

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Manusia lahir dengan sifat sebagai individu maupun makhluk sosial sedari lahir. Karena sifat ini, manusia mengalami emosi yang berpengaruh pada tindakan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga emosi memainkan peran penting dalam kesehatan mental seseorang. Kehidupan seseorang selalu dipenuhi dengan perasaan bahagia dan sedih yang saling berganti. Kebahagiaan dirasakan ketika merayakan kemenangan, mencintai dan dicintai, serta menikmati kegiatan bersama teman dan keluarga. Di sisi lain, emosi negatif seperti kesedihan saat kehilangan orang yang dicintai atau anggota keluarga meninggal, kemarahan saat disakiti, ketakutan saat menghadapi situasi yang sulit, serta rasa bersalah dan malu saat melakukan kesalahan, seringkali melanda individu dalam kehidupan mereka (Asri, 2016).

Wajar bagi seseorang untuk merasakan kemarahan dan bahkan dianggap sebagai perasaan yang sehat. Namun, penting untuk membedakan antara agresi, kemarahan, dan kekerasan yang seringkali dipandang sama. Kemarahan adalah sebuah potensi perilaku yang muncul dari perasaan emosi individu. Namun, jika kemarahan tidak diatur dengan baik, dapat berdampak pada perilaku agresif atau kekerasan yang bertentangan dengan norma sosial (Safiruddin, 2015).

Setiap budaya memiliki peraturan dan keyakinan yang berbeda-beda dalam mengelola emosi, bahkan mungkin bertentangan satu sama lain. Masing-masing budaya memiliki cara ekspresi emosi yang khas dan konvensional, sehingga orang-

orang dalam satu budaya dapat dengan mudah memahaminya. Budaya berperan dalam menjaga keteraturan sosial melalui kalibrasi emosi yang dilakukan oleh masyarakat (culturally-calibrated emotions) (Suseno, 1984). Meskipun kemarahan bersifat universal, interpretasi dan ekspresi kemarahan dapat berbeda tergantung pada budaya yang dianut (Fridayanti dan Fitriah, 2020).

Kemampuan dalam mengatur, mengontrol, dan mengekspresikan perasaan marah secara sehat dan produktif disebut sebagai pengelolaan emosi marah. Kemampuan ini sangat penting karena dapat membantu seseorang mempertahankan hubungan yang baik dengan orang lain, mengurangi stres, serta meningkatkan kesehatan mental dan fisik. Pengelolaan emosi marah melibatkan kemampuan untuk mengenali dan mengatasi emosi marah sebelum mereka mengambil alih seseorang. Pengelolaan emosi marah melibatkan mengenali dan memahami sumber kemarahan, mengelola stres dan merawat diri sendiri, komunikasi yang efektif, dan mengembangkan empati (Goleman, 1996).

Masyarakat Jawa atau orang Jawa dikenal sebagai salah satu suku bangsa yang sangat menghargai etika, adab, dan tatakrama dalam kehidupan sosial budaya. Salah satu contohnya adalah dalam berkomunikasi dengan orang yang lebih tua. Masyarakat Jawa harus mematuhi tatacara beretika dengan benar. Meskipun terlihat sederhana dan kurang diperhatikan oleh masyarakat lain, tetapi hal tersebut penting bagi masyarakat Jawa. Selain itu, terdapat pula tata krama dalam budaya Jawa yang mengatur bagaimana seorang harus berjalan di depan orang yang lebih tua. Salah satu bentuk nilai penghormatan yang dilakukan adalah dengan membungkukkan

badan sebagai tanda rasa hormat terhadap orang tersebut. hal lainnya yang sering dilihat dalam masyarakat Jawa ialah masyarakat Jawa jarang berkata dengan intonasi keras, beropini negatif pada seseorang, serta enggan berteriak-teriak ketika marah. Masyarakat Jawa lebih memilih diam ketika marah, Karena diam dapat menghindarkan diri dalam masalah hubungan antar manusia (Siswanto, 2010).

Budaya Jawa mempunyai ajaran tentang prinsip hormat, yang terdiri dari tiga komponen yakni *wedi*, *isin* dan *sungkan*. Prinsip ini ditanamkan sejak anak-anak mengerti instruksi, dimana prinsip tersebut mengandung makna malu jika seseorang berperilaku tidak sopan terutama kepada orang yang lebih tua (Geertz, 1992). Masyarakat Jawa memiliki norma-norma yang jelas dalam hal penggunaan bahasa, tutur kata, dan etika. Dalam budaya Jawa, seseorang diharapkan berbicara dengan cara yang lembut dan halus, dan menahan diri untuk tidak menunjukkan perasaannya secara terbuka sebagai implementasi dari prinsip *isin* dan *sungkan* (Suseno, 2003). Semakin seseorang mampu mengendalikan emosi dan menguasai tata krama pergaulan, maka semakin dianggap dewasa dan diakui sebagai anggota masyarakat Jawa (Suseno, 2003). Menunjukkan perasaan reflek seperti kegembiraan, kesedihan, kekecewaan, kemarahan, keputusasaan, harapan, atau rasa simpati dianggap kurang pantas dan sebaiknya disembunyikan dari orang banyak.

