

UPAYA PENGELOLAAN EMOSI MARAH MAHASISWA WARIA DENGAN LINGKUNGAN SEKITARNYA

MANAGEMENT OF SHEMALE STUDENT ANGER EMOTION TOWARD THEIR ENVIRONMENT

Oleh: Elly Kurnia, Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta
ellykurniaaa13@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi upaya pengelolaan emosi marah mahasiswa waria dengan lingkungan sekitarnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian ditentukan secara purposif dengan ciri-ciri: 1) waria yang masih berstatus sebagai mahasiswa di Yogyakarta. 2) mahasiswa yang sudah mantap untuk menjadi seorang waria. 3) sudah merubah anggota tubuhnya menyerupai wanita. 4) sudah berani untuk tampil di depan umum dengan penampilan wanita. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam dan observasi. Analisis data menggunakan analisis interaktif Milles dan Huberman. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa upaya pengelolaan emosi marah mahasiswa waria dengan lingkungan sekitarnya dilakukan dengan: 1) mengenali emosi marah 2) mengendalikan emosi marah 3) meredakan emosi marah 4) mengungkapkan emosi marah secara asertif

Kata kunci: pengelolaan emosi marah, mahasiswa waria

Abstract

This study aims to identify how to management of shemale student's anger emotion toward their environment. This research employed qualitative approach with case study method. Purposive technique was conducted by selecting the sample based on: 1) The subject of this research was a shemale student in Yogyakarta. 2) Who steadily became a shemale. 3) Transformed his performance into a woman. 4) Bravely appeared in public with a woman appearance. One research subject was found purposively. To collect data, this research employed in-depth interview and observation. The data were analyzed by employing Milles and Huberman. The results of the study reveal that: 1) recognizing anger emotion 2) controlling anger 3) relieving anger emotion 4) expressing anger emotion is assertively

Keywords: management of anger emotion, shemale student

PENDAHULUAN

Seiring berkembangnya zaman dan teknologi, fenomena wanita dan pria (waria) semakin marak dan sangat mudah untuk di temui di berbagai kota. Khususnya kota-kota besar yang ada di belahan dunia ini, termasuk Yogyakarta. Menurut kamus besar bahasa Indonesia, waria adalah pria yang bersifat dan bertingkah laku seperti perempuan atau pria yang mempunyai perasaan seorang wanita (Tim Penyusun Departemen Pendidikan Nasional, 2008: 1269).

Dunia waria atau banci bagi banyak orang merupakan bentuk kehidupan yang cukup berbeda dan dipandang sebelah mata. Secara fisik

mereka adalah laki-laki normal, memiliki kelamin yang normal, namun secara psikis mereka merasa dirinya perempuan layaknya seperti perempuan yang lainnya. Dengan begitu dapat dikatakan bahwa jiwa mereka tertangkap pada tubuh yang salah (Koeswinarno, 2005: 57). Keberadaan kaum waria sudah banyak dan cukup mudah untuk ditemui, namun tetap saja mereka termasuk dalam kaum minoritas. Sebagai kaum minoritas tentunya banyak tekanan-tekanan yang mereka dapatkan dari lingkungan sekitarnya, ditambah lagi jika seorang waria yang masih berstatus sebagai seorang mahasiswa. Keberhasilan dalam pergaulan sosial akan menambah rasa percaya diri pada diri remaja dan

ditolak oleh kelompok merupakan hukuman yang paling berat bagi remaja (Rita Ika Izzaty, dkk, 2013: 135).

Menurut Hurlock (1997: 67) emosi remaja memberikan dampak pada perubahan perilaku remaja agar dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan. Dengan begitu, mahasiswa waria yang berada pada kaum minoritas ini akan banyak sekali mendapatkan tuntutan dari lingkungan sekitarnya yang mengharuskan dirinya untuk berperilaku seperti laki-laki normal. Permasalahan tersebut diperkuat dengan adanya pernyataan dari wawancara singkat dengan mahasiswa yang bestatus sebagai waria. Mahasiswa tersebut bernama YB (nama inisial), selaku mahasiswa yang berstatus sebagai waria, YB mengungkapkan bahwa meskipun ia sudah sering mendapat penolakan, namun terkadang YB masih belum bisa mengendalikan emosi marahnya. YB terkadang memiliki perasaan tidak tenang, tidak nyaman dan yang paling parah terkadang YB ingin meluapkan emosi marahnya ketika berada di lingkungan sekitarnya saat YB mulai tersinggung dengan perkataan dan tatapan teman-teman ataupun orang lain yang bertemu dengannya.

