

Abstrak

Nando Lesmana, NIM. 3182122008, Strategi Pengelolaan Emosi Marah Dalam Pendekatan Antropologi Psikologi Pada Masyarakat Jawa Di Desa Sei Beluru Kecamatan Meranti Kabupaten Asahan, Program Studi Pendidikan Antropologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Medan.

Penelitian ini bertujuan untuk menelusuri, faktor-faktor penyebab emosi marah pada masyarakat Jawa di Desa Sei Beluru, pengungkapan ekspresi emosi marah pada masyarakat Jawa di Desa Sei Beluru, dan strategi pengelolaan emosi marah pada masyarakat Jawa di Desa Sei Beluru. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode etnografi. Penelitian ini dilakukan di Desa Sei Beluru. Teknik pengumpulan data yaitu melalui observasi, wawancara mendalam, dokumentasi dan catatan lapangan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi marah dalam masyarakat Jawa tidak hanya berfokus pada pengendalian diri, tetapi juga merupakan manifestasi dari suatu sistem budaya yang menyatukan aspek psikologis dan sosial. Nilai-nilai seperti kesabaran, kehalusan, komunikasi, dan integrasi spiritual menjadi landasan untuk menjaga keharmonisan dan kestabilan hubungan sosial. Faktor-faktor penyebab emosi marah yaitu konflik terbuka, diskriminasi, pengkhianatan, masalah ekonomi, perbedaan pendapat yang sengit, persaingan yang tidak sehat. Pengekspresian emosi marah tergantung pada konteks sosial dan hubungan antar individu yaitu ekspresi wajah dan gerak tubuh, ekspresi verbal, ekspresi nonverbal tidak langsung, ekspresi marah yang ekstrem (*ngamuk*). Adapun dalam menghadapi kemarahan, masyarakat Jawa menerapkan berbagai strategi untuk menjaga keharmonisan sosial yaitu dengan menahan diri, menggunakan sindiran halus, menjaga kerukunan, pendekatan religius, menarik diri dari konflik.

Kata Kunci: Emosi Marah, Antropologi Psikologi, Jawa, Regulasi Emosi