

JENIS PENGUNGKAPAN KEMARAHAHAN MAHASISWA BERDASARKAN ASAL DAERAH (SUMATERA BARAT DAN JAWA TENGAH)

Adrian Meirullah, Tesi Hermaleni

Universitas Negeri Padang

e-mail : meirullah@gmail.com

Abstract: *Anger styles of college student based on place of origin. This study aims to find out the differences in anger expression styles of college student based on place of origin. The research design is used quantitative comparative. The subjects in this study are 100 college students in West Sumatera and 100 college students in Central Java. They are 76 male and 124 female. Sampling used purposive sampling technique. Based on the result with calculation of t-test, the value of F is 0.060 with significance of 0.951 ($0.951 > 0.05$) is obtained. These result indicate there is no significant differences on anger expression styles of college student based on place of origin.*

Keyword: *Anger expression styles, culture, college student.*

Abstrak: Jenis pengungkapan kemarahan mahasiswa berdasarkan asal daerah (Sumatera Barat dan Jawa Tengah). Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan jenis pengungkapan ekspresi kemarahan mahasiswa berdasarkan asal daerah yaitu Jawa Tengah dan Sumatera Barat. Desain penelitian yang digunakan ialah kuantitatif komparatif. Subjek dalam penelitian ini adalah 100 orang mahasiswa yang berasal dari Sumatera Barat dan 100 orang mahasiswa yang berasal dari Jawa Tengah. Sampel terdiri dari 76 orang laki-laki dan 124 orang perempuan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan berupa *purposive sampling*. Berdasarkan hasil perhitungan uji *t-test* diperoleh nilai F sebesar 0.060 dengan nilai signifikansi sebesar 0.951 ($0.951 > 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan jenis pengungkapan kemarahan mahasiswa berdasarkan asal daerah.

Kata Kunci: Jenis pengungkapan kemarahan, kebudayaan, mahasiswa.

PENDAHULUAN

Manusia secara kodrat merupakan makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri tanpa bantuan orang lain (Sumedi, 2011). Mereka memiliki keberagaman mulai dari ras, etnis, agama, dan status sosial (Waluya, 2009). Saling berinteraksi satu dengan yang lainnya. Begitu pula dengan mahasiswa. Mahasiswa memiliki keberagaman dan juga saling berinteraksi satu dengan lainnya. Setiap interaksi yang dilakukan oleh mahasiswa memunculkan sebuah emosi dalam diri individu tersebut (Baqi, 2015).

Menurut Goleman (dalam Safaria & Saputra, 2009) emosi merupakan sebuah perasaan serta pikiran-pikiran yang memiliki ciri khas, dan juga merupakan suatu keadaan fisiologis dan psikologis yang memunculkan serangkaian kecenderungan perilaku. Emosi ini dipengaruhi oleh budaya. Setiap budaya mempunyai caranya tersendiri dalam mengatur pengungkapan setiap emosi (*display rule*). Aturan-aturan ini mengatur kapan, bagaimana, serta kepada siapa emosi ini ditunjukkan (Ekman, 2007). Contohnya ialah ungkapan ekspresi marah pada suku Jawa, di mana mereka akan tersenyum ketika sedang marah (Baqi, 2015). Hal ini dikarenakan pada masyarakat suku Jawa mempunyai suatu aturan yang menjunjung tinggi keharmonisan antar sesama. Dalam budaya Jawa, setiap orang harus berbicara

perlahan-lahan dan halus sebisa mungkin untuk “menyembunyikan” perasaan yang dirasakan sebagai cerminan dari prinsip *isin* dan *sungkan*.

Bahkan ketika si individu pindah dari suatu daerah ke daerah lain, aturan budaya tersebut akan tetap terbawa pada diri individu tersebut. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Agung dan Suciati (2016) di mana mereka meneliti ekspresi emosi dari suku Batak, Jawa, Melayu, dan Minangkabau di Pekanbaru. Hasilnya didapatkan bahwa suku Minangkabau dan Batak menjadi suku yang paling ekspresif di antara suku lainnya. Hal ini dikarenakan suku Minangkabau dan Batak menganut aturan kebudayaan dari daerah asal mereka masing-masing dan menerapkannya meskipun mereka telah tinggal di daerah lain.

Berkaitan dengan hal tersebut, marah merupakan salah satu emosi negatif yang sulit untuk diatasi. Seringkali yang terjadi ketika rasa marah menguasai perasaan seseorang, kemampuan untuk berpikir jernih tidak dapat berjalan dengan baik sehingga memunculkan perilaku marah yang tidak dapat diterima secara sosial. Pada kenyataannya tidak semua orang mampu untuk mengungkapkan kemarahan sebagai mana mestinya seperti salah seorang mahasiswa di salah satu universitas yang ada di Sumatera Barat yang harus

berhenti kuliah karena diakibatkan oleh ketidakmampuannya dalam mengungkapkan rasa marah yang dirasakan-nya. Sebaliknya rasa marah yang terus menerus diekspresikan akan memunculkan perilaku agresif. Perilaku agresif tersebut akan mendorong seseorang untuk bertindak destruktif (Purwanto & Mulyono, 2006). Seperti kejadian di kampus V UNP Bukit-tinggi dan peristiwa reformasi yang melibat-kan mahasiswa (Yuliastuti, Wijianto & Waluyo, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian, marah berkaitan dengan beberapa penyakit seperti Jantung koroner (Chida & Steptoe, 2009), darah tinggi atau hipertensi (Everson, Goldberg, Kaplan, Julkunen & Salonen, 1998), depresi, maag, insomnia, bahkan serangan jantung yang mengakibatkan kematian mendadak (Hasan, 2017). Sementara untuk bahaya psikologisnya, marah memicu berbagai akibat psikologis yang merugikan. Setelah tenang biasanya seseorang yang marah-marah dipenuhi rasa penyesalan akibat perbuatannya. Rasa penyesalan itu terkadang mendalam, dan menjadi sebuah pengutukan terhadap diri sendiri, penghukuman diri, hingga depresi (Hasan, 2017).

Marah juga akan berdampak pada kehidupan sosial orang tersebut, amarah seseorang dapat menimbulkan dampak sosial yang sangat merugikan. Individu yang pemarah biasanya mengakibatkan

terjadinya ketidakharmonisan di dalam suatu hubu-ngan, seperti berselisih yang meng-akibatkan terjadinya konflik dengan seorang teman, kehilangan pekerjaan, atau bahkan sampai terkena hukuman pidana dalam kasus-kasus amarah yang berujung pada penganiayaan atau pembunuhan (Hasan, 2017). Seperti yang terjadi tahun 2010, seorang mahasiswa membunuh pacarnya sendiri lantaran sakit hati karena ditampar oleh kekasihnya (Soebijoto, 2010), Pem-bunuhan dosen oleh mahasiswanya yang diakibatkan oleh rasa dendam dan sakit hati, karena sang dosen mengancam memberinya nilai buruk dan tidak meluluskannya (Leandha, 2016), serta pembunuhan seorang teman kengan yang dilakukan oleh maha-siswa lantaran emosi karena tidak di beri pinjaman uang (Noor, 2019). Oleh karena itu peneliti memutuskan untuk meneliti Perbedaan Cara Pengungkapan Kemarahan Mahasiswa Berdasarkan Asal Daerah (Sumatera Barat dan Jawa Tengah).

METODE

Penelitian ini memiliki disain penelitian kuantitatif yang mana penelitian ini berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Penelitian ini berjenis komparatif yang mana penelitian bersifat membandingkan keadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda

(Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini analisis komparatif digunakan untuk membandingkan keadaan sampel yang berbeda yakni jenis pengungkapan kemarahan mahasiswa yang berasal dari Sumatera Barat dengan jenis pengungkapan kemarahan mahasiswa yang berasal dari Jawa Tengah dengan populasinya mahasiswa seluruh Indonesia. Dalam penelitian ini variabel bebas yang nantinya akan mempengaruhi variabel terikat. Untuk variabel bebas dalam penelitian ini adalah asal daerah yaitu Jawa Tengah dan Sumatera Barat. Untuk variabel terikat yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Untuk variabel terikat dalam penelitian ini adalah jenis pengungkapan ekspresi kemarahan.

Penelitian ini diukur dengan skala *likert* yaitu teknik skala yang menggunakan distribusi respon sebagai penentuan nilai skalanya. Penelitian ini menggunakan skala jenis pengungkapan kemarahan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Maria Thessarina Sitepu (2014).

Koefisien validitas pengukuran pada penelitian ini dapat dilihat berdasarkan koefisien korelasi total aitem (*Corrected aitem total correlation*) dengan batas minimum koefisien korelasi sudah dianggap memenuhi kriteria jika nilai $r=0.30$. Berdasarkan hasil uji coba alat ukur penelitian tidak terdapat aitem gugur dan nilai r bergerak dari rentang 0.315 sampai

dengan 0.768. Koefisien reliabilitas pada skala jenis pengungkapan kemarahan adalah 0.878.