Tekanan-tekanan sering YB dapatkan ketika dirinya berada di lingkungan yang baru dan bertemu dengan orang-orang yang baru pula. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Lastiko Endi Rahmantlyo (2013: 72), menjelaskan jika waria selalu membutuhkan wadah untuk menunjukkan eksistensinya. Untuk menunjukkan bahwa mereka “ada” dan “diterima” oleh masyarakat. Sebagai seorang waria yang masih berstatus sebagai mahasiswa, YB sering mendapatkan tekanan dan penolakan dari lingkungan sekitar. Dengan demikian mahasiswa yang berstatus waria mengalami masalah sosial dan juga mengalami kesulitan untuk melakukan penyesuaian dengan lingkungan yang baru. Bhave dan Saini (2009: 28) mengatakan bahwa manusia perlu mempelajari bagaimana mengelola atau

mengendalikan diri, mengontrol diri untuk mengelola perilaku supaya dapat beradaptasi dengan baik. Sedangkan menurut Golden (Tiky Nindita, 2012: 19) salah satu tujuan dari kemampuan mengelola emosi marah yaitu membantu individu agar dapat mengekspresikan rasa marah yang di miliki dengan cara yang sehat dan dapat diterima di lingkungannya.

Gohm dan Clore (Safaria, 2012: 13) mengemukakan ada dua jenis emosi yaitu emosi positif dan negatif. Emosi positif (emosi yang menyenangkan) yaitu emosi yang menimbulkan perasaan positif pada orang yang mengalaminya, diantaranya adalah cinta, sayang, senang, gembira, kagum dan sebagainya. Emosi negatif adalah perasaan yang dapat menimbulkan hal yang buruk, bagi diri sendiri, maupun bagi orang lain. Goleman (Safaria 2012: 12) mengatakan emosi negatif adalah perasaan individu yang dirasakan kurang menyenangkan seperti ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, kebencian, kemarahan yang berlebihan yang dapat membuat individu bertindak dengan sangat tidak rasional atau diluar kontrol, dan dapat mempengaruhi sikap dan perilaku individu dalam berhubungan dengan orang lain. Emosi negatif dapat membuat seseorang kehilangan akal sehat sehingga tidak berfikir secara rasional. Ketika seseorang kehilangan akal sehat maka ucapan dan perilakunya tidak dapat dikontrol.

Menurut Bhave dan Saini (2009: 7) hal yang sering menyebabkan rasa marah adalah ketika seseorang menghadapi suatu situasi yang tidak sesuai, perasaan frustrasi maupun kecewa dan ketika memiliki keinginan tidak terpenuhi. Emosi marah akan menimbulkan berbagai akibat psikologis yang membahayakan. Apabila marah diekspresikan dengan cara yang tidak pantas seperti bertindak agresif baik verbal maupun fisik dapat mengganggu hubungan interpersonal. Beberapa peneliti menyebutkan kebanyakan individu setelah sadar dari kemarahannya, individu tersebut akan dipenuhi dengan rasa penyesalan terhadap perbuatannya tersebut.

Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa emosi positif yaitu emosi yang menimbulkan perasaan positif pada orang yang mengalaminya, diantaranya adalah cinta, sayang, senang, gembira, kagum dan sebagainya sedangkan emosi negatif akan membuat seseorang kehilangan akal sehat sehingga tidak berfikir secara rasional sehingga berdampak pada individu untuk bertindak diluar kontrol, dan dapat mempengaruhi sikap dan perilaku individu dalam berhubungan dengan orang lain. Sedangkan hal yang sering menyebabkan rasa marah adalah ketika seseorang menghadapi suatu situasi yang tidak sesuai yang akan menimbulkan berbagai akibat psikologis yang membahayakan. Apabila marah diekspresikan dengan cara yang tidak pantas seperti bertindak agresif baik verbal maupun fisik dapat mengganggu hubungan interpersonal.

Peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai "Upaya Pengelolaan Emosi Marah Mahasiswa Waria di Yogyakarta dengan Lingkungan Sekitarnya", karena pada kenyataannya kebahagiaan dan kepuasan untuk menjadi seorang waria ketika subjek masih menjadi seorang mahasiswa tidak seperti yang di bayangkan, karena kebahagiaan dan kepuasan subjek juga dibarengi dengan perasaan marah dan kecewa, karena harus menghadapi kemungkinan penolakan dari masyarakat ataupun lingkungan universitas tempat dimana ia berkuliah.

Pandangan negatif masyarakat terhadap mahasiswa waria menjadikan mereka untuk membatasi interaksi dengan mahasiswa waria tersebut, sehingga menyebabkan mahasiswa waria kesulitan untuk berada di lingkungan masyarakat. Penolakan dan tekanan yang sering diterima oleh mahasiswa waria memang bukanlah hal yang baru dan asing bagi mereka. Banyaknya penolakan dan tekanan yang sering mahasiswa waria dapatkan terkadang membuat amarahnya meluap, sehingga mahasiswa waria masih sering merasa jika dirinya terkadang belum mampu untuk mengelola emosi marahnya dari

tekanan yang didapatkan. Dengan demikian mahasiswa waria mengalami masalah sosial yang berat dan juga mengalami kesulitan untuk melakukan penyesuaian sosial.

Paparan singkat di atas menunjukkan adanya kaitan individu dalam upayanya untuk mengelola emosi marah untuk mencapai tujuan yang diinginkannya, yaitu mendapatkan pengakuan dan penerimaan dari lingkungan meskipun dirinya berbeda. Namun, seperti apa yang dialami oleh YB, dirinya belum menemukan wadah dimana dirinya juga ingin diakui dan tidak lagi dipandang sebelah mata oleh lingkungan sekitarnya. Oleh sebab itu, dari fenomena yang terjadi, peneliti ingin mengetahui lebih dalam mengenai keteguhan mahasiswa waria dalam mengelola emosi marah dalam menghadapi tekanan-tekanan yang di dapatkan demi menunjukkan eksistensi dan mendapatkan penerimaan dari lingkungan sekitarnya.

Tekanan dan penolakan yang menimbulkan emosi marah dalam diri individu dapat dilatih sehingga individu tersebut dapat mengelola emosi marahnya dengan tepat. Melatih individu untuk dapat mengelola emosi marah dengan baik tersebut dapat dilakukan dengan bantuan dari beberapa ahli, salah satunya bantuan dari layanan Bimbingan dan Konseling yang akan dibantu oleh seorang konselor. Dalam Bimbingan dan Konseling terdapat empat bidang, yaitu bidang pribadi, bidang sosial, bidang belajar dan bidang karir. Dalam penelitian ini terfokus pada bidang pribadi-sosial.

Bimbingan pribadi-sosial merupakan bimbingan untuk membantu para individu dalam menyelesaikan masalah pribadi-sosial. Menurut Nurihsan (2006: 15) yang tergolong dalam masalah-masalah pribadi sosial yaitu masalah hubungan dengan teman, dosen, kemampuan pada diri sendiri, penyesuaian diri dengan lingkungan pendidikan dan masyarakat tempat mereka tinggal, serta penyelesaian konflik. Dalam penelitian ini subjek mengalami

permasalahan yang berkaitan dengan penolakan dari masyarakat dan lingkungan tempat subjek tinggal karena subjek menyandang status sebagai waria.

Penelitian ini sangat menarik bagi peneliti jika dikaitkan dengan bidang studi Bimbingan dan Konseling, secara umum bimbingan dapat diartikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu ataupun kelompok yang dilakukan secara berkesinambungan dengan tujuan individu atau kelompok tersebut dapat memahami dirinya sendiri sehingga individu tersebut mampu mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan di sekolah, keluarga ataupun masyarakat. Sedangkan konseling menurut Hastuti Sri dan Winkel (2007: 34) merupakan pemberian nasehat, pemberian anjuran, dan pembicaraan dengan cara bertukar pikiran.

