketidaksadaran. Sehingga untuk menyelesaikan masalah dapat dilakukan dengan membuka konflik awal (Komalasari, 2011). Berdasarkan penjelasan tersebut, pada penelitian ini lebih memfokuskan pada pendekatan psikoanalisa yang didasarkan pada dua teori yaitu :

a. *Emotional Catharis*

Teori Emotional Catharis ini melepaskan perasaan negatif. Secara langsung hasil dari menulis ekspresif akan memberikan pengaruh dalam meringankan ketegangan emosional dan manfaat kesehatan yang didapatkan tidak dari berhubungan dengan seberapa banyak emosi negatif dan distres, baik yang tersurat maupun yang dilaporkan setelah menulis.

b. *Emotional inhibition and confrontatio*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Riordan dan dikutip oleh, teori *Emotional inhibition and confrontation* menjelaskan bahwa represi pikiran, perasaan atau perilaku seseorang, khususnya pada hal-hal yang traumatis atau menyusahkan yang merupakan suatu bentuk kerja fisiologis dan psikologis. Melalui menulis ekspresif akan mendorong upaya untuk memikirkan ulang seluruh peristiwa dalam menghadapi trauma dan membantu mengatasi trauma (Qonitatin, 2011).

2.4.2.2 Pendekatan Behavior

Pendekatan ini didasarkan bahwa tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru dan manusia mempunyai potensi berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Manusia juga dipandang sebagai individu yang melakukan releksasi atas

tingkah lakunya sendiri, serta mengatur dan mengontrol perilakunya dapat mempelajari tingka laku baru atau mampu mempengaruhi perilaku orang lain (Komalasari, 2011)

Terdapat beberapa teori yang terkait dengan menulis ekspresif dan termasuk ke dalam pendekatan behavioral diantaranya: (Baikie, 2018)

a. *Cognitive Processing*

Cognitive Processing merupakan salah satu mekanisme potensial yang menunjukkan bahwa menulis ekspresif dapat mengatur dan menyusun memori traumatis, sehingga dapat lebih adaptif terhadap permasalahan yang dihadapi, baik dengan diri sendiri maupun oraang lain. Menulis ekspresif memberikan manfaat yang diperoleh yakni dapat meningkatkan kapasitas ingatan, yang mencerminkan peningkatan proses kognitif.

b. Repeated Exposure

"*The effectiveness of prolonged exposure as treatment for post traumatic stress*". Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa efektivitas pengungkapan dalam waktu lama terletak pada fungsi sebagai pengobatan stres pasca trauma. Dengan menulis tentang kenangan traumatis secara berulang dapat menghilangkan respon negatif, dengan menulis ekspresif akan terjadi pengungkapan emosi negatif secara berulang. (Baikie, 2018).

2.4.3 Tujuan Menulis Ekspresif

Beberapa tujuan menulis ekspresif yaitu: (Pennebaker, J.W., 2016)

- a. Membantu menyalurkan ide, perasaan, harapan subjek ke dalam suatu media yang bertahan lama dan membuatnya merasa aman.
- b. Membantu subjek memberikan respon yang sesuai dengan stimulusnya sehingga subjek tidak membuang waktu dan energi untuk menekan perasaannya.
- c. Membantu subjek mengurangi tekanan yang dirasakannya sehingga membantu mengatasi kecemasan

2.4.4 Manfaat Menulis Ekspresif

Menulis ekspresif memiliki beberapa manfaat, diantaranya:
(Pennebaker, J.W., 2016)

- a. Merubah sikap dan perilaku, meningkatkan kreatifitas, memori, motivasi, dan berbagai hubungan antara kesehatan dan perilaku.
- b. Membantu mengurangi penggunaan obat-obatan yang mengandung bahan kimia.
- c. Mengurangi intensitas untuk pergi ke dokter, terapi maupun konseling
- d. Hubungan sosial semakin baik dengan masyarakat.