

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Indonesia memiliki banyak suku, bahasa, agama, dan budaya yang berbeda. Menurut sensus Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2010 Indonesia memiliki lebih dari tiga ratus kelompok etnik atau suku bangsa, lebih tepatnya terdapat 1.340 suku bangsa di Tanah Air. Keanekaragaman ini menyebabkan norma sosial dan prinsip budaya yang berbeda di masing-masing kelompok masyarakat. Dalam psikologi budaya, memahami perbedaan ini penting untuk melihat bagaimana orang mengelola emosi mereka sesuai dengan nilai budaya mereka. Oleh karena itu, pentingnya memahami regulasi emosi dengan mempertimbangkan berbagai konteks budaya, seperti yang ada di Indonesia.

Indonesia merupakan negara dengan beragam suku bangsa. Di antaranya, suku Jawa dan Batak merupakan dua suku dengan jumlah populasi terbanyak Indonesia. Suku Jawa menempati urutan kedua dengan jumlah populasi mencapai 95.217.022 jiwa. Angka ini mewakili 40,22% jumlah penduduk Indonesia. Sedangkan suku Batak menempati urutan ketiga dengan jumlah populasi suku Batak pada SP 2010 BPS tercatat 8.466.969 atau 3,58% dari total penduduk Indonesia (Ciputra, 2022). Kedua suku ini tidak hanya berbeda dalam hal jumlah populasi, tetapi juga dalam cara mengelola dan mengekspresikan emosi, yang dipengaruhi oleh budaya, norma sosial, serta nilai-nilai yang dijunjung tinggi oleh masing-masing kelompok.

Perbedaan mendasar dalam pengelolaan emosi antara suku Jawa dan Batak berkaitan dengan budaya kolektivisme yang mendasari interaksi sosial masyarakat Indonesia. Suku Jawa dikenal dengan budaya kolektivisme vertikal yang menekankan hierarki sosial, sedangkan suku Batak menganut kolektivisme horizontal yang lebih egaliter (Suseno, 1984; Trismayangsari dkk, 2023). Perbedaan struktur sosial ini menciptakan pendekatan yang berbeda dalam mengelola emosi di kedua suku tersebut serta dipengaruhi oleh budaya kolektivisme yang dianut masyarakat Indonesia.

Keberagaman budaya, suku bangsa, bahasa, dan adat istiadat di Indonesia membuat negara ini sangat menjunjung nilai kebersamaan. Hal ini selaras dengan budaya kolektivisme yang menempatkan kerukunan, gotong royong, dan kepentingan kelompok sebagai prioritas dibandingkan kepentingan pribadi (Moningka dkk, 2023). Dalam konteks pengelolaan emosi, budaya kolektivisme ini mendorong masyarakat untuk lebih bijak dalam mengontrol emosi guna menjaga keharmonisan sosial dan menghindari konflik antar kelompok. Suku Jawa dan

Batak adalah budaya kolektivistis, namun yang membedakan keduanya adalah tatanan hierarkisnya yaitu vertikal dan horizontal (Trismayangsari dkk, 2023).

Meskipun Jawa dan Batak sama-sama memiliki budaya kolektivistis, keduanya berbeda dalam tatanan hierarkis, yaitu vertikal dan horizontal. Suku Batak tergolong dalam kolektivistis horizontal karena struktur masyarakatnya yang egaliter, sementara suku Jawa tergolong dalam masyarakat kolektivistis vertikal sebab terdapat tingkatan dalam masyarakat tersebut. Dalam masyarakat Jawa, terdapat dua kategori sosial yaitu orang kecil (*wong cilik*) dan kaum bangsawan (*priyayi*). *Wong cilik* mencakup mayoritas petani dan individu berpendapatan rendah di perkotaan. Sementara, *priyayi* terdiri dari pegawai dan intelektual. Dahulu, kelompok *priyayi* mendapatkan banyak penghormatan, dan mereka terus berupaya meningkatkan status sosialnya dengan cara menikah ke dalam keluarga bangsawan serta meniru kehidupan di keraton. Sedangkan, dalam masyarakat Batak, semua anggota dianggap setara. Mereka hanya menggunakan satu bahasa, dan dalam berbicara, struktur sosial masyarakat Batak tidak menunjukkan tingkatan (Suseno, 1984). Perbedaan dalam tatanan hirarkis antara suku Jawa dan Batak menunjukkan perbedaan pandangan masing-masing budaya terhadap hubungan sosial dan kedudukan antar individu. Hal ini penting untuk memahami bagaimana nilai-nilai sosial diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam menjaga kerukunan dan menghindari konflik. Perbedaan tatanan hirarkis kedua suku ini juga memberikan kemungkinan adanya perbedaan dalam strategi regulasi emosi yang digunakan.