Dengan adanya permasalahan ini, di harapkan dari hasil penelitian akan berguna sebagai referensi bagi konselor untuk menangani konseli yang bermasalah dengan pengelolaan emosi marah dalam dirinya, karena tekanan atau penolakan yang sering di dapatkan. Tidak hanya konseli yang berstatus sebagai laki-laki atau perempuan, namun juga bagi konseli yang menyandang status sebagai waria.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode studi kasus yang bertujuan untuk mengidentifikasi upaya pengelolaan emosi marah mahasiswa waria dengan lingkungan sekitarnya.

Setting Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Yogyakarta. Yogyakarta dipilih sebagai *setting* penelitian karena Yogyakarta sebagai kota pelajar yang mempunyai banyak universitas besar di dalamnya. Dari banyaknya universitas yang menawarkan beragam jurusan, terdapat universitas

yang menawarkan beberapa jurusan yang umumnya banyak di minati oleh kaum perempuan, meskipun universitas tersebut juga tidak melarang laki-laki untuk mendaftar dan masuk dalam jurusan tersebut. Misalnya jurusan kecantikan, tata busana dan tata boga. Hal demikian menyebabkan adanya dampak positif maupun negatif akibat interaksi sosial yang terbangun diantara mahasiswa perempuan yang lebih mendominasi serta kegiatan perkuliahan yang diikuti.

Tema yang diangkat oleh peneliti adalah tentang upaya pengelolaan emosi marah mahasiswa waria dengan lingkungan sekitarnya. Peneliti tertarik dengan fenomena ini karena jarang ditemui waria yang sudah berani merubah bentuk tubuhnya menyerupai wanita namun masih berstatus sebagai mahasiswa. Melihat dari kehidupan seorang mahasiswa waria yang mendapatkan banyak tekanan dan penolakan dari lingkungannya, peneliti tertarik dengan bagaimana upaya mahasiswa tersebut dalam mengelola emosi marah sehingga ia tetap berpegang teguh pada pendiriannya untuk menjadi seorang waria, ditambah lagi dengan statusnya yang masih menyandang sebagai mahasiswa dan sudah berani untuk merubah bentuk tubuhnya menyerupai wanita. Tentunya tekanan yang diterima tidak hanya dari lingkungan tempat mahasiswa tersebut tinggal atau berada, namun juga tekanan yang di dapatkan dari lingkungan kampus tempat di mana dirinya belajar.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bagaimana upaya mahasiswa waria dalam mengelola emosi marahnya untuk menghadapi tekanan dan penolakan yang diterima, dengan tetap menjadi dirinya sendiri tanpa memperdulikan banyaknya penolakan yang di dapatkan. *Setting* penelitian yaitu di salah satu universitas negeri di Yogyakarta, peneliti memilih *setting* tersebut karena ditemui mahasiswa waria yang sudah berani untuk merubah bentuk tubuhnya menyerupai wanita terdaftar sebagai salah satu mahasiswa aktif dalam universitas tersebut. Proses observasi pada subjek

penelitian dilakukan di lingkungan kampus dan tempat-tempat yang dikunjungi subjek saat penelitian berlangsung, seperti *cafe*, dan tempat-tempat lain yang biasa digunakan subjek untuk *nongkrong*. Sedangkan proses wawancara dilakukan secara langsung atau tatap muka.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini yaitu mahasiswa di salah satu perguruan tinggi di Jogja yang berstatus dan sudah menunjukkan jika dirinya seorang waria namun belum mendapatkan pengakuan dari lingkungan sekitarnya. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Seperti yang di jelaskan oleh Sugiyono (2017: 58) *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu dalam menentukan subjek. Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan penilaian peneliti mengenai siapa yang pantas (memenuhi persyaratan) untuk dijadikan sampel. Terdapat satu subjek (informan utama) dan satu informan pendukung dalam penelitian ini.

Karakteristik yang ditentukan oleh peneliti dalam menentukan subyek yaitu:

1. Subyek adalah waria yang masih berstatus sebagai mahasiswa di Yogyakarta.
2. Subyek adalah mahasiswa yang sudah mantap untuk menjadi seorang waria.
3. Subyek sudah merubah anggota tubuhnya sehingga menyerupai wanita.
4. Subyek sudah berani untuk tampil di depan umum dengan tampilan layaknya wanita.