Penelitian ini memiliki 4 tahapan pelaksanaan. Pertama ialah permintaan izin kepada pembuat atau pengembang dari skala penelitian yang akan dipakai yaitu Maria Thessarina Sitepu. Kedua ialah tahap uji coba skala penelitian yang dilakukan kepada 50 orang subjek dan hasilnya didapatkan bahwa tidak terdapat item yang gugur dari 24 butir soal. Ketiga ialah penyebaran skala dengan menggunakan dua metode yang pertama pemberian angket langsung kepada para subjek dan memberikannya melalui media *online*. Terakhir, melakukan pengolahan data hasil dari penelitian menggunakan analisis statistik yang dibantu menggunakan aplikasi pengolahan data yaitu SPSS.

Pengujian normalitas persebaran data dalam penelitian ini menggunakan model *One Sample Kolmogorov Smirnov*. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji *statistic test of homogeneity of variances*. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data uji *t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian skor Rerata empiris dari variabel jenis pengungkapan kemarahan lebih rendah dari pada skor rerata hipotetiknya yaitu 60

berbanding 59.79 ini berarti rata-rata sampel dalam penelitian ini memiliki skor jenis pengungkapan kemarahan cenderung lebih rendah dibandingkan skor populasinya. Deskripsi skor penelitian variabel jenis pengungkapan kemarahan berdasarkan asal daerah mahasiswa dengan rata-rata empirik subjek yang berasal dari Sumatera Barat adalah 59.83, dan pada subjek yang berasal dari Jawa Tengah adalah 59.76 sedangkan rata-rata hipotetiknya adalah sebesar 60. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum skor *mean* empiris jenis pengungkapan kemarahan pada subjek yang berasal dari

Sumatera Barat dan Jawa Tengah lebih rendah dari pada mean hipotetik sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai jenis pengungkapan kemarahan pada subjek yang berasal dari kedua daerah memiliki tingkatan nilai yang rendah dibandingkan dengan nilai skor pada populasinya.

Skala jenis pengungkapan kemarahan terdiri dari 3 aspek yaitu: *anger in*, *anger out*, *anger control*. Aspek-aspek tersebut dikategorikan menjadi tiga yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Berikut adalah tabel pengkategorianya:

Tabel 1. Kategorisasi Skor Jenis Pengungkapan Kemarahan

Aspek	Kategori	Subjek	
		F	Persentase (%)
<i>Anger In</i>	Tinggi	27	13.5 %
	Sedang	140	70 %
	Rendah	33	16.5 %
Jumlah		200	100 %
<i>Anger Out</i>	Tinggi	33	16.5 %
	Sedang	79	39.5 %
	Rendah	88	44 %
Jumlah		200	100 %
<i>Anger Control</i>	Tinggi	96	48 %
	Sedang	96	48 %
	Rendah	8	4 %
Jumlah		200	100 %

Berdasarkan aspek jenis pengungkapan kemarahan pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa aspek *anger in* terdapat 27 orang (13.5%) berada dikategori tinggi,

sebanyak 140 orang (70%) berada pada kategori sedang dan 33 orang (16.5%) berada pada kategori rendah. Pada aspek *anger out* terdapat 33 orang (16.5%) berada

dikategori tinggi, sebanyak 79 orang (39.5%) pada kategori sedang, dan 88 orang (44%) berada pada kategori rendah. Pada aspek *anger control* terdapat 96 orang (48%) berada dikategori tinggi, sebanyak 96 (48%) berada dikategori sedang, dan 8 orang (4%) berada pada kategori rendah.

Pembahasan

Hasil utama dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan jenis pengungkapan kemarahan mahasiswa berdasarkan asal daerah. Pengukuran jenis pengungkapan kemarahan ini dibuat berdasarkan skala yang disusun menurut aspek-aspek jenis pengungkapan kemarahan dari Spielberger (dalam Safaria & Saputra, 2009) yaitu aspek *anger in*, *anger out*, dan *anger control*. Pada ketiga aspek tersebut, *anger control* adalah aspek yang memiliki nilai tertinggi pada penelitian ini. Artinya kedua asal daerah mahasiswa tersebut sama-sama dapat mengontrol kemarahannya dengan baik dalam berbagai situasi.