Pada suku Jawa dikenal sangat menjunjung tinggi kerukunan dan keharmonisan dalam interaksi sosial. Masyarakat Jawa cenderung menghindari konflik dan menjaga kedamaian dalam kehidupan sehari-hari. Suku Jawa memiliki keterkaitan yang kuat dengan konsep *ewuh pakewuh*, khususnya dalam hubungan sosial antara kaum *wong cilik* dan *priyayi*. Salah satu nilai budaya yang masih melekat dalam masyarakat Jawa yaitu *ewuh pakewuh*, yang mencerminkan sikap berhati-hati dalam bertindak agar tidak menyinggung orang lain terutama kepada atasan atau orang yang lebih tua (Soeharjono, 2011). Selain itu, *ewuh pakewuh* juga muncul ketika seseorang merasa segan setelah menerima banyak kebaikan dari orang lain, sehingga sulit untuk menolak permintaan atau pendapat mereka (Tobing, 2010). Sikap ini berakar pada prinsip kerukunan dan penghormatan yang kuat dalam budaya Jawa. Namun, jika *ewuh pakewuh* diterapkan secara berlebihan, hal ini dapat menghambat dalam mengelola emosi dan mengurangi keterbukaan dalam berkomunikasi.

Konsep *ewuh pakewuh* dalam suku Jawa sangat mempengaruhi cara masyarakatnya mengelola emosi, terutama emosi negatif seperti marah atau kecewa. Sikap *ewuh pakewuh* membuat seseorang cenderung menahan diri dalam mengelola emosi negatif, khususnya ketika

berhadapan dengan pihak yang lebih dihormati atau memiliki kedudukan lebih tinggi (Soeharjono, 2011). Dalam interaksi sosial, masyarakat Jawa lebih memilih menjaga harmoni dan menghindari konflik, meskipun hal tersebut berarti harus menekan perasaan pribadi (Tobing, 2010). Perilaku tersebut berkaitan dengan strategi regulasi emosi berupa *suppression* (penekanan emosi), di mana seseorang secara sadar menyembunyikan atau menekan ekspresi emosional agar demi menjaga keharmonisan sosial. (Gross, 2002). Meskipun strategi ini dapat menjaga hubungan sosial tetap harmonis, penggunaan *suppression* secara berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu (Gross & John, 2003).

Sedangkan pada suku Batak dikenal sebagai salah satu kelompok etnis di Indonesia yang menjaga dan melestarikan adat serta tradisi secara turun-temurun. Salah satu falsafah hidup yang menjadi dasar kehidupan masyarakat Batak Toba adalah *Dalihan Na Tolu*, atau yang juga disebut "*Tungku nan Tigo*". Falsafah ini mencerminkan pandangan hidup, nilai budaya, norma, dan hukum yang dianut oleh setiap individu dalam komunitasnya (Fitri dkk, 2023). *Dalihan Na Tolu* terdiri dari tiga elemen utama, yaitu *somba marhula-hula* (menghormati paman dari pihak ibu), *manat mardongan tubu* (berhati-hati dalam berinteraksi dengan sesama marga untuk menghindari kesalahpahaman), dan *elek marboru* (menunjukkan kelembutan dan kepedulian terhadap perempuan dalam keluarga). Falsafah ini tidak hanya mencerminkan pentingnya menjaga keharmonisan sosial tetapi juga mempengaruhi bagaimana masyarakat Batak mengelola emosinya.

Pada suku Batak, mengekspresikan emosi negatif seperti kemarahan secara langsung kepada *hula-hula* dianggap tidak sopan dan dapat merusak hubungan kekerabatan. Oleh karena itu, masyarakat Batak cenderung menggunakan strategi regulasi emosi berupa *reappraisal* (reinterpretasi kognitif), yaitu mengubah cara pandang terhadap situasi agar emosi lebih terkendali (Gross, 2002). Penggunaan strategi regulasi emosi seperti *reappraisal* (reinterpretasi kognitif) pada suku Batak untuk mengendalikan emosi negatif tanpa merusak hubungan kekerabatan. Meskipun strategi *reappraisal* dianggap efektif dalam menjaga keharmonisan, penerapannya secara terus-menerus juga dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis individu. Menekan emosi negatif dapat menimbulkan beban stres atau ketegangan emosional yang pada akhirnya dapat mengganggu kesehatan mental.

