

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis mengenai Strategi Pengelolaan Emosi Marah Dalam Pendekatan Antropologi Psikologi Pada Masyarakat Jawa di Desa Sei Beluru Kecamatan Meranti Kabupaten Asahan yang telah diuraikan , maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Emosi marah dalam masyarakat Jawa dapat dipicu oleh berbagai faktor, baik yang bersifat personal maupun sosial. Meskipun ekspresi kemarahan sering kali ditahan atau disampaikan secara tidak langsung, namun penting untuk memahami dinamika sosial dalam budaya Jawa. 1) Konflik atau pertengkaran terbuka yang mengganggu ketenangan dan harmoni sosial dapat menjadi sumber kemarahan. 2) Diskriminasi atau perlakuan yang tidak adil berdasarkan status sosial, ekonomi, gender. 3) Masalah dalam keluarga, seperti pertengkaran suami dan istri, orang tua dan anak, atau saudara dapat menjadi sumber kemarahan. 4) Pengkhianatan, baik dalam hubungan pribadi maupun bisnis kesetiaan dan kepercayaan adalah nilai yang dijunjung tinggi dalam budaya Jawa dan pelanggaran terhadap hal ini dianggap serius. 5) Masalah ekonomi, seperti kesulitan keuangan atau kehilangan pekerjaan, dapat menyebabkan kemarahan meskipun sering kali

diekspresikan secara tenang dan sadar tekanan ekonomi tetap bisa memicu emosi negatif. 6) ketidakadilan di tempat kerja, seperti diskriminasi serta perlakuan yang kurang layak dari atasan juga dapat menimbulkan rasa marah. 7) Perbedaan pendapat, dalam komunitas yang menjunjung tinggi kebersamaan dan musyawarah, perbedaan pendapat yang tidak dapat diselesaikan dengan baik dapat memicu ketegangan dan kemarahan. 8) Persaingan yang tidak sehat dalam bisnis maupun politik dimana salah satu pihak menggunakan cara-cara yang tidak etis untuk menang.

2. Berdasarkan hasil penelitian ekspresi emosi marah masyarakat Jawa tidak selalu ditunjukkan secara eksplisit. Ada berbagai bentuk ekspresi yang digunakan, tergantung pada konteks sosial dan hubungan antarindividu diantaranya: 1) Ekspresi wajah dan gerak tubuh, yaitu dengan wajah cenderung diam, tegang atau menunjukkan ekspresi datar tanpa ekspresi berlebihan. Tatapan mata tajam atau menghindari kontak mata sebagai bentuk protes diam. Gerakan tangan yang lebih kaku atau menyilangkan tangan. 2) Ekspresi verbal, yaitu dengan sindiran halus atau penggunaan kata-kata yang memiliki makna tersirat. Berbicara dengan nada lebih pelan tetapi tegas (*nesu alus*), sebagai bentuk kemarahan yang tetap terkendali. Diam (*mutung*), sebagai bentuk protes yang menunjukkan ketidaksetujuan tanpa perlu berdebat langsung. 3) Ekspresi nonverbal tidak langsung, yaitu dengan menarik diri dari percakapan atau situasi yang memicu emosi marah. Menggunakan perantara untuk menyampaikan kemarahan kepada orang

lain, misalnya melalui pihak ketiga. Melakukan aktivitas tertentu sebagai bentuk pelampiasan emosi, seperti membersihkan rumah atau memperbanyak ibadah. 4) Ekspresi marah yang ekstrem (*ngamuk*), yaitu pada kasus tertentu individu yang terlalu lama menekan kemarahan dapat mengalami ledakan emosi yang mewujud dalam perilaku agresif secara verbal maupun fisik. *Ngamuk* terjadi ketika emosi yang terakumulasi mencapai titik puncak, yang biasanya muncul setelah seseorang merasa diperlakukan sangat tidak adil atau terus menerus ditekan tanpa penyelesaian.

3. Dalam menghadapi kemarahan, masyarakat Jawa menerapkan berbagai strategi yang bertujuan untuk menjaga keharmonisan sosial. Strategi utama yang ditemukan dalam penelitian ini meliputi. 1) Menahan diri dan mengendalikan ekspresi emosi, yaitu dilakukan dengan menjaga ekspresi wajah yang tenang dan menghindari konfrontasi langsung. 2) komunikasi tidak langsung, yaitu seperti menggunakan sindiran halus, diam, atau menyampaikan pesan melalui pihak ketiga. 3) menjaga harmoni sosial (rukun), yaitu dengan cara menghindari konflik terbuka dan mengutamakan musyawarah dalam penyelesaian masalah. 4) pendekatan religius dan spiritual, yaitu dengan memilih berdoa, berdzikir atau melakukan refleksi untuk menenangkan diri. 5) menarik diri sementara dari situasi konflik, yaitu sebagai bentuk jeda emosional sebelum mengambil keputusan atau merespon permasalahan.

Penelitian ini menegaskan bahwa strategi pengelolaan emosi marah dalam masyarakat Jawa di Desa Sei Beluru Kecamatan Meranti Kabupaten Asahan sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya yang menekankan kesabaran, harmoni sosial, dan komunikasi tidak langsung. Dengan menggunakan Teori Struktur Kepribadian Dasar, dapat dipahami bahwa mekanisme regulasi emosi inibukan hanya sekedar preferensi individu, tetapi merupakan hasil dari sistem sosial yang membentuk pola perilaku sejak dini.

## 5.2 Saran

Adapun saran-saran yang bisadiberikan penulis terkait dengan Strategi Pengelolaan Emosi Marah Dalam Pendekatan Antropologi Psikologi Pada Masyarakat Jawa di Desa Sei Beluru Kecamatan Meranti Kabupaten Asahan sebagai berikut :

1. Bagi orang tua ataupun keluarga masyarakat Jawa, yaitu perkuat pendidikan karakter di lingkungan keluarga dengan menanamkan nilai kesabaran, penghormatan terhadap sesama, dan pengtingnya menjaga keharmonisan serta kerukunan. Melibatkan tokoh masyarakat dan orang tua dalam proses sosialisasi nilai budaya agar generasi muda lebih memahami cara mengelola emosi secara konstruktif.

2. Bagi guru atau tenaga pengajar, yaitu dengan mengadakan workshop atau pelatihan teknik komunikasi asertif dan penggunaan bahasa tidak langsung dalam mengekspresikan ketidakpuasan. Ajarkan cara menggunakan sindiran halus dan ekspresi nonverbal yang efektif sebagai sarana mengungkapkan ketidaksetujuan tanpa menimbulkan konflik terbuka.
3. Bagi Masyarakat Jawa, yaitu mengembangkan program mediasi atau konseling yang melibatkan tokoh masyarakat, sesepuh, atau profesional psikolog untuk membantu menyelesaikan konflik interpersonal secara damai. Buat mekanisme penyelesaian masalah di lingkungan kerja atau komunitas yang menekankan dialog dan musyawarah sebagai alternatif dari ekspresi kemarahan yang destruktif.
4. Bagi peneliti selanjutnya, yaitu diharapkan penelitian lanjutan tentang pengelolaan emosi dalam masyarakat kolektivistik lainnya untuk memperoleh perbandingan yang lebih luas dan memahami dinamika lintas budaya. Mendorong kolaborasi antara psikolog, antropolog, dan ahli pendidikan untuk mengembangkan intervensi yang berbasis nilai-nilai budaya lokal, dan efektif dalam mengatasi akumulasi emosi marah.