Salah satu faktor yang mempengaruhi hal tersebut ialah pendidikan (Schieman, 2016). Di mana semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin baik cara individu memajemen kemarahannya. Hal ini dikarenakan seseorang yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi tidak atau kurang menyukai

mengungkapkan kemarahannya dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat pendidikan yang rendah. Serta pendidikan mencerminkan kualitas penilaian seseorang, regulasi diri, kemampuan seseorang dalam menghindari konflik, serta meningkatkan kemampuan dalam memecahkan masalah.

Faktor lain yang ikut berperan ialah masa perkembangan seseorang. Hal ini dibuktikan pada penelitian yang dilakukan di Chicago pada tahun 1984 (dalam Ratnasari & Suleman, 2017) yang menemukan bahwa remaja hanya memerlukan waktu sekitar 45 menit untuk merubah emosinya dari “sangat senang” menjadi “sangat sedih”, sedangkan orang dewasa memerlukan waktu berjam-jam untuk melakukan hal yang sama. Penelitian tersebut diperkuat oleh Schieman (1999) yang menyatakan bahwa seseorang dengan umur yang lebih tua memiliki tingkat kemarahan yang rendah dibandingkan dengan yang umurnya masih muda.

Hal tersebut berkaitan dengan regulasi emosi. Menurut Gross dan Thompson (dalam Carysa, 2019) regulasi emosi merupakan sebuah aturan atau metode yang mengatur sebuah emosi seperti bagaimana seseorang menginterpretasikan sebuah emosi, mengetahui penyebab munculnya emosi, serta bagaimana seseorang mengekspresikannya. Dan regulasi emosi

juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan seseorang (Ratnasari & Suleeman, 2017). Hal ini dikarenakan emosi dan regulasi emosi cenderung dibentuk oleh tingkat pendidikan, pola asuh, serta sosialisasi.

Budaya juga memberikan sumbangan terhadap pengekspresian emosi. Budaya mengatur segala bentuk pengekspresian emosi pada setiap diri individu (*display rule*). Aturan-aturan ini mengatur kapan, bagaimana, serta kepada siapa emosi ini ditunjukkan (Ekman, 2007). Seperti pada penelitian ini, budaya Minangkabau memberikan aturan-aturan tertentu kepada setiap masyarakatnya dalam mengekspresikan emosinya. Seperti pada budaya mereka terdapat aturan yang mengatur keseimbangan yang harmonis dan disebut sebagai “*raso jo pareso*”. Artinya segala sesuatu harus ditimbang dengan ukuran perasaan yang sama dan dengan penilaian yang adil. Dari istilah tersebut terdapat dua hukum yaitu rasa sakit dan rasa senang. Untuk hukum rasa sakit mereka memakai istilah “*hukum piciak jangek, sakik dek awak sakik dek urang*” artinya seperti mencubit kulit, di mana kita dan mereka akan sama-sama merasakan sakit. Artinya janganlah kita memperlakukan seseorang dengan buruk, karena kita akan merasakan sakit ketika mendapatkan perlakuan yang sama. Sedangkan untuk hukum rasa senang mereka memakai istilah “*lamak dek awak*

katuju dek urang” artinya setiap kesenangan yang kita lakukan, alangkah baiknya disukai pula oleh orang lain. Oleh karena itu budaya Minangkabau mengikat setiap individunya untuk memikirkan terlebih dahulu setiap tindak tanduk yang akan dilakukannya (Navis, 1984).

Budaya Jawa juga terdapat dua prinsip yang mengatur pengekspresian emosi. Di dalam budaya Jawa terdapat sebuah aturan yang mana aturan tersebut mengatur agar masyarakat Jawa sedemikian rupa agar menghindari konflik termasuk ke dalamnya mengatur sebuah ekspresi emosi (prinsip rukun dan hormat). Masyarakat Jawa dipaksa oleh aturan tersebut untuk tidak memperlihatkan ekspresi emosinya secara gamblang baik emosi negatif (marah, sedih, jijik, dan lain sebagainya) maupun emosi yang positif (senang, bahagia, gembira, dan lain sebagainya). hal ini dikarenakan masyarakat Jawa percaya bahwa meng-ungkapkan emosi secara gamblang di dalam pergaulan akan menimbulkan ketidak-harmonisan di dalam hubungan sosial dan merupakan perilaku yang tidak sopan (Suseno, 1985).

Kedua ialah aspek *anger in*. Pada aspek ini mahasiswa yang berasal dari Jawa Tengah memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menyembunyikan kemarahannya dibandingkan dengan mahasiswa yang berasal dari Sumatera

Barat. Hal ini dikarenakan budaya mengatur setiap bentuk pengungkapan emosi seseorang seperti yang terjadi pada masyarakat Jawa. Masyarakat Jawa menjadi masyarakat yang kurang ekspresif dalam mengekspresikan emosinya hal ini dikarenakan masyarakat Jawa menganut prinsip rukun dan harmonis yang memaksa mereka untuk tidak mengungkap-kan emosinya secara gamblang karena dianggap hal yang akan menimbulkan konflik dan juga merupakan perbuatan yang tidak sopan, serta menyembunyikan emosi yang dirasakan merupakan keinginan yang diinginkan oleh masyarakat (Suseno, 1985). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Baqi (2015) yang menemukan bahwa masyarakat Jawa ketika marah akan memilih senyum untuk menjunjung tinggi prinsip rukun dan harmonis tersebut agar tidak terjadi konflik yang tidak diinginkan.

Terakhir ialah aspek *anger out*. Pada aspek ini mahasiswa yang berasal dari Sumatera Barat memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengungkapkan kemarahannya dibandingkan dengan mahasiswa yang berasal dari Jawa Tengah. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor yang pertama ialah budaya. Budaya memberikan aturan tertentu kepada para laki-laki di dalam masyarakat Minangkabau. Aturan tersebut berupa keharusan seorang laki-laki pergi merantau

dari kampung halamannya. Hal tersebut mengharuskan laki-laki Minang untuk terus bersaing (*malawan dunia urang*) dan beradaptasi di lingkungan yang baru (*dima bumi dipijak disitu langik dijunjung*). Di mana prinsip "*malawan dunia urang*" tersebut mengharuskan masyarakat Minangkabau untuk terus bersaing dalam hal apapun selagi masih dapat diterima oleh norma agama maupun sosial. Prinsip tersebut tidak mengatur emosi masyarakat Minangkabau harus ditekan ke dalam diri sendiri, akan tetapi harus diungkapkan agar masyarakat Minangkabau bisa bersaing dengan masyarakat lainnya. Serta juga terdapat prinsip *dima bumi dipijak, disitu langik dijunjung*, prinsip tersebut bermakna untuk menyesuaikan diri di manapun mereka berada akan tetapi tidak menghilangkan ciri khas dari budayanya. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Muhammad Agung dan Suciati (2016) yang meneliti ekspresi emosi dari beberapa suku yang berada di Pekanbaru (Minang, Batak, Jawa, dan Melayu). Hasilnya didapatkan bahwa masyarakat Minangkabau adalah masyarakat yang paling ekspresif walaupun mereka bukan masyarakat asli daerah tersebut dikarenakan terdapatnya prinsip *melawan dunia urang* serta prinsip *dima bumi dipijak, disitu langik dijunjung* yang dianut oleh masyarakat Minangkabau.

Faktor selanjutnya ialah lingkungan. Jika lingkungan barunya itu penuh dengan kekerasan, ia juga akan terpengaruhi oleh lingkungannya. Hal ini dikarenakan lingkungan memiliki pengaruh terhadap kemarahan (Schiraldi & Kerr, 2002). Serta laki-laki memiliki tingkat agresivitas yang tinggi dibandingkan perempuan (Aulya, Ilyas & Ifdil, 2016)

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai perbedaan jenis pengungkapan kemarahan mahasiswa berdasarkan asal daerah, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian jenis pengungkapan kemarahan mahasiswa berdasarkan asal daerah (Sumatera Barat dan Jawa Tengah) didapatkan tingkat jenis pengungkapan kemarahan berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa pada situasi tertentu sudah mampu dalam mengenali diri sendiri, mampu mengendalikan kemarahannya dan juga mampu dalam memikirkan dampak dari sebuah tindakan.

DAFTAR RUJUKAN

Aulya, A., Ilyas, A., & Ifdil. (2016). Perbedaan perilaku agresif siswa laki-laki dan siswa perempuan.

2. Berdasarkan hasil penelitian tidak terdapat perbedaan jenis pengungkapan kemarahan mahasiswa berdasarkan asal daerah (Sumatera Barat dan Jawa Tengah).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat kemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada praktisi psikologi atau praktisi bidang lainnya untuk menyediakan fasilitas bagi mereka yang ingin berkonsultasi untuk menangani masalah seputar kemarahan serta membuat jenis terapi sesuai dengan jenis pengungkapan kemarahan masing-masing individu.
2. Kepada peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti variabel yang sama diharapkan untuk mengembangkan kembali keterkaitan budaya dengan sains.
3. Kepada peneliti selanjutnya agar dapat membuat terapi marah yang sesuai dengan jenis pengungkapan setiap individu.
4. Kepada mahasiswa agar terus dapat mengontrol kemarahannya

Pendidikan Indonesia, 2(1), 92–97.

Baqi, S. Al. (2015). Ekspresi emosi marah.

- Psikologi*, 23(1), 22–30.
- Carysa, Y. T. (2019). *Pengaruh regulasi emosi terhadap agresivitas pada atlet sepak bola usia remaja*. (Skripsi). Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Chida, Y., & Steptoe, A. (2009). The association of anger and hostility with future coronary heart disease. a meta-analytic review of prospective evidence. *Journal of the American College of Cardiology*, 53(11), 936–946.
<https://doi.org/10.1016/j.jacc.2008.11.044>
- Ekman, P. (2007). *Membaca emosi orang* (1st ed.). Jogjakarta: Think Jogjakarta.
- Everson, S. A., Goldberg, D. E., Kaplan, G. A., Julkunen, J., & Salonen, J. T. (1998). Anger expression and incident hypertension. *Psychosomatic Medicine*, 60, 730–735.
- Hasan, M. S. (2017). Manajemen marah dan urgensinya dalam pendidikan, 1(02), 84–107.
- Leandha, M. (2016). *Polisi: Motif mahasiswa bunuh dosennya karena dendam selalu dimarahi*. Retrieved December 20, 2018 from <https://regional.kompas.com/read/2016/05/03/19090011/Polisi.Motif.Mahasiswa.Bunuh.Dosennya.karena.Dendam.Selalu.Dimarahi>
- Agung, I. M., & Suciati, R. (2016). Perbedaan ekspresi emosi pada orang batak, jawa, melayu dan minangkabau. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 99–108.
- Navis, A. A. (1984). *Alam terkembang jadi guru adat dan kebudayaan minangkabau* (Pertama). Jakarta: Grafiti Pers.
- Noor, J. (2019). *Tak diberi pinjaman uang, mahasiswa di Kota Tasik bunuh teman kencan*. Retrieved July 16, 2019, from <https://jabar.sindonews.com/read/5996/1/tak-diberi-pinjaman-uang--mahasiswa-di-kota-tasik-bunuh-teman-kencan-1553616232>
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki. *Psikologi Sosial*, 15(01), 35–46.
<https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen emosi sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. (F. Yustianti, Ed.) (Pertama). Jakarta: Bumi Aksara.
- Schieman, S. (2016). Education and the activation , course , and management of anger. *Health and Social Behavior*, 41(1), 20–39.
- Schiraldi, G. R., & Kerr, M. H. (2002). *The anger management sourcebook*. New York: Contemporary Books.
- Shieman, S. (1999). Age and anger. *Health and Social Behavior*, 40(3), 273–289.
- Sitepu, M. T. (2014). *Resiko kejadian hipertensi dan stroke berdasarkan perbedaan ekspresi amarah (Anger-in, anger-out, atau anger-control)*. (Skripsi). Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Soebijoto, H. (2010). *Polisi ungkap kasus pembunuhan mahasiswa*. Retrieved December 20, 2018 from <https://regional.kompas.com/read/2010/12/20/16414492/polisi.ungkap.kasu>

s.pembunuhan.mahasiswa

Gramedia.

Sugiyono. (2013). *Metode penelitian: Kuantitatif, kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta.

Waluya, B. (2009). *Sosiologi menyelami fenomena sosial di masyarakat*. (H. Fakhruddin, Ed.) (Pertama). Jakarta: PT Setia Purna Inves.

Sumedi, P. (2011). *Pendidikan kewarganegaraan*. (A. Suprihatini, Ed.). Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.

Yuliasuti, R., Wijianto & Waluyo, B. (2011). *Pendidikan kewarganegaraan. Kemendikbud RI*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional. Retrieved from <http://puskurbuk.kemdikbud.go.id/#>

Suseno, F. M. (1985). *Etika jawa sebuah analisa filsafat tentang kebijakan hidup jawa* (Kedua). Jakarta: