

## GAYA KELEKATAN DAN KEMARAHAHAN

Penny Cahyani, Asmadi Alsa, Avin Fadilia Heimi

Universitas Gadjah Mada

### ABSTRACT

*This study was purposed to differencences angry (experience angry and expression anger) on attachment style (secure, with drawl, and anxious). The hypothesis was that there were differencences angry scores (experience angry and expression angry) on attachment styles (secure withdrawal, and anxious). Subject with secure attachment was angry score higher than subject with withdrawal and anxious attachment style.*

*There was 100 subjects participation in this study. There were two scales, which are attachment style scale and State-Trait Anger Expression Inventory (STAXY).*

*The result is that there is differencences experience and expression anger between three attachment styles. Subject with secure attachment style have experiences angry (trait anger & state anger) and expressions anger (anger-in, anger-out) lower than subjects with the others; and mean score anger control subject's is higher than the others.*

**Keywords:** attachment style, angry

Kemarahan dapat menimbulkan akibat negatif bagi individu maupun pihak lain, baik dari segi fisik, psikologis, sosial maupun ekonomi. Kemarahan juga sering menjadi pemicu timbulnya agresivitas yang mengarah pada tindak kriminal (Batson, 1992). Banyak berita di media massa mengungkap kasus-kasus pembunuhan, perkelahian, tawuran yang dipicu oleh perasaan marah yang terakumulasi dan tidak terkendali, serta dibumbui dendam kesumat. Kasus kerusakan yang merebak di persada Nusantara juga tak luput dari kemarahan dan keputusan suatu golongan yang merasa diperlakukan tidak adil oleh segelintir golongan yang lain.

Bowlby (1973) menyatakan bahwa kemarahan yang dialami oleh seseorang dipengaruhi salah satunya oleh model mental kelekatan yang dipunyainya. Model mental yang dimiliki individu sangat berpengaruh terhadap perasaan dan tingkah lakunya. Gaya kelekatan sebagai refleksi model mental yang dimiliki individu terhadap lingkungan sekitarnya ternyata dapat mempengaruhi sikap dan penyesuaian diri seseorang dalam menghadapi setiap permasalahan hidupnya, juga menghadapi kemarahan yang dirasakannya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah perbedaan kemarahan dan berpikir positif yang dialami oleh seseorang dapat

dijelaskan dengan menggunakan gaya kelekatan.

Bowlby (1973) membedakan respon terhadap kemarahan menjadi dua, yaitu respon yang fungsional dan respon yang disfungsi. Respon yang fungsional memiliki suatu pengharapan akan datangnya keadaan yang lebih baik, sedangkan respon yang disfungsi mengandung keputusan dalam kemarahan.

Spielberger (dalam Mikulincer, 1988) menyatakan bahwa kemarahan terbagi menjadi dua komponen, yaitu pengalaman marah dan ekspresi kemarahan. Pengalaman marah terdiri dari keadaan marah dan sifat marah (*state and trait anger*). Keadaan marah (*state anger*) didefinisikan sebagai suatu keadaan emosi yang ditandai dengan perasaan-perasaan subjektif yang bervariasi dari rasa kecewa yang ringan atau jengkel sampai dengan kemarahan yang intens atau meledak-ledak. Sifat atau trait marah didefinisikan sebagai disposisi atau bawaan untuk menerima suatu jarak yang luas dari situasi-situasi seperti rasa kecewa atau frustrasi dan kecenderungan untuk merespon situasi-situasi tersebut dengan lebih seringnya terjadi peningkatan keadaan marah. Ekspresi marah terdiri dari tiga macam, yaitu ekspresi marah yang ditujukan kepada orang lain atau objek lingkungan (*anger out*), ekspresi kemarahan yang ditujukan ke dalam atau perasaan marah yang ditekan atau disimpan (*anger in*), dan usaha individu mengendalikan ekspresi marah (*anger control*).

Kelekatan merupakan salah satu gejala dari adanya saling keterikatan pada manusia. Gejala ini merupakan suatu yang umum terjadi karena menurut Bowlby (1981) pada dasarnya manusia mempunyai

kecenderungan untuk membuat ikatan afeksional yang kuat terhadap orang-orang tertentu. Kelekatan itu sendiri diartikan oleh Ainsworth (dalam Johnson & Medinnus, 1976) sebagai suatu ikatan yang bersifat afeksional pada seseorang yang ditujukan pada orang-orang tertentu atau disebut figur lekat dan berlangsung terus-menerus.