Sebagai perbandingan bagaimana masyarakat Jawa dan masyarakat lain dalam hal ini masyarakat Batak ketika mengungkapkan emosi marahnya dapat dilihat bagaimana citra diri masyarakat Jawa ialah sosok pribadi yang sopan, kalem, lemah lembut, dan tata krama bahasa yang halus. Bagi budaya masyarakat Batak

orang yang lemah lembut dianggap sebagai seseorang yang lambat, lembek, serta terlihat kurang energik dalam merespon konflik yang memicu kemarahan. Berdasarkan penelitian (Riska dkk, 2023) dalam menghadapi konflik masyarakat Jawa memilih untuk diam atau mengalah karena lebih suka keadaan yang tenang dan tentram. Sementara masyarakat Batak tergantung pada fakta dan bukti permasalahannya jika mereka benar maka tidak akan takut untuk menyuarakan pendapatnya. Masyarakat Batak lebih terbuka dan langsung menyampaikan apa yang mereka rasakan. Bahkan masyarakat Batak tidak takut jika harus berhadapan dengan orang yang memiliki tingkatan atau kedudukan yang lebih tinggi. Masyarakat Batak dikenal sebagai individu yang meletup-letup, ekspresif, vokal, dan dominan.

Sebagai peneliti yang berasal dari etnis Jawa dan melakukan penelitian terhadap masyarakat Jawa di Desa Sei Beluru, peneliti menyadari sepenuhnya potensi munculnya bias internal dalam proses pengumpulan maupun analisis data. Namun demikian, dalam proses penelitian ini, peneliti secara sadar memosisikan diri secara *etik* dan *emik* dengan proporsional, yakni dengan menjaga jarak analitis terhadap objek yang diteliti, tanpa melepaskan kepekaan kultural yang dapat memperkaya pemahaman peneliti. Kehadiran peneliti sebagai anggota kelompok sosial yang diteliti tidak lantas menjadi kelemahan, melainkan peneliti tempatkan sebagai kekuatan epistemologis. Peneliti berkomitmen untuk tidak membawa prasangka, membenaran budaya, atau romantisme identitas etnik dalam proses analisis. Segala pengamatan, wawancara dan interpretasi yang dilakukan dalam

penelitian ini mengacu pada data empiris dan kerangka teoritik yang bersifat analitis dan bukan afiliasi emosional atau identitas sosial peneliti sebagai individu. Dengan demikian, posisi peneliti dalam penelitian ini bukan sebagai “orang dalam” yang kehilangan objektivitas, melainkan sebagai peneliti yang mampu menjaga jarak reflektif dan kritis terhadap masyarakat yang secara kultural memang dekat, namun secara metodologis tetap diperlakukan sebagai objek kajian ilmiah.

Masyarakat Jawa yang ada di Desa Sei Beluru Kecamatan Meranti kabupaten Asahan merupakan masyarakat Jawa yang datang dari pulau Jawa ketika era “*booming karet*” awal abad ke-20. Era “*booming karet*” merujuk pada periode ketika karet menjadi komoditas ekspor utama yang mendukung pertumbuhan ekonomi wilayah ini. Migrasi besar-besaran dilakukan demi memenuhi kebutuhan tenaga kerja di bidang perkebunan kala itu. Puluhan ribu masyarakat Jawa datang lalu memenuhi kantong-kantong perkebunan. Sejak saat itu pula sensus penduduk menetapkan etnis Jawa sebagai mayoritas dibandingkan dengan etnis-etnis asli setempat (etnis Melayu) (Wicaksono, 2021).

Kebiasaan masyarakat Jawa di Desa Sei Beluru menjunjung tinggi hubungan baik antar sesamanya, sebagai suatu pencegah terputusnya tali persaudaraan yang ada diantara mereka dikarenakan pada setiap acara, peringatan, dan hajatan tertentu masyarakat Jawa di Desa Sei Beluru sangat membutuhkan bantuan dari tetangga hingga saudara serta kerabat. Bantuan ini disebut dengan istilah *rewang/lagan*. Bantuan ini dapat berupa bantuan tenaga hingga bantuan keuangan serta beberapa keperluan lainnya, sehingga masyarakat sangat

menghindari terjadinya konflik serta berbanding lurus dengan keengganan masyarakat untuk meluapkan emosi marahnya. Namun demikian, semua keniscayaan bahwa setiap individu suatu kala memiliki rasa emosi atas sesuatu hal. Oleh karena itu, perlu diungkap pengelolaan emosi marah pada masyarakat Jawa di desa tersebut.

Dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Jawa, terdapat norma budaya yang sangat menjunjung tinggi keharmonisan, keselarasan, dan ketenangan dalam hubungan sosial. Nilai-nilai seperti *rukun*, *sabar*, *ngalah* telah membentuk cara masyarakat dalam merespons berbagai situasi emosional, termasuk kemarahan. Masyarakat Jawa di Desa Sei Beluru, Kecamatan Meranti, Kabupaten Asahan, memiliki kecenderungan untuk tidak mengekspresikan emosi marah secara terbuka. Mereka lebih memilih meredam, menyembunyikan, atau mengalihkan emosi tersebut agar tidak menciptakan konflik dalam lingkungan sosial yang mereka anggap sakral.

Fenomena yang sering terjadi di Desa Sei Beluru adalah munculnya ketegangan sosial yang tidak tampak secara kasatmata, namun dapat dirasakan melalui perubahan sikap, interaksi, yang dingin, atau penarikan diri dari ruang sosial. Fenomena ini menarik untuk dikaji karena menunjukkan bagaimana budaya membentuk cara individu mengelola emosi khususnya marah bukan hanya sebagai ekspresi psikologis, tetapi sebagai strategi sosial. Dalam konteks ini, pendekatan antropologi psikologi menjadi relevan karena dapat membongkar makna-makna

kultural di balik perilaku emosional, serta memahami hubungan antara struktur budaya dan pengalaman batin manusia.

Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengeksplorasi bagaimana strategi pengelolaan emosi marah dijalankan oleh masyarakat Jawa di Desa Sei Beluru dalam kehidupan sehari-hari. Selain untuk memberikan kontribusi terhadap kajian emosi dalam antropologi, penelitian ini juga bertujuan untuk memahami bagaimana budaya lokal mengarahkan, membentuk, atau bahkan membatasi ekspresi emosi sebagai bagian dari sistem sosial masyarakat. Berdasarkan fenomena di atas, maka penelitian penting dikaji secara holistik dan komprehensif dalam rangka mengungkap strategi pengelolaan emosi marah dalam pendekatan Antropologi Psikologi pada masyarakat Jawa di Desa Sei Beluru, Kecamatan Meranti, Kabupaten Asahan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu dikaji dalam penelitian ini:

1. Apa faktor-faktor penyebab emosi marah pada masyarakat Jawa di Desa Sei Beluru Kecamatan Meranti Kabupaten Asahan?
2. Bagaimana pengungkapan ekspresi emosi marah pada masyarakat Jawa di Desa Sei Beluru Kecamatan Meranti Kabupaten Asahan?
3. Bagaimana strategi pengelolaan emosi marah dalam pendekatan Antropologi Psikologi pada masyarakat Jawa di Desa Sei Beluru Kecamatan Meranti Kabupaten Asahan?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

1. Untuk mendeskripsikan faktor-faktor penyebab emosi marah pada masyarakat Jawa di Desa Sei Beluru, Kecamatan Meranti, Kabupaten Asahan.
2. Untuk mendeskripsikan pengungkapan emosi marah pada masyarakat Jawa di Desa Sei Beluru, Kecamatan Meranti, Kabupaten Asahan
3. Untuk menelaah dan menganalisis strategi pengelolaan emosi marah dalam pendekatan Antropologi Psikologi pada masyarakat Jawa di Desa Sei Beluru Kecamatan Meranti Kabupaten Asahan.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Diperoleh data dan informasi secara nyata tentang strategi pengelolaan emosi marah yang dilakukan masyarakat Jawa di Desa Sei Beluru Kecamatan Meranti Kabupaten Asahan akan mampu menjadi sebuah referensi dalam ranah akademis pada bidang ilmu Antropologi khususnya pada mata kuliah Antropologi Psikologi baik bagi peneliti maupun bagi pembaca yang menaruh minat terhadap topik yang diangkat.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

##### **1. Mahasiswa**

Penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk menjadi bahan bacaan dan referensi maupun penambah wawasan dan ilmu pengetahuan terkait bagaimana masyarakat Jawa di Desa Sei Beluru Kabupaten Asahan mengelola emosi marah. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan deskripsi mendalam tentang bentuk

strategi pengelolaan emosi marah yang dilakukan masyarakat Jawa di Desa Sei Beluru Kecamatan Kabupaten Asahan.

## 2. Masyarakat

Penelitian ini bermanfaat sebagai bahan bacaan dalam rangka pengembangan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terkait bagaimana masyarakat Jawa di Desa Sei Beluru Kabupaten melakukan strategi pengelolaan emosi marahnya. Melalui penelitian ini masyarakat sebagai satu kesatuan interaksi sosial mampu menjaga keharmonisan hidup dengan masyarakat lain tanpa melakukan kegiatan yang mampu memecahkan keharmonisan hidup masyarakat tertentu.