Perbedaan cara mengelola emosi antara suku Jawa dan suku Batak menunjukkan bahwa nilai-nilai budaya dan falsafah hidup berperan penting dalam membentuk pengendalian emosi seseorang. Pada masyarakat Jawa, konsep *ewuh pakewuh* mendorong penggunaan strategi *suppression* sebagai upaya menjaga keharmonisan dan menghindari konflik. Sementara itu, pada masyarakat Batak, strategi yang digunakan adalah *reappraisal* melalui falsafah *Dalihan*

*Na Tolu* agar emosi negatif tetap terkendali tanpa merusak hubungan kekerabatan. Berdasarkan penjelasan dari kedua suku tersebut menunjukkan bahwa norma budaya sangat berpengaruh dalam mengelola emosi pada masing-masing suku.

Emosi merupakan upaya atau kesiapan individu untuk membangun, mempertahankan, atau mengubah hubungan antara individu dengan keadaan agar sesuai dengan keinginan individu tersebut (Damon & Eisenberg, 1998). Seseorang tidak hanya merasakan emosi, tetapi juga harus mampu mengelolanya dengan bijak yang berarti mereka perlu menyadari, mengendalikan, serta bertanggung jawab atas dampak dari reaksi emosional yang mereka tunjukkan. (Frijda, 1986). Menurut Gross (2014) regulasi emosi merupakan keterampilan seseorang dalam mengendalikan emosinya, yang tercermin melalui perilaku dan tindakan yang mereka tunjukkan dan menyeimbangkan aspek emosional dengan tujuan yang ingin dicapai dan kondisi situasi yang dihadapi. Regulasi emosi sangat diperlukan karena dalam otak manusia terdapat bagian yang mendorong tindakan tertentu dalam suatu situasi, sementara bagian lain mengevaluasi apakah respons emosional tersebut sesuai dengan keadaan. Dengan demikian, individu dapat memilih untuk bertindak berbeda atau bahkan menahan diri untuk tidak bertindak sama sekali (Gross, 1999). Regulasi emosi dipengaruhi oleh faktor sosial, yang meliputi ketertarikan terhadap orang lain serta norma-norma yang berlaku dalam interaksi sosial (Frijda, 1986). Regulasi emosi tidak hanya bergantung pada diri seseorang, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya. Setiap budaya memiliki cara yang berbeda dalam menunjukkan emosi, sehingga penting untuk memahami bagaimana budaya membentuk aturan ekspresi emosi tersebut.

Namun, pemahaman tentang regulasi emosi tidak hanya sebatas pada budaya lokal, tetapi juga dapat dilihat dari perspektif yang lebih luas melalui konsep *display rules*. Ekman dan Friesen (1969) menjelaskan bahwa *display rules* merupakan aturan budaya yang mengatur cara seseorang mengelola emosinya dalam berbagai situasi sosial. Konsep ini pertama kali dikaji dalam penelitian yang membandingkan ekspresi emosi antara individu Amerika dan Jepang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan ekspresi tidak terlihat saat seseorang sendirian, tetapi muncul ketika mereka berhadapan dengan individu yang memiliki status sosial lebih tinggi. Masyarakat Jepang cenderung menyembunyikan emosi negatif dengan tersenyum, sedangkan masyarakat Amerika lebih ekspresif dalam menunjukkan emosinya. Dalam budaya individualisme, ekspresi emosi bersifat terbuka dan dianggap sebagai bagian dari identitas pribadi. Sedangkan, dalam budaya kolektivisme, ekspresi emosi lebih dikendalikan untuk menjaga keharmonisan sosial (Matsumoto dkk, 2008). Perbedaan cara mengelola emosi pada berbagai budaya menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor

individu, tetapi juga oleh norma sosial dan budaya yang berlaku dalam suatu kelompok masyarakat. Pemahaman tentang regulasi emosi menjadi penting karena setiap budaya memiliki aturan berbeda dalam mengelola dan menampilkan emosi.

*Display rules* merupakan aturan budaya yang mengatur bagaimana emosi boleh ditampilkan dalam berbagai konteks sosial. Aturan ini berperan penting dalam proses regulasi emosi, karena individu secara sadar maupun tidak sadar menyesuaikan ekspresi emosinya agar sesuai dengan harapan sosial dan nilai budaya yang berlaku. Dalam hal ini, regulasi emosi dapat berbentuk penekanan ekspresi emosional (*suppression*) atau reinterpretasi situasi secara kognitif (*reappraisal*), yang dipengaruhi oleh sejauh mana individu memahami dan menerapkan *display rules* dalam interaksi sosial (Ekman & Friesen, 1969; Matsumoto dkk., 2008).

Budaya berperan penting dalam menentukan bagaimana seseorang mengekspresikan emosinya. Salah satu caranya adalah melalui aturan tampilan emosi (*display rules*), yaitu aturan budaya yang mengatur cara seseorang menunjukkan dan mengendalikan emosinya. Aturan ini bertujuan untuk mencegah konflik sosial dan menjaga keharmonisan dalam masyarakat. Dengan adanya aturan tersebut, individu memiliki panduan tentang bagaimana berpikir, merasakan, dan bertindak sesuai dengan harapan sosial yang berlaku dalam kelompoknya.

Meskipun sejumlah penelitian sebelumnya telah membahas tentang regulasi emosi dalam berbagai budaya, masih terdapat kekurangan dalam membandingkan suku Jawa dan Batak, terutama dalam penggunaan strategi pengaturan emosi seperti *reappraisal* dan *suppression*. Dalam penelitian Anggraini & Desiningrum (2018) menemukan bahwa suku Batak cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih rendah (58,3%), sedangkan penelitian Alfian (2014) menunjukkan bahwa suku Jawa memiliki keseimbangan antara emosi positif dan negatif. Namun, belum ada penelitian yang secara spesifik meneliti bagaimana strategi regulasi emosi seperti *reappraisal* dan *suppression* diterapkan dalam kedua suku tersebut. Penelitian ini menjadi penting karena kedua suku tersebut sama-sama berasal dari budaya kolektivistis, tetapi memiliki struktur sosial yang berbeda. Struktur sosial dalam budaya kolektivistis ini dapat memengaruhi cara pengaturan emosi, sehingga penting untuk memahami bagaimana norma budaya membentuk ekspresi dan pengelolaan emosi dalam interaksi sehari-hari pada masing-masing suku. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan memberikan kontribusi pada pemahaman akademis mengenai perbedaan strategi regulasi emosi (*reappraisal* dan *suppression*) pada suku Jawa dan Batak dalam konteks psikologi lintas budaya.

Oleh karena itu, penelitian ini secara khusus memilih suku Jawa dan suku Batak karena keduanya merupakan representasi dua kelompok etnis besar di Indonesia dengan latar budaya kolektivis yang berbeda. Suku Jawa dikenal sebagai kelompok yang menganut kolektivisme vertikal, di mana nilai keharmonisan sosial dan hierarki menonjol dan mendorong penggunaan strategi *suppression* dalam mengelola emosi (Trismayangsari dkk., 2023; Soeharjono, 2011). Sementara itu, suku Batak menganut kolektivisme horizontal dengan struktur sosial egaliter yang mendukung keterusterangan dan reinterpretasi situasi emosional melalui strategi *reappraisal* (Simamora dkk., 2024; Gross, 2002). Dengan demikian, perbandingan ini dipilih untuk mengkaji bagaimana perbedaan struktur sosial dalam budaya kolektivis dapat memengaruhi strategi regulasi emosi yang digunakan, serta memberikan kontribusi terhadap pemahaman regulasi emosi dalam kajian psikologi lintas budaya (Matsumoto dkk., 2008).

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi bahwa meskipun regulasi emosi merupakan aspek penting dalam kehidupan sosial dan budaya, masih sedikit penelitian yang secara spesifik membandingkan strategi regulasi emosi antara suku Jawa dan suku Batak, khususnya dalam strategi *reappraisal* dan *suppression*. Kedua suku ini memiliki karakteristik budaya kolektivis yang berbeda, sehingga memungkinkan adanya perbedaan dalam penggunaan strategi regulasi emosi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan strategi regulasi emosi antara suku Jawa dan Batak, serta strategi mana yang lebih dominan digunakan oleh masing-masing kelompok.

## **1.3 Batasan Masalah**

Penelitian ini hanya akan membahas dua kelompok etnis di Indonesia, yaitu suku Jawa dan suku Batak mengenai strategi pengelolaan emosi, seperti *reappraisal* (reinterpretasi kognitif) dan *suppression* (penekanan emosi).

## **1.4 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan strategi regulasi emosi antara suku Jawa dan suku Batak?

2. Strategi mana (*reappraisal* atau *suppression*) yang lebih dominan digunakan pada masing-masing suku?

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menggambarkan perbedaan strategi regulasi emosi dalam masyarakat suku Jawa dan suku Batak.
2. Menjelaskan perbedaan strategi regulasi emosi antara suku Jawa dan suku Batak berdasarkan konsep *reappraisal* dan *suppression*.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Menambah literatur dalam bidang psikologi budaya dan regulasi emosi, khususnya dalam konteks budaya Indonesia.

1. Memperkaya penelitian sebelumnya dengan membandingkan dua kelompok etnis yang memiliki perbedaan budaya dalam pengelolaan emosi.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi dunia pendidikan, penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pembelajaran mengenai pengaruh budaya terhadap emosi dan perilaku sosial.
2. Bagi penelitian selanjutnya, studi ini dapat menjadi dasar untuk eksplorasi lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi regulasi emosi dalam berbagai kelompok budaya di Indonesia.