Model mental yang dimiliki individu sangat berpengaruh terhadap pikiran, perasaan dan tingkah lakunya. Apabila dalam interaksi ibu memperlakukan anak dengan cara yang responsif, konsisten, dan penuh perhatian, maka kelekatan akan terbentuk dan berkembang dengan baik. Dalam proses berinteraksi dengan figur-figur lekatnya seorang anak akan mengembangkan suatu penilaian, harapan dan kepercayaan kepada diri sendiri dan orang lain apakah sebagai orang yang berharga dan penuh perhatian. Terbentuknya penilaian dan kepercayaan terhadap diri sendiri dan orang lain akan sangat berpengaruh terhadap kegiatan berinteraksi antara seseorang dengan orang lain, sedangkan pengalaman awal seorang individu dalam berinteraksi dengan figur-figur lekatnya akan menjadi prototipe bagi bentuk-bentuk hubungan di masa yang akan datang.

Ada tiga jenis gaya kelekatan, yaitu gaya kelekatan aman, menghindar dan cemas. Hasil penelitian Ainsworth (Collins & Read, 1990; Simpson dan Helni, 1992) membuktikan bahwa setiap gaya kelekatan yang dimiliki individu dapat mempengaruhi kemampuan berhubungan dengan orang lain. Individu yang memiliki kecenderungan gaya kelekatan aman mempunyai ciri dapat berhubungan dengan orang lain dengan mudah, karena pada

dasarnya mereka mempunyai model mental yang positif mengenai dirinya sendiri dan orang lain. Orang dengan gaya kelekatan aman memandang dirinya dan orang lain sebagai orang yang percaya diri dan bersahabat, karena itu orang dengan gaya kelekatan aman dapat dengan mudah dan merasa nyaman menyadari diri pada orang lain dan juga tidak merasa terganggu bila orang lain yang menyadari diri padanya. Orang dengan gaya kelekatan menghindar mempunyai ciri kurang dapat berhubungan baik dengan orang lain, karena individu tersebut mengembangkan model mental mengenai diri sebagai orang yang harus curiga dan sukar untuk mempercayai orang lain dan memandang orang lain sebagai orang yang tidak dapat berpendirian tetap. Individu dengan gaya kelekatan cemas mempunyai ciri negatif dalam kemampuan berhubungan dengan orang lain, karena pada dasarnya individu dengan gaya kelekatan cemas mengembangkan penilaian dan harapan terhadap diri sebagai orang yang kurang percaya diri dan kurang berharga serta memandang orang lain sebagai orang yang tidak berpendirian tetap. Individu dengan gaya kelekatan cemas akan merasa tidak mampu untuk bersahabat dengan orang lain karena pada dasarnya ia merasa tidak nyaman dekat dengan orang lain dan tidak dapat mempercayainya.

Bowlby (1973) menyatakan bahwa kemarahan yang dialami oleh seseorang dipengaruhi oleh model mental kelekatan yang dipunyainya. Kemarahan adalah sebuah reaksi protes yang fungsional atas perilaku kelekatan negatif yang ditunjukkan orang lain, sedangkan gaya lekat tidak aman mengubah respon fungsional ini (kemarahan yang memiliki harapan)

menjadi respon yang disfungsional (kemarahan akibat keputusan).

Bowlby (1973) juga menyatakan bahwa pengalaman kelekatan yang aman dan hangat memudahkan tumbuhnya kepercayaan bahwa orang lain memberikan perhatian, perilaku orang lain yang bersifat negatif hanya berlangsung sementara dan dapat dimaafkan, dan seseorang memiliki respon yang sesuai untuk menghadapi perilaku yang negatif tersebut. Kemarahan digunakan untuk mengurangi kemungkinan orang lain untuk berperilaku negatif di masa yang akan datang, untuk mengatasi hambatan dalam berhubungan dengan orang lain, dan untuk memelihara ikatan kelekatan dengan orang lain. Ketika kemarahan gagal untuk tidak mempersoalkan perilaku negatif orang lain, dan individu mengalami ancaman penolakan dan diabaikan, maka individu dapat mengalami kemarahan yang disfungsional. Hal tersebut ditandai dengan kemurkaan yang memuncak dan perilaku destruktif yang tidak terkontrol. Kemarahan yang disfungsional melemahkan jalinan hubungan baik dan membuat pasangan/teman menjadi tersisihkan (Bowlby, 1988). Hal ini dapat terjadi pada orang yang bergaya lekat tidak aman yang berkembang dalam lingkungan figur lekat yang tidak sensitif. Mikulincer dan Orbach (1995) menemukan bahwa orang dengan gaya lekat tidak aman memiliki kemarahan yang lebih tinggi pada model mentalnya.

Orang dengan gaya lekat aman memiliki penyesuaian yang adaptif terhadap emosi yang dimilikinya. Sementara orang dengan gaya kelekatan tidak aman (cemas dan menghindar) memiliki penyesuaian dan pengaturan emosi yang kurang tepat (Collins, 1998).

Kemarahan merupakan indikasi bahwa individu tidak mampu memandang dan berpikir secara positif, realistis. Reaksi emosi dan perilaku yang tidak adaptif ditimbulkan oleh pemikiran yang tidak realistis. Kemampuan individu untuk mengganti pikiran yang menyimpang dengan pikiran-pikiran yang objektif dan rasional akan membuat individu mampu dalam mengendalikan dirinya (Goldfried & Davidson, 1976). Berpikir rasional dan positif adalah salah satu cara yang dapat ditempuh seseorang untuk mengendalikan kemarahan yang sedang dirasakannya (Rubin, 1974). Individu dengan gaya kelekatan aman memiliki penilaian dan harapan terhadap diri sendiri dan orang lain serta lingkungan yang lebih positif bila dibandingkan dengan individu yang memiliki gaya kelekatan cemas dan menghindar. Orang dengan gaya lekat aman cenderung untuk memiliki model mental yang berisi penilaian dan harapan yang positif terhadap orang lain atau dunia sosialnya (Kobak & Hazan, 1991). Individu yang dapat berpikir positif dengan memusatkan perhatian pada sisi positif dari suatu keadaan yang sedang dihadapi akan lebih mampu mempertahankan emosi positifnya dan mencegah emosi yang negatif serta membantu individu dalam menghadapi situasi yang mengancam dan menimbulkan stres (Cridder, 1983). Pendapat ini didukung pula oleh Lazarus (1987) dan Goodhart (1985), bahwa individu yang berpikir positif menunjukkan penyesuaian diri yang lebih baik. Peale (1977) menyatakan bahwa individu yang cenderung berpikir positif tidak mudah terpengaruh oleh berbagai tantangan maupun hambatan yang dihadapi. Individu yang berpikir positif akan menerima dan menghadapi masalah atau tekanan-tekanan

(baik yang bersifat emosi, fisik maupun sosial) yang dijumpai dalam kehidupannya dan ia berusaha untuk mencari jalan keluarnya. Untuk itu ia akan melihat pada sisi positif dari masalah yang sedang dihadapinya dan mengelola pikiran dan perasaannya yang negatif.

Mabel (dalam Mikulincer dkk, 1998) menemukan variasi pada emosi marah. Apabila pendapat tersebut dikaitkan dengan gaya kelekatan, setiap gaya kelekatan akan mempunyai kemarahan yang berbeda.

Orang dengan gaya kelekatan cemas akan memandang dirinya sebagai orang kurang berharga dan kurang percaya diri, demikian halnya dalam memandang orang lain penuh dengan prasangka. Ketika dalam situasi yang tidak menyenangkan, maka orang dengan gaya kelekatan cemas merasa kurang mampu mengontrol situasi sehingga merasa terancam harga dirinya. Oleh karenanya, kemampuan dalam mengontrol kemarahan sangat rendah dan cenderung mengekspresikan kemarahan pada orang lain. Hasil penelitian Collins dkk (1998) dan Florian (dalam Mikulincer dkk, 1998) menyimpulkan bahwa subjek dengan gaya kelekatan cemas mendapatkan skor kemarahan lebih tinggi dibandingkan gaya kelekatan aman, demikian halnya dalam *anger-out* dan *anger-control*. Artinya, subjek dengan gaya kelekatan cemas akan mengekspresikan kemarahan ke luar (orang/objek) dan kurang mampu mengendalikan kemarahan.

Orang dengan gaya kelekatan menghindar mempunyai karakteristik model mental diri sebagai orang yang skeptis, curiga, dan memandang orang lain sebagai orang yang kurang mempunyai pendirian (Simpson, 1990), kurang mampu meng-

ekspresikan emosi, kurang hangat, kurang terbuka, dan kurang bersedia mengenal orang lain lebih mendalam. Ketika mengalami situasi yang tidak menyenangkan, orang dengan gaya kelekatan menghindar ini cenderung mengekspresikan kemarahannya ke dalam (*anger-in*) dan masih mampu mengontrol kemarahan (*anger control*) dengan cukup baik bila dibandingkan dengan orang yang mempunyai gaya kelekatan cemas.

Orang dengan gaya kelekatan aman mempunyai model mental tentang diri dan dunia sosial dengan baik. Kemarahan akan diekspresikan dengan cara yang lebih konstruktif (*anger control*) dibandingkan dengan gaya kelekatan cemas dan menghindar.

## HIPOTESIS

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada perbedaan skor pengalaman dan ekspresi kemarahan antara ke tiga macam gaya kelekatan. Subjek dengan gaya kelekatan cemas mempunyai skor kemarahan lebih tinggi dibandingkan dengan subjek dengan gaya kelekatan menghindar. Subjek dengan gaya kelekatan menghindar mempunyai skor kemarahan lebih tinggi dibandingkan dengan subjek dengan gaya kelekatan aman.

## METODE PENELITIAN

### A. Variabel Penelitian

Variabel bebas : gaya kelekatan  
Variabel tergantung : kemarahan

### B. Definisi Operasional

Definisi operasional variable-variabel penelitian adalah sebagai berikut:

1. Gaya kelekatan adalah kecenderungan perilaku lekat individu terhadap figur lekatnya yang terdiri atas tiga macam yaitu aman, cemas, dan menghindar. Ketiga macam gaya kelekatan tersebut akan diungkap dengan Skala Gaya Kelekatan.
2. Kemarahan adalah perilaku agresif, baik verbal maupun non-verbal, yang terbagi dalam dua komponen yaitu pengalaman dan ekspresi kemarahan. Pengalaman kemarahan terdiri atas *state anger* dan *trait anger*. Ekspresi kemarahan terdiri atas *anger in*, *anger out*, dan *anger control*. Kemarahan diukur melalui STAXI (*State - Trait Expression Inventory*).

### C. Alat Pengukuran Data

#### 1. *State-Trait Anger Expression Inventory* (STAXY)

*State - Trait Anger Expression Inventory* (STAXY) merupakan alat ukur pengalaman dan ekspresi marah yang disusun Spielberger (1988) yang terdiri atas 44 aitem. Adapun komponennya sebagai berikut:

- a. *State anger (S-anger)* yaitu terdiri atas 10 aitem yang mengukur intensitas perasaan marah pada suatu waktu.
- b. *Trait anger (T-anger)* yaitu terdiri atas 10 aitem yang mengukur perbedaan individu dalam kecenderungan marah.

c. *Anger Expression (AX/ Ex)* yaitu terdiri atas 24 aitem yang mengukur *anger in*, *anger out*, dan *anger-con*.

Untuk masing-masing aitem, subjek menilai dirinya sendiri dengan tingkat alternatif jawaban. Alternatif jawaban yang diberikan adalah SS (sangat sering), S

(sering), K (kadang-kadang), T (Tidak Pernah).

Uji coba dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UGM sejumlah 130. Hasil uji konsistensi internal aitem dengan total skor dan koefien reliabilitas seperti dalam tabel berikut ini.

**Tabel 1.** Hasil analisis konsistensi internal aitem-total dan koefisien reliabilitas STAXI

STAXI	Komponen	Koefien korelasi aitem-total	Koefisien Reliabilitas Alpha
Pengalaman	<i>State anger</i>	0,3146 - 0,7882	0,8014
	<i>Trait anger</i>	0,5729 - 0,8163	0,9053
Ekspresi	<i>Anger-in</i>	0,6113 - 0,7511	0,8969
	<i>Anger-out</i>	0,5538 - 0,7526	0,8779
	<i>Anger-control</i>	0,5620 - 0,7577	0,8745

## 2. Skala Gaya Kelekatan

Skala ini terdiri atas aitem-aitem yang mengungkap kecenderungan tiga gaya kelekatan yaitu gaya kelekatan aman, menghindar, dan cemas. Adapun alternatif jawaban terdiri atas lima, dari SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), R (Ragu-ragu), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Skala ini disusun berdasarkan pendapat Collins dan Read (1991) bahwa gaya kelekatan sebagai referensi. Jumlah keseluruhan aitem adalah 90 dan masing-masing gaya kelekatan terdiri atas 30 aitem.

Ujicoba aitem dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UGM sejumlah 130 orang. Hasil ujicoba aitem terlihat dalam tabel 2.

## 3. Wawancara

Metode wawancara dalam, penelitian dilakukan pada tiga orang subjek yang mewakili gaya kelekatan aman, menghindar, dan cemas. Masing-masing subjek diberi serangkaian pertanyaan yang berkaitan dengan pengalaman dan ekspresi marah, cara pengendalian, dan kemarahan sebagai proses *modeling*.

**Tabel 2.** Hasil analisis korelasi aitem-total dan Koefisien Reliabilitas Skala Gaya Kelekatan

Skala Gaya Kelekatan	Koefien korelasi aitem-total	Koefisien Reliabilitas Alpha
Aman	0,7999 - 0,9386	0,9916
Menghindar	0,7654 - 0,9017	0,9861
Cemas	0,7257 - 0,8526	0,9809

**D. Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta sejumlah 100 orang yang terdiri atas 16 laki-laki dan 84 perempuan.

**E. Teknik Analisis Data**

Dalam penelitian ini, data kuantitatif akan dianalisis dengan analisis deskriptif dan untuk menguji hipotesis digunakan analisis varian satu jalur dan t-test. Data kualitatif dilakukan dengan analisis isi guna memberikan interpretasi dan melakukan klarifikasi data kuantitatif.

**HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI**

**A. Hasil Penelitian**

Hasil penelitian diuraikan dalam tiga hal yaitu hasil analisis statistika deskriptif, hasil analisis hipotesis, dan rangkuman hasil wawancara.

**1. Hasil Analisis Statistik**

Hasil analisis Statistika Deskriptif sebagai berikut pada tabel 3.

Hasil analisis statistika deskriptif terhadap variabel-variabel penelitian disajikan pada tabel 4.

**Tabel 3.** Frekuensi Karakteristik Gaya kelekatan dari Subyek Penelitian

Subjek	Gaya Kelekatan			Total
	Aman	Menghindar	Cemas	
Laki-laki	7	6	3	16
Perempuan	52	19	13	84
Total	59	25	16	100
Prosentase	59%	25%	16%	100%

**Tabel 4.** Hasil Analisis Statistika Deskriptif terhadap Variabel-variabel Penelitian.

Variabel	Gaya Kelekatan					
	Aman		Menghindar		Cemas	
	Rerata	SD	Rerata	SD	Rerata	SD
<i>State Anger</i>	25,16	3,05	28,48	3,15	31,37	3,13
<i>Trait Anger</i>	19,32	3,74	23,36	4,31	27,58	4,74
<i>Anger In</i>	18,54	2,03	22,52	1,60	23,56	1,52
<i>Anger Out</i>	20,54	2,07	24,52	1,50	25,56	1,54
<i>Anger Control</i>	23,49	2,13	27,52	1,50	19,94	2,40

## 2. Hasil Analisis Hipotesis

Hasil analisis untuk menguji hipotesis disajikan dalam tabel berikut ini.

**Tabel 5.** Hasil Analisis Variansi Satu Jalan

Variabel	Rangkuman Hasil Analisis Variansi Satu Jalan	
	F	p
<i>State Anger</i>	29,190	< 0,05
<i>Trait Anger</i>	31,225	< 0,05
<i>Anger In</i>	68,062	< 0,05
<i>Anger Out</i>	68,082	< 0,05
<i>Anger Control</i>	70,673	< 0,05

Berdasarkan tabel 4 dan 5 dapat dinyatakan bahwa ada perbedaan *state anger* ( $F = 29,190$ ;  $p < 0,05$ ), *Trait Anger* ( $F = 31,225$ ;  $p < 0,05$ ), *Anger in* ( $F = 68,062$ ;  $p < 0,05$ ), *Anger out* ( $F = 68,082$ ;  $p < 0,05$ ), dan *Anger Control* ( $F = 70,673$ ;  $p < 0,05$ ) di antara 3 gaya kelekatan. Subjek dengan gaya kelekatan aman mempunyai rerata yang lebih rendah pada *State*, *Anger*, *Anger in*, *Anger out*, dan mempunyai rerata yang lebih tinggi pada *Anger Control* dibandingkan dengan gaya kelekatan menghindar dan gaya kelekatan cemas.

## 3. Rangkuman Hasil Wawancara

Hasil wawancara dibuat rangkuman dalam kategori-kategori seperti terlihat pada tabel 6.

### B. Diskusi

Berdasarkan analisis hipotesis yang telah dilakukan seperti terlihat pada tabel 5 bahwa ada perbedaan *State anger* ( $F =$

$29,190$ ;  $p < 0,05$ ), *Trait Anger* ( $F = 31,225$ ;  $p < 0,05$ ), *Anger in* ( $F = 68,062$ ;  $p < 0,05$ ), *Anger out* ( $F = 68,082$ ;  $p < 0,05$ ), dan *Anger Control* ( $F = 70,673$ ;  $p < 0,05$ ) di antara 3 gaya kelekatan. Subjek dengan gaya kelekatan aman mempunyai rerata yang lebih rendah pada *state anger* ( $\bar{X} = 25,16$ ), *Anger in* ( $15,54$ ), *Anger out* ( $20,54$ ), dan mempunyai rerata yang lebih tinggi pada *Anger Control* ( $\bar{X} = 23,49$ ) dibandingkan dengan gaya kelekatan menghindar ( $\bar{X} = 27,52$ ) dan gaya kelekatan cemas ( $\bar{X} = 19,94$ ). Dengan demikian, hipotesis penelitian ini diterima.

Pengalaman hubungan kelekatan pada masa kanak-kanak sangat penting artinya bagi perkembangan kepribadian individu. Kualitas hubungan kelekatan akan sangat mempengaruhi kemampuan individu dalam berinteraksi dengan orang lain. Hal ini sangat dipengaruhi oleh model mental yang dimiliki individu yang merupakan hasil internalisasi dari pengalaman tersebut. Model mental yang dimiliki individu merupakan komponen pusat dari kepribadian yang mengorganisasikan pikiran, perasaan, dan perilaku individu. Gaya kelekatan aman yang ditandai oleh adanya model mental yang baik merupakan suatu hasil dari hubungan kelekatan yang berkualitas baik antara anak dengan pengasuh utamanya, yang pada umumnya adalah orang tua. Dengan dimilikinya model mental yang baik, individu akan memiliki kemampuan yang baik pula dalam berhubungan dengan orang lain, termasuk dalam mengelola dan mengekspresikan emosinya dalam konteks interaksi dengan orang lain.



Tabel 6. Kemarahan ditinjau dari Gaya Kelekatan Subjek

Kategori Kemarahan	Gaya Ketekatan		
	Aman	Menghindar	Cemas
Gejala	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa tegang Jantung berdebar- debar</li> <li>• Lidah terasa kaku</li> <li>• Dada terasa sesak, gemetar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa tegang</li> <li>• Jantung berdebar- debar</li> <li>• Lidah terasa kaku</li> <li>• Dada terasa sesak gemetar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa tegang,</li> <li>• Jantung berdebar-debar</li> <li>• Lidah terasa kaku</li> <li>• Dada terasa sesak, gemetar.</li> </ul>
Ekspresi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diam</li> <li>• Berusaha mengendalikan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menekan ekspresi kemarahan</li> <li>• Menggunakan kata-kata sindiran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membentak</li> <li>• Berteriak-teriak, memaki, dan</li> <li>• Tindakan fisik</li> </ul>
Pengontrolan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berpikir positif untuk mengendalikan kemarahannya</li> <li>• Mengajak bicara empat mata</li> <li>• Berusaha menyelesaikan masalah</li> </ul>	Menghindari orang ataupun hal-hal yang berkaitan dengan kemarahannya dalam mengendalikan kemarahan yang dirasakannya	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurang mampu mengontrol kemarahan</li> <li>• Dengan melampiaskan kemarahan, subyek merasa lebih lega</li> </ul>

Orang yang memiliki gaya kelekatan aman ternyata memiliki skor yang lebih rendah. pada *state anger, trait anger, trait anger temperament, trait anger reaction, anger in, anger out, dan anger expression* bila dibandingkan dengan orang bergaya kelekatan cemas dan menghindar. Hal demikian menunjukkan bahwa orang dengan gaya lekat aman mempunyai skor intensitas kemarahan dan kecenderungan marah yang lebih rendah daripada orang yang bergaya lekat menghindar dan cemas. Orang bergaya kelekatan aman juga memiliki skor yang lebih rendah dalam mengekspresikan kemarahannya, baik dengan cara melampiaskan kemarahan terhadap objek luar/lingkungan maupun dengan menekan/menyimpan kemarahan yang dirasakannya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Mikulincer (1998), yang menemukan bahwa orang yang bergaya lekat aman memiliki skor kecenderungan kemarahan yang lebih

rendah bila dibandingkan dengan orang bergaya lekat tidak aman. Skor yang diperoleh orang bergaya lekat aman pada *anger in* juga lebih rendah daripada orang bergaya lekat cemas dan menghindar (Mikulincer, 1998). Orang yang memiliki gaya kelekatan aman mempunyai karakteristik dimana individu mengembangkan model mental mengenai orang lain dan dunia luar sebagai sesuatu yang bisa dipercaya dan responsif. Orang bergaya ketekatan aman juga memiliki penilaian dan harapan yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, sehingga apabila orang bergaya lekat aman akan mampu mengadakan penyesuaian diri dengan tepat bila dihadapkan pada suatu situasi yang mengandung kemarahan.

Hal ini sejalan dengan hasil wawancara dengan subjek yang mempunyai gaya kelekatan aman. Cara mengekspresikan rasa marah dengan cara pertama diam terlebih dahulu dan berusaha untuk

mengendalikan rasa marah tersebut. Hal ini dapat dilakukan karena subjek mencoba mengendalikan rasa marah dengan cara berfikir positif, mengajak bicara, dan berusaha menyelesaikan masalah.

Orang bergaya kelekatan menghindar ternyata memiliki skor yang lebih rendah pada *state anger*, *trait anger*, *trait anger temperament*, *trait anger reaction*, *anger in*, *anger out*, dan *anger expression* bila dibandingkan dengan orang bergaya lekat cemas. Hal ini menunjukkan bahwa orang bergaya kelekatan menghindar mempunyai skor intensitas kemarahan dan kecenderungan yang lebih rendah daripada orang yang bergaya lekat cemas. Orang bergaya lekat menghindar juga memiliki skor yang lebih rendah dalam mengekspresikan kemarahannya, baik dengan cara melampiaskan kemarahan terhadap objek luar/lingkungan maupun dengan menekan/menyimpan kemarahan yang dirasakannya bila dibandingkan dengan orang bergaya lekat cemas. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Mikulincer (1998) yang menemukan bahwa orang yang bergaya lekat menghindar memiliki skor kecenderungan kemarahan yang lebih rendah bila dibandingkan dengan orang bergaya lekat cemas. Skor yang diperoleh orang bergaya lekat menghindar pada *anger in* juga lebih rendah daripada orang bergaya lekat cemas (Mikulincer, 1998). Namun orang bergaya lekat menghindar memiliki skor yang lebih tinggi pada *anger control* bila dibandingkan dengan orang bergaya lekat aman dan cemas. Skor yang tinggi pada *anger control* disebabkan karena orang yang bergaya lekat menghindar sangat menekankan kontrol pribadi (Shaver & Hazan, 1993). Hasil

penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Mikulincer & Orbach (1995) yang menemukan bahwa orang bergaya kelekatan menghindar cenderung untuk amat mengontrol ekspresi perasaan negatif yang mereka alami.

Orang yang memiliki gaya kelekatan menghindar cenderung untuk mengalami kemarahan yang disfungsional. Hal tersebut disebabkan karena orang bergaya lekat menghindar cenderung untuk menjaga jarak terhadap situasi yang penuh problema, memendam pikiran dan perasaan yang menyakitkan, dan mencoba untuk menampilkan diri mereka sepositif mungkin (Mikulincer, 1998). Hal ini sesuai dengan hasil wawancara subjek dengan gaya lekat menghindar, dalam mengekspresikan kemarahan subjek, dengan cara menekan dan jika tidak dapat ditekan, maka diekspresikan dengan kata-kata sindiran. Pada subjek ini, cara pengontrolan kemarahan dengan menghindarkan diri dari orang atau hal-hal yang membuatnya marah.

Orang bergaya kelekatan cemas ternyata memiliki skor yang lebih tinggi pada *state anger*, *trait anger*, *trait anger temperament*, *trait anger reaction*, *anger in*, *anger out*, dan *anger expression* bila dibandingkan dengan orang bergaya lekat aman dan menghindar. Hal demikian menunjukkan bahwa orang bergaya kelekatan cemas mempunyai skor intensitas kemarahan dan kecenderungan yang lebih tinggi daripada orang yang bergaya lekat aman dan menghindar. Orang bergaya lekat cemas juga memiliki skor yang lebih tinggi dalam mengekspresikan kemarahannya, baik dengan cara melampiaskan kemarahan terhadap objek luar/lingkungan maupun dengan menekan/menyimpan kemarahan

yang dirasakannya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Mikulincer (1998) yang menemukan bahwa orang yang bergaya lekat cemas memiliki skor kecenderungan kemarahan yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan orang bergaya lekat aman dan menghindar.

Orang bergaya kelekatan cemas cenderung untuk mengalami kemarahan yang *disfungsional*. Hal tersebut merupakan manifestasi dari model mental mereka. Kecenderungan mereka untuk mengalami intensitas kemarahan yang tinggi dan pengharapan negatif yang mereka miliki terhadap respon orang lain dalam suatu episode kemarahan mungkin diakibatkan oleh kepercayaan dasar (*basic believe*) yang mereka miliki. Orang bergaya lekat cemas memiliki kepercayaan bahwa orang yang lain yang ada di sekitar mereka tidak sensitif dan responsif terhadap segala kebutuhan mereka. Penelitian yang dilakukan Mikulincer & Orbach (1995) mendapatkan hasil bahwa orang yang bergaya lekat cemas tidak memiliki kontrol yang cukup kuat ketika mengalami kemarahan dan cenderung untuk tenggelam dalam perasaan kemarahan. Hal tersebut diakibatkan kebiasaan mereka dalam cara pengendalian perasaan yang memungkinkan mereka untuk memilih perasaan negatif tanpa membatasinya. Berkowitz (1995) menyatakan bahwa kondisi kemarahan yang timbul karena perasaan tidak senang dan tidak adanya kesesuaian antara keinginan dan kenyataan dapat membangkitkan frustrasi pada diri anak dan remaja yang dapat mendorong terjadinya perilaku agresif. Dalam hal ini perasaan tidak senang tersebut berkaitan dengan harapan akan perhatian yang diperoleh dari orangtua. Hal

tersebut akan membuat kita mengingat kembali mengenai perlakuan figur lekat yang kurang memberikan respon yang positif sehingga anak yang mengembangkan gaya kelekatan cemas dan menghindar. Respon yang kurang positif ini dapat berwujud kurangnya perhatian yang diberikan kepada anak. Apabila anak merasa kurang mendapat perhatian dan kasih sayang, mereka akan mudah mengalami frustrasi, mengalami konflik-konflik psikologis, mengalami luapan-luapan emosi negatif (khususnya kemarahan) yang semuanya itu mudah mendorong anak melakukan tindakan yang agresif. Dalam mengekspresikan kemarahan, subjek dengan gaya kelekatan cemas dengan cara disfungsional yaitu dengan berteriak, membentak, memaki, dan tindakan fisik. Pada umumnya, mereka kurang mampu mengontrol kemarahan dan dengan pelampiasan secara spontan subjek merasa lega.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketiga subjek dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala kemarahan secara fisiologis sama yaitu merasa tegang, jantung berdebar-debar, lidah terasa kaku, dada terasa sesak, dan gemetar. Ekspresi marah ketiga subjek menyatakan sesuai dengan cara-cara pengekspresian orang tuanya. Dalam hal ini, dapat dikatakan bahwa ekspresi marah merupakan suatu proses *modelling* anak dari orang tua.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa perbedaan pengalaman dan ekspresi kemarahan dipengaruhi oleh gaya kelekatan.

Individu yang memiliki gaya kelekatan aman memiliki tingkat pengalaman dan ekspresi kemarahan yang relatif lebih rendah bila dibandingkan dengan individu yang bergaya kelekatan menghindar dan individu yang bergaya lekat cemas, sehingga gaya kelekatan merupakan salah satu bagian dari kepribadian yang cukup berpengaruh terhadap keadaan marah, sifat marah, dan ekspresi kemarahan yang dimiliki individu.

Gaya kelekatan yang dimiliki individu merupakan bagian dari kepribadian. Pembentukan kepribadian itu sendiri dimulai sejak masa bayi, dan perilaku atau sikap orangtua, terutama pengasuh utama sangat besar pengaruhnya terhadap pembentukan kepribadian tersebut. Oleh karena itu, salah satu usaha yang dapat dilakukan orangtua agar anak memiliki gaya kelekatan aman adalah sejak dini membina hubungan yang hangat dan responsif dengan anak-anaknya, dimana orangtua mengembangkan sensitivitasnya dalam menangkap tanda-tandayang berkaitan dengan kebutuhan anak, baik yang bersifat fisik maupun psikologis, serta merespon secara tepat tanda-tanda tersebut sesuai dengan kebutuhan, suasana hati, dan kemampuan kognisi anak. Di sisi lain orangtua perlu pula memiliki kemampuan untuk mengekspresikan kehangatan, penerimaan, memberikan dukungan atau pujian pada saat anak melakukan suatu perilaku yang baik dan berbicara atau bertindak lemah lembut. Pemberian respon yang baik diharapkan akan mempengaruhi pembentukan persepsi yang positif pada anak, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain. Persepsi yang positif ini yang merupakan ciri dari gaya kelekatan aman yang berpengaruh terhadap

sifat marah, keadaan marah, dan ekspresi kemarahan yang dimiliki individu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Batson, D., 1992. *Emotion. Review of Personally and Social Psychology*. Tokyo: Sage Publications, Inc.
- Bowlby, J., 1973. *Attachment and Loss. Separation: Anxiety and Anger. No. 1*. New York: Basic Books.
- \_\_\_\_\_, 1981. *Attachment and Loss. Vol. 3. Loss*. New York: Basic Books.
- \_\_\_\_\_, 1988. *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory*. London-Routledge.
- Collins, N. L.; Reads, S. J., 1991. Adult Attachment, Working Models and Relationship Quality in Dating Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (674-663).
- Collins, N.L.; Shaver, P.R.; Cooper, M.L., 1998. Attachment Styles, Emotion Regulation, and Adjustment in Adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (1380-1397).
- Cridder, A.B.; Goethals, G.R.; Kavanough, R.D.; Solomon, D.R., 1983. *Psychology*. New York: Scot Foresman & Company.
- Goldfried, M.R.; Davidson, G.C., 1976. *Clinical Behavior Therapy*. New York: Holt, Rinehart, and Winston.
- Goodhart, D.E., 1985. Some Psychological Effect of Positive and Negative Thinking About Stressfull Events Overcomes: Was Pollyanna Right? *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (216-232).

- Helmi, A.F., 1992, Gaya Kelekatan dan Gaya Berhubungan Romantis pada Remaja. *Laporan Penelitian*. Tidak dipublikasikan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Johnson, R.C.; Medinnus, G.T., 1976. *Child and Adolescent Psychology 2<sup>th</sup> ed.* New York: John Willey & Sons, Inc.
- Kobak, R.R.; Hazan, C., 1991. Attachment in Mariage: Effect of Security and Accuracy of Working Models. *Journals of Personality and Social Psychology*, 60 (861-869).
- Lazarus, R., 1987. *Pattern of Adjustment*. Tokyo: Mc Graw-Hill Khogakhusa Ltd.
- Mikulincer, M.; Florian, V.; Tomacz, R., 1990. Attachment Styles and Fear of Personal Death: A Case Study of Affect Regulation. *Journal Personality and Social Psychology*, 58 (273-280).
- Mikulincer, M.; Orbach, I., 1995. Attachment Styles and Repressive and Defensiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (917-925).
- Mikulincer, M., 1998. Adult Attachment Style and Individual Deferences in Functional versus Dysfunctional Experiences of Anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (513-524).
- Rubin, T.I., 1974. *Please Make Me Happy: The Commonsense Book of Mental Health*. New York: Arbor House Publishing Company.
- Peale, N.V., 1977. *Cara Hidup dan Berpikir Positif*. Jakarta: Gunung Jati.
- Simpson, J.A., 1990. Influence of Attachment Styles on Romantic Relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (971-980).