Penelitian ini, menggunakan informan pendukung yaitu teman dekat dari subjek yang mengetahui seluk beluk serta kegiatan sehari-hari dari subjek.

Metode dan Instrumen Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang dibutuhkan, instrumen penelitian merupakan pedoman bagi peneliti untuk mengadakan penelitian. Dalam instrumen penelitian, instrumen pokok terdapat pada peneliti itu sendiri dan sebagai alat bantu berupa teknik pengumpulan data yaitu wawancara dan observasi.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yang dilakukan hingga jenuh mengacu pada konsep Milles dan Huberman (2014: 14) berupa pengumpulan data, kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai upaya pengelolaan emosi marah pada mahasiswa waria dengan lingkungan sekitarnya sebagai berikut:

1. Mengenal Emosi Marah

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian dari YB, YB mengenali emosi marah pada dirinya yang didapatkan dari tekanan-tekanan oleh lingkungan sekitar dengan menyesuaikan terlebih dahulu penyebab dari kemarahan yang akan ditimbulkan. Menurut Chaplin (Purwanto & Mulyono, 2006: 8) penyebab kemarahan yang sering ditimbulkan dapat berupa ejekan ataupun cacikan.

Tekanan-tekanan yang YB dapatkan tidak selalu membuat emosi marahnya tersulut, YB tetap mampu menjaga dirinya untuk tidak dikuasi oleh amarahnya. Dalam posisi tertekan dan ingin marah karena ejekan atau cacikan yang diterima, YB lebih memilih untuk diam.

Berdasarkan pemaparan tersebut bentuk dari mengenali emosi marah pada diri YB yang didapatkan dari tekanan oleh lingkungan sekitarnya berupa ejekan atau cacikan.

2. Mengendalikan Emosi Marah

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian dari YB, YB mengendalikan emosi marah pada dirinya dengan melihat dan menyadari kembali dengan keadaan dirinya yang berbeda, YB selalu memposisikan jika dirinya menjadi orang lain, mungkin YB juga akan melakukan hal yang sama. Pemikiran seperti itulah yang menjadikan YB untuk tetap bisa mengendalikan emosi marahnya dengan baik. Menurut Getry (Tiky Nindita, 2011: 31) mengelola emosi marah dapat dilakukan dengan tidak melakukan tindakan yang dapat merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain, sehingga tindakan tersebut dapat diterima oleh lingkungan sekitarnya.

Berpikir positif dan berusaha untuk memposisikan diri pada posisi orang lain menjadikan YB lebih mudah untuk mengendalikan emosi marahnya, sehingga kemarahan yang muncul pada diri YB dapat terkendali dan menghindarkan YB dari perilaku agresif yang dapat merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain.

Berdasarkan dari pemaparan tersebut, tindakan yang YB lakukan untuk mengendalikan emosi marah pada dirinya dengan selalu berusaha untuk berpikir positif terhadap orang lain yaitu dengan memposisikan dirinya pada posisi orang lain, dengan melakukan tindakan tersebut membantu YB untuk menghindarkan dirinya dari perilaku agresif.

3. Meredakan Emosi Marah

Berdasarkan deskripsi penelitian dari YB, usaha dalam meredakan emosi marah pada dirinya ditunjukkan dengan mengalihkan perhatiannya dengan kegiatan lain yang dapat menjadikan YB merasa lebih tenang. Tindakan yang biasa YB lakukan untuk mengalihkan perhatiannya tersebut yaitu dengan memainkan *handphone* atau dengan berdandan. Menurut YB, tindakan tersebut dapat membantu YB untuk mengembalikan *mood* nya kembali membaik. Menurut Goleman (2002: 59) meredakan emosi marah merupakan kemampuan untuk menenangkan diri

sendiri setelah individu marah. Hal yang dapat dilakukan individu untuk mengalihkan pikiran yang memicu kemarahan yaitu seperti menonton film, membaca, mendengarkan musik favorit dan semacamnya.

