

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Child abuse*

2.1.1 Definisi *Child Abuse*

Federal Child Abuse Prevention and Treatment Act dalam Olson & Defrain (2006) mendefinisikan *child abuse* sebagai berikut

Child abuse is the physical or mental injury, sexual abuse, or negligent treatment of a child under the age of 18 by a person who is responsible for the child's welfare.

(Olson & Defrain, 2006, hlm. 418)

Newberger (1982) memaparkan konsep tentang istilah *child abuse* yang didasarkan pada penelitian dan pandangan ahli medis yaitu

Child abuse include neglect, sexual abuse, emotional abuse, and deprivation of necessary physical and moral supports for a child's development.

(Newberger, 1982, hlm. 138)

Berdasarkan kedua definisi tersebut, *child abuse* dapat diartikan sebagai penganiayaan mental atau fisik, penganiayaan seksual atau penelantaran terhadap anak serta perampasan hak dalam mendapatkan dukungan fisik dan moral yang layak untuk perkembangan anak di bawah usia 18 tahun, yang dilakukan oleh individu yang seharusnya bertanggung jawab atas kesejahteraan anak tersebut.

2.1.2 Faktor-faktor Pemicu *Child Abuse*

Newberger (1982) menjelaskan faktor-faktor yang dapat memicu terjadinya *child abuse*, yaitu:

- 1) Adanya permasalahan psikologis pada orangtua sebagai pelaku kekerasan.

Permasalahan psikologis disini maksudnya kepribadian yang dimiliki orangtua membuatnya berpotensi melakukan kekerasan pada anak. Lee (1978) menggambarkan beberapa sifat yang ditemukan pada orangtua pelaku *child abuse*

diantaranya tidak dewasa, dependen, egosentrik dan penuntut. Hal ini membuat orangtua sulit mentoleransi tingkah laku anak yang tidak sesuai dengan keinginannya sehingga memicu terjadinya kekerasan. Orangtua yang *abusive*, seringkali memiliki pengharapan yang tidak masuk akal terhadap anak, punya kebutuhan sangat besar untuk bergantung, mengisolasi diri sendiri, dan punya pengalaman dianiaya sewaktu kecil (Newberger, 1982). Hal ini yang membuat orangtua merasa memiliki alasan melakukan kekerasan.

2) Faktor sosiokultural.

Latar belakang budaya keluarga besar memiliki pengaruh pada terjadinya *child abuse*. Orangtua yang biasa dididik dengan cara tertentu pada masa kecilnya cenderung menerapkan cara yang sama dalam mendidik anaknya. Hal ini didukung dengan penelitian Conger (2003) yang telah disinggung sebelumnya, bahwa *anger* dan agresi dapat diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya. Orangtua yang masa kecilnya dididik dengan menggunakan kekerasan akan cenderung menerapkan hal yang sama pada anaknya. Selain itu, latar belakang pekerjaan orangtua juga dapat menjadi faktor pemicu. Orangtua yang memiliki latar belakang militer misalnya, dapat menurunkan budaya militer yang dimilikinya terhadap cara memperlakukan anak.

3) Pola asuh.

Pemicu lain terjadinya *child abuse* adalah sikap orangtua yang menerapkan hukuman fisik terhadap anak jika berbuat salah. Zigler (1982) menyatakan bahwa pengaruh paling dominan terjadinya *child abuse* adalah keinginan orangtua menerapkan hukuman fisik terhadap anak dengan mengatasnamakan sikap disiplin. Orangtua membenarkan perilakunya melakukan kekerasan pada anak dengan menganggap hal itu perlu dilakukan untuk menanamkan disiplin, yang secara lebih tepat dimaksudkan agar anak mengakui otoritas mutlak yang dimiliki orangtua. Pola asuh yang dicirikan dengan sikap orangtua yang membuat peraturan sangat ketat terhadap anaknya dan tidak mensosialisasikan alasan dari dibuatnya peraturan tersebut serta cenderung menggunakan hukuman jika peraturannya dilanggar akan lebih rentan melakukan tindak *child abuse*.

4) Stres dalam keluarga.

Terdapat beberapa potensi stres yang dapat dialami tiap anggota keluarga dalam kehidupan rumah tangga. Stres yang muncul juga tergantung dari peran yang dimiliki masing-masing anggota keluarga. Newberger (1982) menyebutkan stres yang dapat muncul terbagi atas beberapa bentuk seperti (a) stres sosial-situasional, (b) anak sebagai sumber stres, dan (c) orangtua sebagai sumber stres. Stres sosial-situasional terbagi atas (i) faktor struktural, (ii) hubungan antar orangtua dan (iii) hubungan antar orangtua-anak. Faktor struktural berdasarkan situasi seperti pengangguran, perpindahan tempat tinggal, dan tingkat pendidikan orangtua yang rendah meningkatkan risiko terjadinya *child abuse*. Hubungan antar orangtua turut mempengaruhi *child abuse*. Straus (1980) menjelaskan bahwa pada anak yang menyaksikan kekerasan antara kedua orangtua, tingkat kemungkinan melakukan kekerasan menjadi lebih tinggi dibanding anak yang tidak pernah menyaksikan kekerasan tersebut (Straus, Gelles, & Steinmetz, dalam Newberger, 1982). Hubungan orangtua-anak turut andil dalam terjadinya kekerasan. Komunikasi yang tidak terjalin baik meningkatkan risiko kekerasan. Stres yang disebabkan anak dapat terjadi pada kondisi anak yang memiliki kecacatan fisik, penyakit kronis, keterbelakangan mental dan temperamen yang tidak dapat ditoleransi orangtua. Stres yang disebabkan orangtua dalam hal ini pelaku *abuse* dapat disebabkan diantaranya perasaan kesepian dan depresi yang didukung dengan temperamen tinggi (Newberger, 1982).

2.1.3 Efek *Child Abuse*

Beberapa efek yang dapat diderita korban *child abuse* (Newberger, 1982):

- 1) Efek psikologis.
 - Berpotensi menjadi pelaku kekerasan.

Orangtua yang menjadi pelaku kasus *child abuse* banyak yang mengaku juga mengalami kekerasan pada masa kecilnya. Hal yang dipelajari saat masa kecilnya yang kemudian diterapkan dalam kehidupan berkeluarganya. Penelitian lain juga menemukan adanya hubungan positif antara pemberian hukuman fisik pada anak dengan tindak agresif. Ini menunjukkan bahwa kekerasan yang ditunjukkan pada anak dapat membuatnya tumbuh menjadi pribadi yang kejam

atau keras. Anak yang tumbuh dewasa dalam keadaan demikian akan sangat rentan menunjukkan sikap kejam pula pada rumah tangga yang dimilikinya kelak.

- Menyimpan *anger* yang mendalam pada pelaku kekerasan.

Anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang *abusive* terbiasa melihat orangtuanya mengekspresikan *anger* dengan cara tertentu, yang akan mempengaruhi mereka dalam mengekspresikan *anger*. Tiap dari mereka akan menyalurkan *anger* tersebut dalam cara yang berbeda. Engel (2004), yang pernah disebutkan sebelumnya, mengekspresikan *anger* pada pelaku yang melakukan kekerasan padanya dengan tidak sengaja bersikap mirip dengan cara si pelaku mengekspresikan *anger*. Berbeda dengan Engel, Carrie, salah seorang klien Engel yang diceritakan dalam bukunya *Honor Your Anger*, menunjukkan amarah pada ayahnya yang sering lepas kontrol dalam mengekspresikan rasa marah dan menyakiti dirinya membuat ia menghindari rasa marah dengan sekuat tenaga karena tidak ingin terlihat lepas kontrol seperti ayahnya.

- Memiliki masalah *attachment* dengan orang lain.

Bowlby (1969) mengajukan bahwa bertahannya seorang manusia, khususnya saat bayi, bergantung pada kepemilikan figur *attachment* (dalam Oates, 1996). Proses *attachment* berkembang pada bulan dan tahun awal kehidupan, yang berkaitan erat dengan respon dan tingkah laku ibu (Oates, 1996). Ibu dan *caregiver* lain yang tidak berespon pada anak saat bayi atau berespon dengan tidak layak membuat anak cenderung menjadi cemas dan merasa tidak aman dalam *attachmentnya*. Individu yang memiliki hubungan *attachment* yang tidak aman saat masa kecil akan cenderung kurang fleksibel, lebih pencemas dan *hostile*. Mereka cenderung menjadi penyendiri dan memiliki lebih sedikit dukungan dari keluarga dan *peer*. Pengalaman *attachment* pada masa awal kehidupan memiliki peran dalam kualitas hubungan interpersonal yang dibangun pada masa kanak-kanak akhir dan masa dewasa (Oates, 1996). Individu yang sedari bayi telah mengalami *child abuse* akan berpotensi memiliki masalah *attachment* dengan orang lain, yang berdampak pada hubungan interpersonalnya.

2) Efek kognitif.

- Menurunnya kecerdasan mental dan intelektual.

Anak yang mengalami penganiayaan cenderung mengalami kesulitan belajar serta skor IQ, nilai pendidikan, dan performa di sekolah yang lebih rendah dibanding anak yang tidak mengalami penganiayaan (Olson & Defrain, 2006). Hal ini dapat disebabkan kecemasan dan ketidakamanan yang dirasakan anak, sehingga sulit baginya berkonsentrasi pada pendidikan. Penemuan lain menunjukkan bahwa akibat jangka panjang *child abuse* (secara fisik, seksual, atau menyaksikan kekerasan) membuat anak memiliki skor kesehatan mental yang lebih rendah dibanding anak yang tidak mengalami kekerasan (Edwards, Holden, & Felitti, *Child Abuse and It's Relationship to Conduct Disorder*, 31 Oktober 2008, <http://priory.com/psych/abuse.htm>). Hal ini dapat disebabkan rasa depresi dan putus asa berkepanjangan ketika berada dalam lingkungan keluarga *abusive*, menciptakan *self-esteem* yang rendah sehingga toleransi terhadap tekanan menjadi rendah dan berdampak negatif terhadap kesehatan mental anak.

3) Efek sosial.

- Melakukan tindakan berisiko.

Beberapa penelitian menunjukkan kekerasan yang dialami pada masa kecil dapat menjadi penyebab tindakan berisiko. Salah satu tindakan berisiko yang dilakukan terutama oleh remaja adalah penyalahgunaan obat-obatan seperti yang disinggung oleh Brown & Finkelhor (1986). Hal ini dilakukan anak untuk melarikan diri dari rasa cemas dan depresi disebabkan pengalaman kekerasan.

2.2 Anger

2.2.1 Definisi *anger*

DiGiuseppe, Tafrate, Eckhardt, 1994; Kassinove & Sukhodolsky, 1995; Kennedy, 1992; Novaco, 1994; Spielberger, 1988, memberikan definisi *anger*

Anger is subjectively experienced emotional state with high sympathetic autonomic arousal. It is initially elicited by a perception of a threat (to one's physical well-being, property, present or future resources, self-image, social status or projected image to one's group, maintenance of social rules that regulate daily life or comfort). Although it may persist even after the threat has passed. Anger is associated with attributional, informational, and evaluative cognitions that emphasize the misdeeds of other and motivate a response of antagonism to thwart, drive off, retaliate against or attack the source of perceived threat. Anger is communicated through facial or postural gestures or vocal inflections, aversive verbalizations, and aggressive behavior. One's choice of

strategies to communicate anger varies with social roles, learning history, and environmental contingencies.

(dalam DiGiuseppe & Tafrate, 2007, hlm.21)

Sementara Kassinove & Tafrate (2006) mengajukan penjelasan *anger* sebagai berikut

Anger can be considered as the private event. It refers to an experienced negative feeling state that varies in intensity and duration. It may be experienced infrequently or frequently, and is associated with other private events such as negative images and thoughts about the trigger, cognitive misinterpretations, and desire to warn, intimidate, control, attack, or gain retribution.

(Kassinove & Tafrate, dalam Cavell & Malcolm, 2007, hlm. 92)

Berdasarkan kedua definisi yang dikemukakan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *anger* adalah emosi negatif yang memiliki intensitas dan durasi berbeda tiap kali muncul, disebabkan adanya persepsi datangnya ancaman yang dirasakan individu dan membuatnya terdorong untuk melawan sumber ancaman, dengan strategi mengkomunikasikan rasa marah yang berbeda tergantung dari peranan sosial, pembelajaran dan lingkungan individu.

2.2.2 Proses Pembentukan *Anger*

Anger perlu untuk diekspresikan karena adanya kebutuhan individu untuk berada dalam kondisi yang aman dan nyaman baginya, selain itu, tiap individu juga memiliki kebutuhan untuk dapat dipahami dan dihargai oleh individu lain, yang berkaitan dengan terjalannya komunikasi serta hubungan yang baik antara sesama individu. Individu yang tidak membiarkan *angernya* diketahui orang lain akan membuat orang lain melakukan hal yang sama dan akan membuat individu semakin tertekan. Labelle (2008) mengatakan bahwa *anger* perlu ditunjukkan untuk membuat individu menyadari bahwa ada masalah yang timbul, yang dapat memotivasi untuk menyelesaikan masalah tersebut yang dapat mengganggu kehidupan dan membantu individu menghadapi hal-hal yang menyebabkan *anger* tersebut muncul (Linda Labelle, *Anger in Our Teens and in Ourselves*, 1 Juli 2009, <http://www.focusas.com/Anger.html>).

Definisi *anger* di atas turut menjelaskan bagaimana proses terbentuknya *anger*. Seperti yang telah disinggung sebelumnya, *anger* merupakan salah satu bentuk emosi. *Anger* muncul saat individu merasakan adanya ancaman pada dirinya, yang sifatnya subjektif, maksudnya adalah hal yang dirasakan mengancam bagi tiap individu tidak sama. Emosi dapat dimaksudkan sebagai proses yang terbentuk dari proses dasar seperti perasaan senang atau tidak senang, komponen ekspresi muka, penilaian tertentu, rencana tindakan tertentu, dan adanya pernyataan (Frijda, dalam Cavell & Malcolm, 2007). Emosi muncul dari merasakan kesenangan atau ketidaksenangan yang diikuti dengan berbagai cara dalam menunjukkannya. *Anger* dapat dikategorikan sebagai perasaan tidak senang, yang digambarkan dengan kata-kata seperti terganggu, marah, dan kesal, yang intensitasnya diekspresikan berbeda (Lewis, dalam Cavell & Malcolm, 2007).

Berbedanya tiap hal yang membuat individu merasakan *anger* dipengaruhi antara lain oleh penilaian dan pengalaman, yang membuat kapasitas *anger* yang dirasakan juga berbeda. *Anger* yang muncul saat individu menilai adanya ancaman kemudian diikuti dengan keputusan untuk melawan hal yang dianggapnya sumber ancaman tersebut. Seberapa besar ancaman tersebut dirasakan individu akan mempengaruhi reaksinya dalam melawan sumber ancaman. Contohnya jika sumber ancaman dirasakan hanya mengganggunya, individu bereaksi dengan mengeluarkan kata-kata yang menunjukkan rasa tidak senangnya, namun jika sumber ancaman dirasakannya membuat dirinya sangat kesal, individu dapat bereaksi dengan kata-kata atau tindakan fisik yang menyakiti sumber ancaman. Individu yang cenderung merasakan *anger* yang lebih besar dibanding individu lain disebabkan toleransi yang kecil terhadap frustrasi (Deffenbacher, 2009). Maksudnya adalah individu merasa ia tidak seharusnya mengalami perasaan tidak senang dan menganggap individu atau hal lain yang mengakibatkannya. Individu ini dapat menjadi sangat marah bahkan untuk hal yang dinilai orang lain sebagai masalah kecil. Cara individu dalam menunjukkan *anger* juga ditentukan dari kemampuannya meregulasi emosi marah.

Orang dewasa yang tumbuh dalam atmosfer keluarga yang *abusive* memiliki kesulitan meregulasi emosi, termasuk emosi marah (Dodge, Pettit, & Bates, 1994, dalam Cavell & Malcolm, 2007). Regulasi emosi adalah proses

dimana individu berpengaruh dalam emosi apa yang dimiliki, kapan saja emosi tersebut dimiliki, dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut (Gross, dalam Phillipot & Feldman, 2004, hlm.363). Individu yang mampu meregulasi emosinya berarti dapat menyadari emosi apa yang sedang dialaminya dan dapat mengendalikan emosi tersebut serta mengekspresikannya dengan cara yang dapat diterima orang lain. Sebaliknya, individu yang kesulitan meregulasi emosinya berarti sulit mengenali emosi apa yang sedang dimiliki, sehingga sulit pula baginya untuk dapat mengendalikan emosi tersebut. Dengan demikian, individu yang kesulitan meregulasi emosi marahnya akan sulit untuk mengenali amarah yang muncul, membuatnya sulit mengendalikan serta mengekspresikan amarah tersebut.

Kesulitan dalam meregulasi emosi sempat dialami oleh Engel dan Carrie. Pengekspresian marah Engel dan Carrie pada orangtua yang mereka benci secara tidak sadar mereka terapkan dalam berinteraksi dengan orang lain sehingga timbul masalah dalam kehidupan sosial mereka seperti Engel yang sebelumnya terlibat hubungan *abusive* dengan pasangannya dan Carrie yang sebelumnya tidak dapat mengekspresikan emosinya secara langsung pada orang lain.

2.2.3 Penyebab Anger

Salah satu pendekatan yang menjelaskan tentang *anger* adalah pendekatan penilaian kognitif. Pendekatan ini menganggap emosi disebabkan oleh penilaian individu pada sebuah situasi. Jadi, emosi bukan disebabkan oleh situasi itu sendiri, namun lebih pada bagaimana individu menilai situasi tersebut (Roseman, Spindel, & Jose, dalam Cavell & Malcolm, 2007, hlm. 106). *Anger* timbul pada situasi yang dinilai negatif oleh individu. Situasi seperti ini digambarkan sebagai situasi dimana tujuan individu dihalangi. Roseman (1991) mendefinisikan situasi yang menimbulkan *anger* sebagai keadaan dimana individu menilai terdapat keabsenan dari *reward* dan adanya kehadiran *punishment*, sementara Lazarus & Scherer (1991, 2001) mendefinisikan situasi yang menimbulkan *anger* sebagai keadaan dimana individu menilai adanya rintangan dalam mendapatkan tujuan (dalam Cavell & Malcolm, 2007, hlm. 107). Jadi, situasi yang menimbulkan *anger* adalah situasi dimana individu merasa mendapatkan kerugian karena tujuannya dihalangi.

Pendekatan penilaian kognitif mengajukan beberapa kondisi yang dibutuhkan untuk menimbulkan *anger*, yaitu:

- (a) Adanya kesalahan yang dapat ditimpakan.

Yakni penilaian individu bahwa individu lain atau sesuatu telah menyebabkan situasi negatif terjadi (Lazarus, Ortony, Clore & Collins, dalam Cavell & Malcolm, 2007, hlm. 107). Individu menganggap tanggung jawab atas kegagalannya meraih tujuan bukan berada pada dirinya, melainkan pada individu atau suatu hal yang lain. Perasaan terganggu dengan keadaan tersebut yang kemudian memicu munculnya *anger*.

- (b) Individu menilai bahwa situasi yang ada tidak adil atau tidak pantas terjadi (Frijda, Kuipers, & ter Schure, Roseman, Shaver et al., dalam Cavell & Malcolm, 2007, hlm. 107).

Penjelasan dari kondisi ini mirip dengan kondisi sebelumnya. *Anger* timbul karena individu merasa dirugikan dengan tidak berhasil meraih tujuannya, yang disebabkan oleh sesuatu yang bukan bersumber dari dirinya.

- (c) Individu merasakan adanya ancaman terhadap *self-esteem* (Lazarus, dalam Cavell & Malcolm, 2007, hlm. 107).

Ketika individu merasa *self-esteem* terancam, mekanisme pertahanan yang dimiliki muncul dalam bentuk *anger*. *Anger* timbul dalam rangka pembelaan diri yang dirasa individu perlu dilakukan.

- (d) Penilaian individu mengenai potensi *coping* tinggi dalam situasi negatif.

Maksudnya adalah individu akan merasa marah ketika ia percaya bahwa ia memiliki kemungkinan yang besar untuk meralat situasi negatif yang ada dan mencegah terjadinya konsekuensi yang tidak diinginkan (Lazarus, Scherer, Stein & Levine, dalam Cavell & Malcolm, 2007, hlm. 107). *Anger* muncul saat individu merasa ia memiliki kemampuan memperbaiki situasi negatif yang muncul atau menghindari konsekuensi buruk namun tidak ada kesempatan melakukannya.

2.3 Anger Style

2.3.1 Definisi *anger style*

Engel dalam bukunya *Honor Your Anger* memperkenalkan cara-cara yang dilakukan individu dalam mengekspresikan atau menunjukkan amarah yang

disebutnya sebagai *anger style*. *Anger style* adalah cara yang biasa dilakukan individu dalam menangani *anger* (Engel, 2004, hlm. 15). Maksudnya ketika muncul emosi marah, tiap individu memiliki cara masing-masing dalam menunjukkannya. Hal yang mungkin tidak disadari adalah tiap individu tersebut mempunyai pola-pola tertentu dalam menunjukkan *anger* mereka, yang telah mereka kembangkan sepanjang kehidupan, sehingga individu akan cenderung bereaksi sama (dalam menunjukkan rasa marah) pada berbagai situasi berbeda.

Engel (2004) mendefinisikan *anger style* sebagai berikut

The way you tend to experience, process, express, and communicate your anger.
(Engel, 2004, hlm. 26)

Definisi lain mengenai *anger style* diajukan oleh Potter-Efron (2006)

Anger style is a pattern, a particular way you handle your anger.
(Potter-Efron & Potter-Efron, 2006, hlm. 4)

Berdasarkan kedua definisi tersebut, *anger style* dapat didefinisikan sebagai pola atau cara tertentu yang dilakukan individu dalam mengalami perasaan marah, mengkomunikasikan dan menangani amarah yang muncul dalam diri. Tiap individu memiliki cara berbeda dalam mengalami *anger*; misalnya hal yang membuat marah satu individu belum tentu membuat marah individu lain, memprosesnya (merasakan seberapa besar amarah yang timbul) dan kemudian memutuskan bagaimana mengekspresikan dan mengkomunikasikannya pada si pemicu amarah. Intinya, *anger style* berbicara mengenai bagaimana individu merasakan amarah dan bagaimana ia menangani timbulnya amarah tersebut.

Menurut Engel (2004), untuk mengenali *anger style* perlu diketahui ekspresi *anger* yang cenderung dilakukan individu terlebih dulu, yaitu:

a. *Anger-Out*

Anger-Out adalah ekspresi eksternal *anger* dan biasanya mengindikasikan bahwa *anger* digunakan dalam cara menyalahkan atau menyerang. *Anger-Out* menandakan perasaan marah yang dimiliki individu diluapkan keluar diri.

b. *Anger-In*

Anger-In adalah keadaan dimana *anger* dialami namun tidak diekspresikan. *Anger-In* menandakan perasaan marah yang dimiliki individu disembunyikan.

Potter-Efron & Potter-Efron (2006) menjelaskan sebelas *anger style* yang dimiliki individu, sedang Miller (2008) menyebutkan ada sepuluh *anger style*. *Anger style* yang dijelaskan Potter-Efron & Potter-Efron (2006) serta Miller (2008) memiliki banyak kemiripan, sehingga akan dijelaskan lebih lanjut dalam satu bagian. Berikut dipaparkan mengenai tipe *anger style* dari Potter-Efron & Potter-Efron (2006) serta Miller (2008) dan perbandingannya dengan beberapa *anger style* Engel (2004) yang peneliti anggap memiliki kemiripan satu sama lain:

<i>Anger Style</i> dari Potter-Efron & Potter-Efron (2006) dan Miller (2008)	<i>Anger Style</i> dari Engel (2004)
<p>1. <i>Anger Avoidance</i>. Individu dengan <i>anger style</i> ini tidak menyukai rasa marah. Ia takut dengan amarah yang dimiliki dirinya dan orang lain. Ketakutan tersebut disebabkan ketidakinginan untuk lepas kontrol. Individu tidak berani mengungkapkan hal yang dirasakan. Potter-Efron & Potter-Efron (2006) serta Miller (2008) memasukkan <i>Anger Avoidance</i> pada kategori <i>anger stylenya</i>.</p> <p>2. <i>Sneaky Anger</i>. Individu ini tidak membiarkan orang lain mengetahui ia marah. Cara yang dilakukan adalah membuat frustrasi orang lain dengan tingkah lakunya. Potter-Efron & Potter-Efron (2006) serta</p>	<p>1. <i>Avoider</i>. Individu sadar dengan <i>anger</i> namun mengabaikan dan menahan reaksi mereka. Individu juga dapat memendam <i>anger</i> dalam jangka waktu lama hingga bisa timbul rasa dendam. Ia juga menghindari mengungkapkan perasaan pada orang lain.</p> <p>2. <i>Anger Sneak</i> Individu menemukan cara tersembunyi dalam membalas orang lain yang membuatnya marah. Ia merasa senang saat orang yang menyebabkannya marah menjadi susah karena pembalasan</p>

<p>Miller (2008) memasukkan <i>Anger Sneak</i> pada kategori <i>anger stylenya</i>.</p> <p>3. <i>Anger Turned Inward</i>.</p> <p>Individu dengan <i>anger style</i> ini mengalihkan <i>anger</i> yang dirasakan pada orang lain ke dirinya sendiri. Ia menganggap bahwa ia tidak akan mendapatkan manfaat dengan menunjukkan rasa marahnya pada orang lain. Selain itu, individu dengan <i>anger style</i> ini juga merasa takut dengan reaksi orang lain jika ia menunjukkan rasa marahnya. Oleh karena itu, ia akan cenderung menyalahkan dirinya sendiri jika orang lain membuatnya kecewa. <i>Anger style</i> ini diajukan oleh Potter-Efron & Potter-Efron (2006).</p> <p>4. <i>Sudden Anger</i>.</p> <p><i>Anger style</i> ini dicirikan dengan individunya yang dapat tiba-tiba sangat marah, namun langsung reda beberapa saat kemudian. Individu sulit untuk mengontrol rasa marahnya, sehingga ia berpotensi melakukan kekerasan. Walaupun rasa marahnya keluar hanya beberapa saat, namun dampak yang diberikan pada orang lain tidak hilang begitu saja. Hal ini membuat individu memiliki masalah dengan orang sekitarnya. Potter-Efron &</p>	<p>yang dilakukan individu.</p> <p>3. <i>Self-Blamer</i>.</p> <p>Individu menghindari <i>anger</i> pada orang lain dengan membalikkannya pada dirinya, menyalahkan dirinya sendiri dan membenarkan perilaku orang lain. Cenderung memiliki terlalu banyak empati untuk orang lain dan tidak memiliki cukup banyak empati untuk dirinya sendiri.</p> <p>4. <i>Eruptor</i>.</p> <p>Individu dapat tiba-tiba menjadi marah pada orang lain tanpa penyebab yang jelas. Ia sering digambarkan individu lain sebagai orang yang bertemperamen buruk. Ia juga tidak menyadari tanda-tanda kapan akan marah, sehingga hal kecil dapat membuatnya murka. Individu seringkali cepat marah dan cepat pula melupakannya setelah amarah diluapkan, dan setelah itu merasa bersalah dan malu setelah lepas kendali</p>
--	--

<p>Potter-Efron (2006) serta Miller (2008) memasukkan <i>Sudden Anger</i> pada kategori <i>anger style</i>nya.</p> <p>5. <i>Shame-based Anger</i>.</p> <p><i>Anger style</i> ini berpotensi dikembangkan oleh individu yang menginginkan banyak perhatian dan sangat sensitif atas kritikan. Individu merasakan dirinya tidak berharga, tidak cukup baik, dan tidak dicintai, sehingga jika orang lain mengabaikannya atau memberikan komentar negatif. Ia menganggap hal tersebut sebagai bukti bahwa dirinya memang tidak berharga. Hal ini membuatnya marah sehingga ia lampiaskan dengan menyalahkan dan mengkritik orang lain. Ia membalas rasa malu akibat kritikan orang lain dengan membuat malu berkali lipat orang tersebut. Hal ini seringkali membuat individu melukai perasaan orang dekatnya. Potter-Efron & Potter-Efron (2006) serta Miller (2008) memasukkan <i>Shame-based Anger</i> pada kategori <i>anger style</i>nya.</p> <p>6. <i>Deliberate Anger</i>.</p> <p><i>Anger style</i> ini dicirikan dengan amarah yang direncanakan. Individu menunjukkan amarah untuk mengontrol orang lain dan</p>	<p>meluapkan <i>anger</i>.</p> <p>5. <i>Rager</i>.</p> <p>Individu sangat sensitif pada kritikan atau penolakan. Saat individu lain mengatakan atau melakukan hal yang membuatnya merasa dikritik, diremehkan, atau diabaikan, ia membalasnya dengan <i>anger</i> untuk membuat individu tersebut merasa seburuk dirinya dan tidak lagi melakukan hal itu. Individu menganggap rasa malu sebagai hal yang krusial, yang dirasa menyakitkan karena ia merasa tidak sempurna sebagai manusia. Para <i>Rager</i> menutupi rasa malunya dengan menjadi marah atau gusar yang sudah dalam tahap <i>abusive</i>, biasanya diekspresikan melalui teriakan, bentakan, ancaman kekerasan, dan ekspresi fisik kekerasan.</p> <p>6. <i>Controller</i>.</p> <p>Individu senang mengendalikan dan mendominasi individu lain dengan cara yang tidak fleksibel, bahkan kejam, karena</p>
---	---

<p>mendapatkan tujuan yang diinginkan. Cara menunjukkan amarah ini juga dapat berupa kekerasan jika individu merasa itu perlu. Potter-Efron & Potter-Efron (2006) serta Miller (2008) memasukkan <i>Deliberate Anger</i> pada kategori <i>anger style</i>nya.</p> <p>7. <i>Excitatory/Addictive Anger</i>.</p> <p>Individu menginginkan perasaan menjadi kuat saat marah. Dengan menunjukkan <i>anger</i>, ia merasakan <i>excitement</i>, perasaan berkuasa. Hal ini mirip dengan apa yang dirasakan orang yang kecanduan pada judi. Individu merasa lebih hidup dan berenergi dengan mengeluarkan <i>anger</i>. Ini dapat membuat individu tergantung pada <i>anger</i> untuk membuatnya merasa lebih baik sehingga mereka kadang sengaja memancing permusuhan dengan orang lain agar merasakan amarah. Hal ini dapat merugikan kehidupan sosial individu. Potter-Efron & Potter-Efron (2006) menamakannya <i>Excitatory Anger</i>, sedang Miller (2008) menamakan <i>anger style</i> ini <i>Addictive Anger</i>.</p> <p>8. <i>Habitual Hostility/Anger</i>.</p> <p>Individu ini mengembangkan <i>anger</i> sebagai sebuah kebiasaan. Ia sering</p>	<p>mengharapkan semua orang patuh pada segala hal yang mereka katakan. Ia dapat murka saat individu lain mempertanyakan otoritas mereka dalam mengatur dan memperlihatkan <i>anger</i> dengan cara yang <i>abusive</i>.</p> <p>7. <i>Eruptor dan Controller</i>.</p> <p>Peneliti tidak menemukan <i>anger style</i> dari Engel (2004) yang secara tepat mewakili <i>Excitatory/Addictive Anger</i>, namun peneliti melihat adanya kemiripan dengan ciri <i>Eruptor</i> yaitu keyakinan individu bahwa <i>anger</i> adalah solusi dari semua masalahnya dan ia merasa lebih baik saat telah mengeluarkan <i>anger</i>. Kemiripan dengan ciri <i>Controller</i> terdapat pada perasaan kuat atau berkuasa saat menunjukkan <i>anger</i> pada orang lain, yang membuat dirinya merasa lebih baik dari orang lain.</p> <p>8. <i>Eruptor dan Blamer</i>.</p> <p>Walaupun tidak menemukan <i>anger style</i> Engel (2004) yang benar-</p>
---	---

merasakan marah, biasanya tentang hal-hal kecil yang tidak penting bagi orang lain. Individu biasanya dikenal sebagai pengeluh. Ia terbiasa melihat yang terburuk dari sesuatu atau seseorang. Hal ini membuatnya sulit dekat dengan orang lain, termasuk orang yang disayangi. Potter-Efron & Potter-Efron (2006) menyebutnya *Habitual Hostility*, dan Miller (2008) menamakan *Habitual Anger*.

9. *Fear-based/ Paranoid Anger*.

Individu dengan *anger style* ini sulit mempercayai orang lain. Ia sering merasa orang lain merupakan ancaman baginya tanpa alasan yang jelas. Rasa takut adalah hal utama yang menyebabkan amarahnya. Takut dilukai, dikhianati, dan kehilangan menjadi landasan individu untuk marah. Biasanya individu ini akan menjadi posesif terhadap hal yang dimilikinya, pasangan atau orang-orang yang disayangnya. Ia juga seringkali melimpahkan rasa marah pada orang lain, menganggap bahwa orang lain marah padanya padahal ia yang merasakan amarah. Potter-Efron & Potter-Efron (2006) menyebutnya *Fear-based Anger*;

benar mewakili *Habitual Anger*, peneliti melihat kemiripan *anger style* tersebut dengan ciri *Eruptor*, yaitu dikenal sebagai seseorang yang bertemperamen tinggi dan tingkah lakunya menyebabkan ia sulit menjalin hubungan baik dengan orang lain. Ciri *Blamer* yang mirip dengan *Habitual Anger* yaitu kebiasaan untuk melihat yang terburuk dari seseorang.

9. *Ventriloquist*.

Individu melemparkan *anger* sehingga nampak seperti orang lain yang marah (proyeksi). Ia cenderung menganggap dunia tempat yang tidak aman dan mereka harus sangat berhati-hati dan tidak mempercayai siapa pun, hingga sangat mudah baginya curiga terhadap orang lain.

<p>sedang Miller (2008) menamakannya <i>Paranoid Anger</i>.</p> <p>10. <i>Moral Anger</i></p> <p><i>Anger style</i> ini dicirikan dengan individunya yang merasa ia mengeluarkan amarah demi kebaikan. Ia tidak merasa bersalah saat marah karena ia merasa pantas untuk marah. Individu tidak bisa melihat orang lain memiliki prinsip yang berbeda dengannya. Individu ini biasanya melihat hidup hanya dari sisi hitam dan putih. Ia sulit memahami bahwa setiap orang berbeda, sehingga jika orang lain melakukan hal yang ia yakini tidak baik, ia akan marah. Hal ini membuat ia seringkali mengeluh tentang segala hal. Potter-Efron & Potter-Efron (2006) serta Miller (2008) memasukkan <i>Moral Anger</i> pada kategori <i>anger stylenya</i>.</p> <p>11. <i>Resentment/ Hate</i>.</p> <p><i>Hate</i> (kebencian) merupakan amarah yang tidak terselesaikan. Hal ini membuat individu merasa bahwa orang yang dibenci adalah orang yang jahat, sedang dirinya adalah korban yang tidak berdosa. Seringkali individu terperangkap dengan rasa benci sehingga ia merasa perlu melakukan segala hal</p>	<p>10. <i>Blamer</i>.</p> <p>Peneliti menganggap <i>anger style Blamer</i> dari Engel (2004) memiliki kemiripan dengan <i>Moral Anger</i>, dimana individu jarang merasa puas dan sering mengeluh tentang perilaku individu lain Individu akan marah jika orang lain tidak memenuhi ekspektasinya serta menyalahkan orang atas ketidakbahagiaannya.</p> <p>11. <i>Innocent Victim</i>.</p> <p>Walaupun terdapat perbedaan seperti adanya keinginan untuk membuat orang yang dibencinya menderita pada <i>anger style Hate</i> dari Potter-Efron & Potter-Efron (2006) serta Miller (2008) sedang pada <i>anger style Innocent Victim</i> belum tentu terjadi, peneliti menganggap bahwa <i>Innocent Victim</i></p>
--	--

<p>untuk membuat orang yang dibencinya menderita. Ia dapat kesulitan untuk melanjutkan hidup, merasakan frustrasi dan kesedihan. Potter-Efron & Potter-Efron (2006) serta Miller (2008) memasukkan <i>Resenment/ Hate</i> pada kategori <i>anger style</i>nya.</p>	<p>memiliki kemiripan dengan <i>Hate</i>, yaitu individu merasa dirinya korban yang tak berdosa dan menyimpan <i>anger</i> pada orang yang membuatnya menderita.</p>
--	--

Penulis kemudian menggunakan kategori *anger style* yang diajukan oleh Engel (2004) dengan pertimbangan *anger style* Potter-Efron & Potter Efron (2006) serta Miller (2008) telah terwakili dalam kategori *anger style* Engel (2004). Pertimbangan lain adalah lebih detailnya variasi dan pengkhususan *anger style* Engel (2004) sehingga pembahasan mengenai *anger style* dapat lebih dipahami. Engel (2004) mengklasifikasikan *anger style* mulai dari ekspresi *anger* (*anger-in*, *anger-out*), lalu mengkategorikannya pada *anger style* yang umum dimiliki individu yang disebutnya dengan *anger style* primer, kemudian menggolongkan tipe-tipe spesifik dari *anger style* primer untuk lebih menjelaskan variasi dari masing-masing *anger style* individu yang dinamakannya *anger style* sekunder.

2.3.2 Anger Style Primer

Gaya komunikasi yang dimiliki individu adalah aspek penting dalam mengkomunikasikan *anger*. Cara individu memilih mengkomunikasikan *anger* ke orang lain seringkali berkaitan erat dengan cara berkomunikasi pada umumnya, yaitu cara individu mengekspresikan kebutuhan, keinginan, dan kekhawatiran pada orang lain (Engel, 2004). Maksudnya adalah cara yang dipakai individu dalam berkomunikasi dengan orang lain, baik disadari atau tidak, merupakan cara yang sama digunakan olehnya untuk menunjukkan *anger* yang dimiliki. Gaya komunikasi yang diajukan para pakar komunikasi adalah gaya komunikasi pasif, agresif, pasif-agresif dan asertif. Keempat gaya komunikasi inilah yang dipakai oleh Engel dalam mengkategorikan *anger style*. Pada pengerjaan bukunya, Engel menambahkan *anger style* kelima, proyektif-agresif.

Berikut kategori *anger style* primer yang diajukan oleh Engel (2004):

a. *Anger style* agresif

Anger style ini dikarakteristikkan dengan kecenderungan mengekspresikan *anger* secara langsung namun sifatnya memaksa, dalam situasi apapun dan pada siapapun tanpa ragu. Individu dengan *anger style* agresif cenderung memaksa orang lain untuk berubah atau bertanggung jawab karena membuatnya marah. Hal ini biasa dilakukan dengan nada suara keras, menyalahkan, menyerang, atau dengan memaksa (Engel, 2004). Cara tersebut dilakukan untuk mendapatkan tujuan yang diinginkan, walaupun berarti orang lain terluka dalam prosesnya. Individu dengan *anger style* ini cenderung bereaksi agresif dan tidak membiarkan orang lain menyudutkannya bagaimanapun situasinya.

b. *Anger style* pasif

Anger style pasif atau penghindaran merupakan keterbalikan dari *anger style* agresif. Individu dengan *anger style* ini cenderung tidak jujur atau menghindari perasaan marah. Karakteristik *anger style* pasif adalah adanya ketakutan pada individunya untuk kehilangan kendali atau tidak disukai orang lain jika ia mengeluarkan perasaan marah. Oleh karena itu, individu dengan *anger style* ini meminimalisir segala kemungkinan konflik. Ia akan memilih mengikuti suatu hal yang sebenarnya tidak disetujuinya daripada harus menyatakan opini atau mempertahankan pendapatnya. Hal yang dilakukan individu ini kadang tidak berhasil dan membuatnya marah pada dirinya sendiri. Ia dapat menjadi semakin marah pada orang lain karena merasa dikontrol. Amarah yang dipendam sekian lama ini dapat muncul suatu waktu dan terlihat oleh orang lain tanpa disadari. Rasa takut dan terkejut menyadari dirinya dapat memiliki *anger* yang besar, individu dengan *anger style* pasif makin mempercayai bahwa *anger* perlu dihindari.

c. *Anger style* pasif-agresif

Pasif-agresif bukan merupakan *anger style* yang dalam satu peristiwa individu pasif, dan di peristiwa lain menjadi agresif. Individu dengan gaya ini pasif dan agresif secara simultan. Karakteristik *anger style* ini adalah penyangkalan individu bahwa dirinya agresif. Individu akan melihat dirinya sebagai orang baik yang pasif, mudah setuju, dan kooperatif, sedang orang lain akan melihat dirinya sebagai individu yang sulit dan resisten.

Tersembunyi agresi di balik tampilan pasif *anger style* ini . Tidak seperti individu dengan *anger style* pasif yang tidak menunjukkan tantangan dan jarang menunjukkan agresi ke orang lain, individu yang pasif-agresif sering membuat kesal dan memprovokasi orang lain karena mereka memberi sedikit petunjuk tentang perilaku tidak bersahabat (*hostility*) yang mereka punya. Individu dengan *anger style* ini biasanya mengekspresikan *anger* secara tidak langsung melalui resistansi, penundaan, prokrastinasi, dan mensabotase kekuatan sendiri atau orang lain (merajuk), yang dapat disadari oleh orang lain namun disangkal individunya.

d. *Anger style* proyektif-agresif

Karakteristik *anger style* ini adalah ketidakjujuran dalam menghindari, menyangkal, atau menahan *anger*, dan adanya proyeksi *anger* yang dimiliki kepada orang lain. Proyeksi merupakan cara untuk menyangkal sikap, perilaku, dan perasaan diri yang tidak menyenangkan dengan mengatribusikannya pada orang lain (Engel, 2004, hlm. 45). Jadi, pada individu yang memiliki *anger style* ini, ia akan memilih menceritakan hal yang membuatnya marah pada individu lain dan membiarkan individu tersebut yang mengekspresikan amarah untuknya. Cara lain yang digunakan untuk menyangkal *anger* yang ia punya adalah dengan menuduh individu lain marah terhadapnya saat sebenarnya ialah yang marah. Proyeksi juga dilakukan untuk menciptakan citra sempurna pada dirinya. Individu dengan *anger style* proyektif-agresif takut lingkungan menilai buruk dirinya jika ia mengeluarkan amarah, sehingga cara-cara di atas dipakai sebagai pelampiasan.

e. *Anger style* asertif

Sesuai dengan ciri gaya komunikasinya, *anger style* asertif adalah yang paling ideal dari *anger style* lainnya. Engel menamakan *anger style* asertif karena *anger style* ini mewakili pengekspresian marah yang dilakukan secara langsung, terbuka dan jujur, dengan tidak menghindari amarah yang dirasakan oleh individunya, seperti halnya ciri sikap asertif. Asertif dalam hal ini dimaksudkan bahwa individu mengakui ia dapat memiliki *anger* sebagai emosi negatif namun *anger* itu sendiri tidak dianggap hal yang negatif, melainkan emosi yang wajar dimiliki dan dapat dikendalikan. Hal ini membuat individu mampu menyadari kapan *anger* muncul dan memahami bagaimana mengatasinya. Individu dengan *anger style* ini memperhitungkan kebutuhan dan perasaan individu lain. Individu

dapat mengendalikan diri untuk tidak mengamuk pada pemicu amarahnya, dan di saat yang sama mampu mengkomunikasikan hal yang membuatnya marah dengan cara yang dapat dipahami individu lain. Ia dapat jujur pada dirinya sendiri mengenai hal yang membuatnya marah dan mengharapkan orang lain memperlakukannya dengan jujur dan hormat pula, serta memahami hal yang membuatnya marah dan kemudian bersama-sama mencari penyelesaian.

2.3.3 Anger Style Sekunder

Anger style primer mengkategorikan bagaimana individu menunjukkan *angernya*, namun tiap individu yang termasuk kategori *anger style* primer yang ada seringkali tidak menunjukkan cara yang persis sama dalam menyalurkan *anger*. Terdapat perbedaan spesifik dalam cara tiap individu mengungkapkan *anger*, oleh karena itu, Engel (2004) mengajukan variasi dari masing-masing *anger style* agresif, pasif, pasif-agresif, proyektif-agresif yang disebutnya dengan *anger style* sekunder. Berikut *anger style* sekunder yang dipaparkan:

<i>Anger style</i> primer	<i>Anger style</i> sekunder	Karakteristik Individu
Agresif	<i>Eruptor</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Individu dapat tiba-tiba menjadi marah pada orang lain tanpa penyebab yang jelas. • Sering digambarkan individu lain sebagai orang yang bertemperamen buruk atau bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu. • Tidak menyadari tanda-tanda kapan akan marah, sehingga hal kecil dapat membuatnya mengamuk. • Tidak dapat menangani masalah dengan begitu baik disebabkan ketidaksabaran. <i>Anger</i> dikenali sebagai solusi menyelesaikan masalah. • Cepat marah dan cepat pula melupakannya setelah amarah diluapkan. Tidak melihat pentingnya mendiskusikan masalah yang sedang berlangsung atau mencari tahu sebab dari <i>angernya</i>. • Merasa bersalah dan malu setelah lepas kendali

		meluapkan <i>anger</i> .
	<i>Rager</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Sangat sensitif pada kritikan atau penolakan. Saat individu lain mengatakan atau melakukan hal yang membuatnya merasa dikritik, diremehkan, atau diabaikan, ia membalasnya dengan <i>anger</i> untuk membuat individu tersebut merasa seburuk dirinya dan tidak lagi melakukan hal itu. • Menganggap rasa malu adalah hal yang sangat besar, yang dirasa menyakitkan karena ia merasa tidak sempurna sebagai manusia. Para <i>Rager</i> menutupi rasa malunya dengan menjadi marah atau gusar yang sudah dalam tahap <i>abusive</i>, biasanya diekspresikan melalui teriakan, bentakan, ancaman kekerasan, dan ekspresi fisik kekerasan.
	<i>Blamer</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Jarang puas, sering mengeluh tentang perilaku individu lain dan lebih banyak fokus pada hal negatif daripada positif. • Cenderung fokus pada perilaku individu lain dibanding perilaku sendiri. Melalui cara ini individu menghindari melihat kesalahannya. • Sangat mampu mengkritisi kesalahan dan kekurangan orang lain. Marah jika orang lain tidak memenuhi ekspektansinya serta menyalahkan orang lain atas ketidakbahagiaan mereka.
	<i>Controller</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengendalikan dan mendominasi individu lain dengan cara yang tidak fleksibel, bahkan kejam, karena mengharapkan semua orang patuh pada segala hal yang mereka katakan. • Seringkali mengamuk saat individu lain mempertanyakan otoritas mereka dalam mengatur. • Berusaha membalas siapapun yang telah

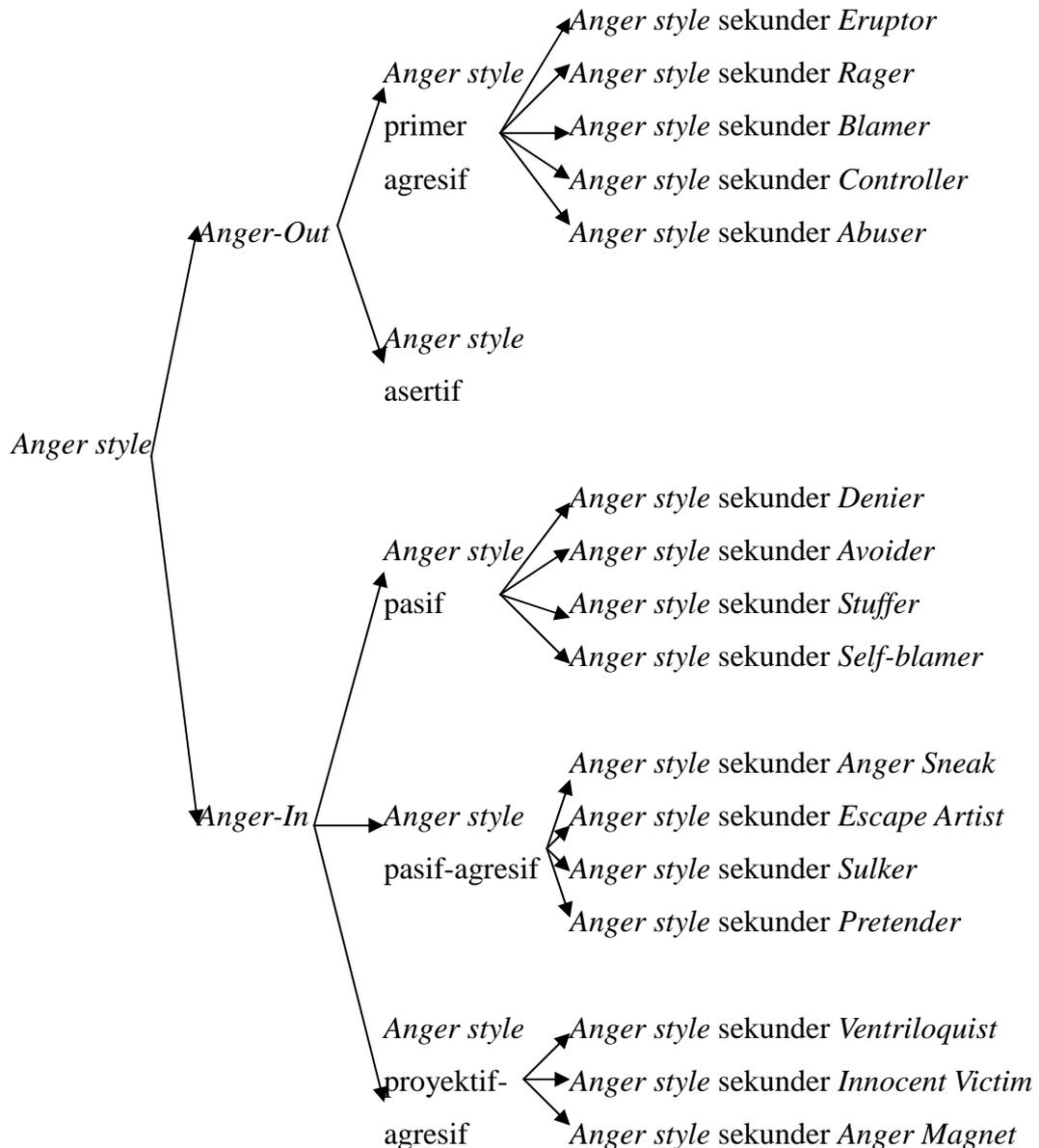
		menyinggung mereka dan memperlihatkan <i>anger</i> dengan cara yang <i>abusive</i> .
	<i>Abuser</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Bersikeras meminta dihargai individu lain namun tidak memberikan penghargaan balik. • Menganggap kebutuhannya lebih penting dari kebutuhan individu lain dan menunjukkan ketidakpedulian pada kebutuhan individu lain. • Mendominasi dan mengontrol orang lain. • Cenderung menyalahkan individu lain untuk semua masalah yang dimiliki dan mengeluarkan semua kefrustrasiannya pada individu lain. • Cenderung menyalahgunakan kekuatan, kontrol dan otoritas. • Cenderung <i>abusive</i> secara verbal. • Adanya keinginan tidak tertahankan menyakiti orang lain. • Tidak mampu berempati pada individu lain. • Cenderung cemburu berlebihan dan posesif. • Cenderung menuntut, membutuhkan perhatian, penghargaan dan pujian yang konstan.
Pasif	<i>Denier</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengabaikan <i>anger</i> sampai pada tahap tidak menyadari datangnya amarah. • Percaya bahwa <i>anger</i> akan mengarah pada penganiayaan. • Takut dengan reaksi individu lain jika ia marah. • Mampu menyembunyikan <i>anger</i> sedemikian rupa hingga individu lain tidak ada yang menyadari ia marah, atau tidak sadar bahwa dirinya marah.
	<i>Avoider</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Sadar dengan <i>anger</i> namun sangat hati-hati dalam menghindari marah, atau mengabaikan dan menahan reaksi mereka saat merasa marah.

		<ul style="list-style-type: none"> • Dapat memendam <i>anger</i> dalam jangka waktu lama hingga bisa timbul rasa dendam. • Menghindari membagi perasaan pada orang lain.
	<i>Stuffer</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan makanan atau zat lain untuk menekan <i>anger</i>. • Cenderung memiliki pola konsumsi makan yang tidak benar.
	<i>Self-blamer</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Menghindari <i>anger</i> pada orang lain dengan membalikkannya pada diri. Menyalahkan dirinya sendiri dan membenarkan perilaku orang lain. • Lawan dari kutub <i>blamer</i> (<i>anger style</i> agresif). Cenderung memiliki terlalu banyak empati untuk orang lain dan tidak memiliki cukup banyak empati untuk dirinya sendiri sehingga individu ini sering terlibat dengan individu <i>blamer</i>.
Pasif-agresif	<i>Anger sneak</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Menemukan cara tersembunyi dalam membalas orang lain yang membuatnya marah. • Suka merencanakan balas dendam .
	<i>Escape artist</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak suka bahkan marah jika diminta orang lain melakukan sesuatu, namun tidak mengatakannya secara langsung, melainkan dengan berakting tak berdaya dan pura-pura tidak mengerti. • Pura-pura setuju melakukan sesuatu demi menghindari konflik, namun dengan mudah lupa janjinya dan jika diingatkan akan semakin marah.
	<i>Sulker</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan <i>anger</i> dengan bersikap diam, merengut, memberikan tatapan kejam atau menyedihkan (merajuk), namun menyangkal saat orang lain menganggapnya marah dan malah menuduh orang lain yang marah padanya. • Tidak mengakui bahwa ia marah tapi ingin

		menunjukkan pada orang lain bahwa ia keberatan dengan sikap orang tersebut.
	<i>Pretender</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengekspresikan <i>anger</i> lewat kata-kata manis, yang menyebabkan mereka dapat membuat orang lain marah dengan cara yang sulit dijelaskan. Saat hal tersebut terjadi, mereka akan bingung tentang apa yang membuat orang lain marah. • Ahli dalam mengkomunikasikan <i>hostility</i>.
Proyektif-agresif	<i>Ventriloquist</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Melemparkan <i>anger</i> sehingga nampak seperti orang lain yang marah (proyeksi). • Individu biasanya dibesarkan dalam lingkungan dimana ekspresi <i>anger</i> tidak diperbolehkan. • Cenderung menganggap dunia tempat yang tidak aman dan mereka harus sangat berhati-hati dan tidak mempercayai siapa pun, hingga mereka sangat mudah curiga terhadap orang lain.
	<i>Innocent Victim</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Terlihat sebagai individu pasif yang jarang atau tidak pernah marah namun seringkali merasa menjadi korban dari <i>anger</i> atau agresi orang lain. • Cenderung mengambil peran sebagai korban dalam hubungan, yang membiarkan orang yang lebih agresif atau dominan mengambil alih situasi. • Tertarik menjalani hubungan dengan orang yang <i>abusive</i> karena rasa kesulitannya dalam mengekspresikan <i>anger</i> tersalur dari pasangannya.
	<i>Anger magnet</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Menarik dan tertarik dengan lawan jenis serta teman yang <i>abusive</i>. Hal ini disebabkan ia sendiri tidak berani dan tidak merasa mampu mengekspresikan <i>anger</i> sehingga seolah ada kekaguman yang dirasakan pada pasangannya. • Tidak memiliki kemampuan mendeteksi sikap

		<p>orang-orang yang <i>abusive</i> di sekitarnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seringkali terlibat dalam pola hubungan <i>abusive</i>.
--	--	---

2.3.4 Klasifikasi Ekspresi Anger, Anger Style Primer dan Sekunder



2.4 Remaja

2.4.1 Definisi Remaja

Berikut definisi dari masa remaja:

Developmental transition between childhood and adulthood entailing major physical, cognitive, and psychosocial changes.

(Papalia, Olds, & Feldman, 2004, hlm.387)

Masa remaja merupakan transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa dengan membawa perubahan utama dalam bidang fisik, kognitif, dan psikososial.

2.4.2 Batasan Usia Remaja

Individu secara usia dapat dikatakan remaja ketika berada pada rentang 13-18 tahun (Hurlock, 1980, hlm. 222). Menurut Sarwono (2004), khusus untuk remaja di Indonesia, rentang usia remaja adalah dari 11 sampai 24 tahun dan belum menikah (hlm. 14-15). Pertimbangan ini didasari karena pada masa remaja akan tercapai identitas diri (*ego identity* menurut Erikson), tercapainya fase genital dari perkembangan psikoseksual (menurut Freud), serta puncak perkembangan kognitif (Piaget) dan moral (Kohlberg). Usia 11 tahun adalah usia dimana umumnya tanda-tanda seksual sekunder mulai nampak (kriteria fisik) dan usia 24 tahun adalah batas usia maksimal bagi remaja, yaitu yang masih menggantungkan diri pada orangtua. Pernikahan membedakan remaja karena budaya di Indonesia yang menganggap tiap orang yang sudah menikah telah dewasa.

2.4.3 Aspek Perkembangan Remaja

2.4.3.1 Perkembangan Fisik

Individu dikatakan telah memasuki masa remaja secara biologis ketika individu tersebut telah memasuki masa pubertas (Papalia, Olds, & Feldman, 2004). Menurut Monks dkk (2000), pubertas berasal dari kata *pubescent* atau dalam bahasa latin *pubescere*, yaitu mendapatkan *pubes*/rambut kemaluan (dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2004) . Pubertas itu sendiri didefinisikan sebagai:

“Puberty is process by which a person attains sexual maturity and the ability to reproduce.”

(Papalia, Olds, & Feldman, 2004, hlm.387)

Berdasarkan definisi tersebut, pubertas merupakan masa dalam rentang perkembangan ketika individu berubah dari mahluk aseksual menjadi mahluk seksual. Masa ini merupakan waktu ketika individu menjadi matang secara seksual dan mampu bereproduksi.

Ciri-ciri dari pubertas antara lain (Papalia, Olds, & Feldman, 2004):

1. Diawali dengan produksi hormon yang meningkat tajam terutama estradiol (pada perempuan) dan testosteron pada (laki-laki).
2. Berlangsung selama kurang lebih jangka waktu tujuh tahun dan lebih awal terjadi pada perempuan.
3. Masa dimana berat dan tinggi badan tumbuh secara cepat atau dramatis (*Adolescence Growth Spurt*).
4. Muncul karakteristik seksual primer dan sekunder. Pada laki-laki, kematangan seksual ditandai dengan mimpi basah (*nocturnal emission*), dan pada perempuan ditandai dengan adanya menstruasi pertama (*menarche*).

2.4.3.2 Perkembangan Kognitif

Menurut Piaget (1952), usia remaja termasuk ke dalam tahap *formal operational*. Individu membawa pola pikir *concrete operational* yang lebih lanjut pada tahap ini. Remaja tidak lagi berpikir *here and now*, sudah dapat melakukan abstraksi, dapat melakukan *testing hypothesis*, dan dapat melihat kemungkinan-kemungkinan yang tidak terbatas.

“During formal operations, adolescent carry concrete operations one step farther. They can take the result of these concrete operations and generate hypothesis (propositions, statement) about their logical relations. Thought has become truly logical, abstract, hypothetical.”

(Miller, 1993; hlm. 60)

Pola pikir remaja tidak lagi terbatas pada hal-hal yang nyata atau aktual, mereka sudah dapat mengkaitkan suatu hal dengan hal lain atau mengkaitkan suatu ilmu dengan ilmu lainnya (*metacognition*), pemikirannya lebih logis dibandingkan dengan tahap sebelumnya, dan sudah dapat melakukan *hypothesis-deductive reasoning*. *Hypothesis-deductive reasoning* merupakan kemampuan mengembangkan hipotesa (*best guess*) tentang mencari pemecahan suatu masalah. Remaja sudah mampu melakukan deduksi dan menyimpulkan cara pemecahan yang terbaik. Broughton (1983) membagi tahap *formal operational* ke dalam dua subperiode, antara lain (dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2004):

1. *Early formal operational*

Remaja mengembangkan kemampuan berpikir secara hipotesis dengan *unlimited possibilities* pada masa ini.

2. *Late formal*

Remaja melakukan “restorasi” terhadap intelektualitasnya, mereka mulai menerapkan penalaran yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari.

Elkind (1998) mengemukakan bahwa pemikiran remaja belum matang, ia menjelaskan enam karakteristik pemikiran remaja, antara lain (dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2004):

a. *Idealism and criticalness*

Remaja biasanya memimpikan dunia yang ideal. Ketika mereka memegang tanggung jawab orang dewasa maka mereka akan menyadari bahwa dunia yang sebenarnya jauh dari bayangan ideal mereka. Remaja yakin bahwa mereka mengetahui segala sesuatu lebih daripada yang diketahui oleh orang dewasa, dan biasanya mereka sering menemukan serta mengemukakan kesalahan yang dilakukan oleh orangtua mereka.

b. *Argumentativeness*

Remaja biasanya mencari kesempatan untuk mencoba dan menunjukkan kemampuan pemikiran mereka (*newfound formal reasoning abilities*).

c. *Indecisiveness*

Remaja biasanya dapat menyimpan banyak kemungkinan di dalam pikirannya pada waktu bersamaan, tetapi karena mereka belum berpengalaman, kadang mereka kesulitan dalam memutuskan sesuatu.

d. *Apparent hypocrisy*

Remaja terkadang tidak mengetahui perbedaan antara mana yang ideal dan mana yang aktual (remaja biasanya menilai dirinya lebih dari *actual-self*).

e. *Self-consciousness*

Elkind (1998) menyebutkan *self-consciousness* sebagai *imaginary audience*. Remaja sering merasa bahwa orang lain berpikiran yang sama dengan apa yang dipikirkannya mengenai dirinya.

f. *Specialness and invulnerability*

Elkind (1998) menggunakan istilah *personal fable*. Remaja merasa dirinya spesial, pengalaman yang mereka alami merupakan sesuatu yang unik, dan peraturan yang ada bukan untuk mereka. Seorang remaja akan berpikiran apa yang terjadi dengan orang lain tidak akan terjadi pada dirinya.

2.4.3.3 Perkembangan Psikososial

Masa ini menimbulkan pertanyaan “*Who Am I?*” dalam diri remaja. Remaja akan bertanya mengenai identitas dirinya. Pertanyaan ini muncul sebagai akibat dari adanya perubahan fisik dan *genital maturity* yang sangat cepat. Erikson (1968) mengemukakan bahwa individu pada usia remaja berada dalam tahap *identity vs identity diffusion*, yaitu tahap dimana remaja memiliki tugas mengintegrasikan beragam identifikasi yang dibawa dari masa kanak-kanak hingga memperoleh identitas yang lebih lengkap. Remaja mencari cara untuk mengembangkan diri yang koheren, termasuk peranan yang harus dimainkannya dalam masyarakat (dalam Papalia, Olds & Feldman, 2004). Maksudnya disini menjadi tugas remaja menemukan jati diri dan memutuskan peranan apa yang akan dijalankannya dalam kontribusi ke masyarakat.

Marcia (2002) mengemukakan empat status identitas remaja, antara lain (dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2004):

1. *Achievement*

Identitas ini ditandai dengan karakteristik yang berupa adanya krisis sebelum seorang remaja memutuskan sebuah komitmen. Waktu yang dibutuhkan remaja mulai dari proses krisis sampai pencapaian sebuah komitmen tidak memiliki batasan-batasan tertentu.

2. *Foreclosure*

Identitas ini ditandai dengan tidak adanya krisis dalam pencapaian sebuah komitmen. Remaja yang memiliki identitas ini biasanya tidak membutuhkan banyak waktu untuk mempertanyakan kembali komitmen yang akan ia pilih. Remaja dengan identitas foreclosure akan selalu dipengaruhi oleh pendapat dan masukan dari pihak lain.

3. *Diffusion*

Identitas ini ditandai dengan ketiadaan komitmen pada diri remaja dan tidak adanya upaya dalam memilih alternatif pilihan untuk memudahkan pencapaian komitmen.

4. *Moratorium*

Identitas ini ditandai dengan sudah adanya krisis dalam memilih alternatif pilihan untuk berusaha mencapai komitmen, namun remaja dengan identitas ini belum sampai pada suatu pencapaian komitmen.

Waktu pencapaian suatu identitas tergantung dari area kehidupan tertentu, namun menurut Waterman (1997), semakin tinggi usia remaja maka akan semakin dekat ke arah *identity achievement*, walaupun hal tersebut tidak mutlak terjadi. Menurut Enright dkk (1980), orang tua merupakan tokoh penting dalam pembentukan identitas remaja. Lingkungan keluarga yang dapat membantu perkembangan identitas remaja adalah keluarga yang dapat menciptakan adanya suasana *individuality* (remaja boleh memiliki pendapatnya sendiri) dan *connectedness* (keluarga mengajarkan kebersamaan, sensitivitas, keterbukaan terhadap kritikan dan menghargai orang lain).

2.5 **Anger pada Remaja**

White (1997) mengatakan bahwa masa perkembangan remaja merupakan masa yang salah satunya diliputi *anger* dan gejolak. Ini didukung penelitian Levin (1974/1985), yang mengemukakan bahwa remaja berada dalam tahap "lahir kembali", dimana mereka seringkali menjadi keras kepala, berpikiran negatif, dan berargumen dengan orang lain (Levin, dalam White, 1997). *Anger* yang dirasakan remaja ini berkaitan dengan banyaknya tugas perkembangan yang mereka miliki.

Masa "*storm and stress*" pada masa remaja dijelaskan oleh Hall (1904/1916) sebagai masa terjadinya perubahan dalam segi fisik dan emosional (dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2004). Remaja memiliki tantangan untuk dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi pada dirinya dan melewati masa tersebut untuk semakin matang menjadi dewasa pada masa ini. Tugas perkembangan dari segi fisik, kognitif dan sosial masuk pada masa "*storm and stress*" ini, yang akan membentuk kepribadian remaja selanjutnya. Begitu banyaknya tugas perkembangan yang dimiliki remaja seringkali membuat

kebingungan tersendiri baginya. Kebingungan yang dialami remaja ini yang dapat membuatnya menunjukkan sikap yang sulit diterima atau dipahami orang lain, seperti yang telah disinggung oleh Levin (1974/1985) sebelumnya. Sikap seperti keras kepala, berpikiran negatif, dan cenderung berargumen dengan orang lain mengarah pada timbulnya potensi konflik yang besar, yang dapat dengan mudah memunculkan *anger*. *Anger* ini dapat semakin kuat intensitasnya saat orang lain tidak merespon kebutuhan remaja seperti yang diharapkannya. Hal ini membuat masa remaja dikenal dengan masa yang penuh *anger*. *Anger* pada remaja juga dipengaruhi oleh hasil perkembangan sebelumnya saat melewati masa kanak-kanak, bagaimana orangtua merespon tingkah laku remaja, dan dalam *peer group* seperti apa remaja berada (White, 1997). Remaja yang pernah mengalami *child abuse* telah familiar dengan *anger* sedari kecil. Mereka juga cenderung tidak mendapatkan dukungan yang diperlukan dari orangtua, mengingat orangtuanya merupakan pelaku *child abuse*. Hal ini berpotensi menambahkan kuatnya *anger* yang ia rasakan saat menghadapi masalah-masalah pada masa remaja.

2.6 Dinamika *Anger Style* dan Pengalaman sebagai Korban *Child Abuse*

Anger merupakan salah satu dampak dari *child abuse*. Individu yang pernah mengalami kekerasan menyimpan *anger* pada pelaku kekerasan. Diantara kondisi-kondisi yang menyebabkan *anger* menurut para ahli kognitif, peneliti menduga bahwa penyebab yang terkait dengan *anger* yang dialami individu yang pernah mengalami *child abuse* adalah adanya situasi yang dianggap tidak adil oleh individu dan perasaan bahwa *self-esteem* terancam. Masalah-masalah yang dialaminya sebagai remaja juga dapat ikut memperkuat *anger* yang dirasakan.

Ketakutan pada sosok pelaku membuat individu tidak dapat dengan leluasa mengekspresikan *anger*, sehingga ia mengembangkan cara tersendiri dalam melampiaskan amarah tersebut. Hal ini dapat dilihat pada kasus Beverly Engel yang mengekspresikan *anger* dengan cara sama seperti pelaku kekerasan terhadap dirinya. Kasus lain yang berkaitan dengan permasalahan ekspresi *anger* diajukan oleh Cavell & Malcolm (2007, hlm. 70). Janis, mengikuti konsultasi kelompok *anger* karena ia takut melukai anaknya yang berusia 2 tahun. Ia sering merasakan amarah yang tidak beralasan pada anaknya. Hal ini ternyata dipengaruhi

pengalaman sebagai korban *child abuse* yang pernah dialaminya. Kedua kisah diatas memperlihatkan hubungan antara pengalaman sebagai korban *child abuse* dengan pengembangan *anger style* yang merugikan individu.

Anger style yang dikembangkan individu dipengaruhi oleh pengalaman *child abuse* dapat dipastikan dengan mengetahui gambaran sejauh apa pengalaman kekerasan mempengaruhi kehidupan individu dan bagaimana ia mengatasinya.

2.6 Tabel Hubungan *Anger Style* dan *Child Abuse*