Sebagai seorang waria yang masih berstatus sebagai mahasiswa, kemampuan YB untuk meredakan emosi marah pada dirinya juga dipengaruhi oleh cara berpikirnya yang rasional, yaitu YB selalu memikirkan terlebih dahulu tindakan yang lebih baik dirinya lakukan untuk mengalihkan perasaan marahnya dari perilaku agresif yang nantinya akan merugikan diri YB sendiri. Dengan berpikir rasional, YB mampu untuk memilih tindakan apa yang harus dilakukan dan yang harus dihindari. Menurut Hurlock (Devi Mayasari, 2008: 19) melalui pendidikan diharapkan ilmu dan pengalaman seseorang semakin bertambah sehingga mampu menguasai dan mengatasi emosi marahnya secara baik dan bersikap rasional. Semakin tinggi tingkat pendidikan individu, maka akan semakin bertambahnya wawasan dalam bersikap ataupun berfikirnya.

Berdasarkan dari pemaparan tersebut, tindakan yang YB lakukan untuk meredakan emosi marah pada dirinya yaitu dengan mengalihkan perhatiannya dengan melakukan tindakan lain yang membuat YB merasa lebih tenang serta dapat menjadikan *mood* YB membaik. Tindakan yang biasa YB lakukan untuk mengalihkan perhatiannya yaitu dengan memainkan *handphone* atau dengan berdandan. Kemampuan YB untuk dapat mengalihkan perhatiannya sehingga emosi marah pada dirinya dapat mereda tersebut didasari pada cara berpikir YB yang rasional.

4. Mengungkapkan Emosi Marah Secara Asertif

Berdasarkan deskripsi penelitian dari YB, usaha dalam mengungkapkan emosi marah secara asertif ditunjukkan dengan tindakan tanpa melukai orang lain, yaitu dengan mempertimbangkan juga

hak-dari dari orang lain. Tindakan yang biasa YB lakukan yaitu dengan mendatangi dan berbicara atau menegur dengan baik-baik orang yang YB rasa sudah mengganggunya secara berlebihan. Meskipun dalam keadaan YB sudah sangat muak dan ingin marah hingga ingin melukai orang tersebut, namun YB selalu berusaha untuk menahan dan memilih untuk menyelesaikan permasalahan tersebut dengan baik-baik tanpa memicu kemarahan dari orang lain yang nantinya akan menimbulkan keributan. Menurut Beck (Purwanto & Mulyono, 2006: 14) emosi marah sering merangsang kemarahan pula pada orang lain. Sedangkan untuk memenuhi kebutuhan, individu memerlukan orang lain untuk saling berhubungan. Emosi marah dapat mengganggu hubungan interpersonal sehingga beberapa orang memilih menyangkal atau berpura-pura untuk tidak marah demi menjaga dan mempertahankan hubungan tersebut.

Prinsip pada diri YB yang selalu melatarbelakangi kemampuan YB untuk mengungkapkan emosi marahnya dengan asertif dan dapat diterima oleh orang lain, yaitu dengan menanamkan keyakinan pada dirinya bahwa apa yang di perbuat itu juga yang akan di dapat. Dengan kondisi YB yang berbeda dengan orang lain, YB menyadari mengenai apa yang harus dirinya terima, termasuk penolakan yan harus di dapatkannya. Namun, karena perbedaan itulah yang menjadikan YB berpikir jika dirinya juga harus bersikap beda dalam menanggapi penolakan tersebut. Perbedaan tersebut YB tunjukkan dengan bagaimana respon dirinya untuk mengungkapkan kemarahannya namun dengan tindakan yang sesuai dan tidak merugikan orang lain, karena YB menyadari jika orang lain juga mempunyai hak untuk bersuara dan bersikap mengenai diri YB yang berbeda. Menurut Goleman (2002: 59) individu yang asertif dapat mengungkapkan emosi marahnya secara jujur dan tepat tanpa melukai perasaan orang lain. Individu yang asertif dapat mengekspresikan

perasaan yang sebenarnya, menyatakan ketidaksenangan, mengungkapkan pendapat pribadi dan mengajukan permintaan. Pada saat yang bersamaan, individu yang asertif juga dapat mempertimbangkan perasaan dan hak-hak orang lain.

Berdasarkan pemaparan tersebut, tindakan yang YB lakukan untuk mengungkapkan emosi marahnya secara asertif yaitu dengan menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya dengan baik-baik tanpa memicu kemarahan dari orang lain yang nantinya akan menimbulkan keributan, hal yang melatarbelakangi tindakan YB tersebut ialah prinsip dalam diri YB yang selalu mempertimbangkan hak-hak dari orang lain, selain itu YB juga menyadari akan kondisinya yang berbeda sehingga YB harus menerima segala dampak yang terjadi pada dirinya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan tentang upaya pengelolaan emosi marah mahasiswa waria dengan lingkungan sekitarnya, dapat ditarik kesimpulan berupa upaya pengelolaan emosi marah yang dilakukan oleh YB meliputi empat aspek yaitu:

1. Mengenali emosi marah saat perasaan itu muncul. Respon yang YB tunjukkan dalam mengenali emosi marah yaitu dengan sikap diam dan memikirkan terlebih dahulu tindakan yang akan YB lakukan, memikikirkan baik dan buruknya mengenai tindakan yang akan dilakukan.
2. Mengendalikan emosi marah. Respon yang YB tunjukkan dalam mengendalikan emosi marah yaitu dengan selalu berpikir positif dan menyadari akan kondisi dirinya yang berbeda dari orang lain.
3. Meredakan emosi marah. Respon yang YB tunjukkan dalam meredakan emosi marah yaitu dengan mengalihkan perhatian dan pikirannya

dengan sesuatu yang membuat YB merasa lebih tenang. Tindakan yang biasa YB lakukan yaitu dengan bermain *handphone*, berdandan atau meninggalkan tempat yang membuat YB merasa tidak nyaman.

4. Mengungkapkan emosi marah secara asertif. Respon yang YB tunjukkan dalam mengungkapkan emosi marah secara asertif yaitu dengan mendatangi atau menegur secara baik-baik orang yang menurut YB sudah sangat mengganggu dirinya. Tindakan tersebut YB lakukan dengan tujuan untuk memberikan pengertian kepada orang lain mengenai keberadaan dirinya, dan untuk menghindari permusuhan diantara keduanya. Tindakan tersebut YB lakukan dengan mempertimbangkan pula hak-hak dari orang lain.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat diajukan saran sebagai berikut.

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek diharapkan untuk tetap mempertahankan kemampuannya dalam mengelola emosi marah. Apa yang selama ini subjek lakukan untuk mengelola emosi marah supaya dapat tersampaikan dengan baik tanpa merugikan dirinya sendiri dan orang lain sulit untuk ditemui pada diri orang lain.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian mengenai mahasiswa waria diharapkan dapat melibatkan orangtua dari subjek untuk mendapatkan informasi atau data yang lebih mendalam mengenai diri subjek.

3. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling

Program studi Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat membantu individu dengan pemberian layanan dalam bidang pribadi sosial guna membantu individu dalam mengontrol dan mengelola emosi marahnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Lastiko Endi Rahmanty. (2013). Waria dan Upayanya dalam meraih kapital simbolik: studi kasus Pengajian Al-Ikhlas dan Persekutuan Doa Hati Damai Kudus. Diunduh dari <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-mksb3962689cc9full.pdf> pada tanggal 5 Desember 2017
- Goleman Daniel. (2002). *Emotional intelligence*. Terjemahan oleh T. Hermaya. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Hurlock, Elizabeth B. (1997). *Psikologi perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga: Jakarta.
- Izzaty, R.I, dkk. 2013. *Perkembangan peserta didik*. UNY Press
- Koeswinarno. (2004). *Hidup sebagai waria*. Yogyakarta: PT. LKIS Pelangi Aksara
- Miles, M.B, Huberman, A.M, & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis*. (Terjemahan: Tjetjep Rohindi Rohidi). Jakarta: Universitas Indonesia-Press
- Nindita, T. (2011). *Efektifitas penerapan cognitive therapy pada anak dengan masalah pengelolaan rasa marah*. Tesis. Depok : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Purwanto, Y. & Mulyono, R.M. (2006). *Psikologi marah, perspektif psikologi islami*. Bandung: Refika Aditama
- Safaria & Saputra. (2012). *Manajemen emosi, sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Sugiyono. (2017). *Memahami penelitian kualitatif*. Bandung : Alfabeta
- Tim Penyusun. (2008). *Kamus besar bahasa indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Winkel & Sri Hastuti. (2007). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi