

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Elizabeth (Hurlock E. B., 2007, p. 148) pada usia sekolah dasar sejatinya anak sedang memasuki fase kreatif, karena pada usia ini anak memiliki sejumlah besar keterampilan yang telah mereka pelajari selama tahun - tahun pra sekolah. Keterampilan tersebut sangat dipengaruhi oleh proses perkembangan fisik dan intelektual, juga pengaruh yang ia dapatkan dari teman sebaya (Hurlock E. B., 2007, p. 149). Pada masa ini biasanya anak juga sudah mulai mengalami keadaan emosional yang beragam. Mereka juga mulai mampu mengekspresikan berbagai keadaan emosi, seperti ketika anak bertengkar dengan temannya di sekolah ia mulai menunjukkan kemarahan dengan berteriak atau memukul (Hurlock E. B., 2007, p. 116).

Kehidupan emosional anak tergambar begitu rumit. Perasaan yang muncul sangat bergantung pada cara mereka dalam menginterpretasikan suatu peristiwa. Pengalaman emosional ini menjadi bagian dari siklus perilaku positif atau negatif yang nantinya akan mempengaruhi perkembangan anak. Kemudian dengan seiring berjalannya waktu anak juga akan belajar tentang cara interpretasi terhadap perasaan mereka.

Di sekolah anak mulai belajar tentang kehidupan sosial di luar rumah. Interaksi yang anak lakukan dengan guru dan teman – temannya di sekolah banyak mengantarkan mereka dalam berbagai pengalaman sosial dan emosional. Misalnya tentang adanya perlakuan guru yang otoriter, atau ketika anak mendapatkan perlakuan tidak adil dan ejekan dari temannya, sehingga hal ini menimbulkan perasaan marah pada diri anak. Pada keadaan marah ini anak akan menunjukkan ekspresi kebencian terhadap orang – orang yang membuatnya kesal, bahkan ada pula yang menunjukkan kemarahan dengan memukul orang atau barang yang ada di sekitarnya (Februari, 2018).

Sejatinya rasa marah adalah emosi yang normal dan sehat. Pada tingkatan yang wajar, rasa marah tidak mampu diartikan sebagai hal yang positif atau negatif. Namun pada intensitas yang berlebihan emosi marah bisa menjadi sangat berbahaya dan merusak. Kemarahan kronis yang menyala–nyala

sepanjang waktu yang tak terkendali dapat membahayakan kesehatan fisik, mental, keberlangsungan karir dan juga keberlangsungan hubungan sosialnya dengan orang lain (Melinda Smith, 2019). Tentunya hal ini tidak diharapkan terjadi pada seseorang lebih - lebih pada anak.

Pengendalian emosi pada anak sangatlah dibutuhkan agar anak dapat mencapai kematangan emosi yang optimal. Orang yang mampu mengendalikan emosi adalah orang yang bisa mengekspresikan emosi yang dikendalikan atau disebut “katarsis emosi”. Katarsis emosi di sini adalah mengangkat sebab yang terpendam dari gangguan emosional permukaan, lalu menganalisisnya, mengujinya dengan kenyataan (*reality testing*) untuk mengetahui sejauh mana kebenarannya, kemudian mencari cara yang memuaskan untuk mengekspresikan dorongan emosi yang terhalangi sehingga seseorang akan mengubah sikap dan dapat mengembangkan pandangannya secara lebih menyeluruh (Hurlock E. B., 2007, p. 120)

Pada kehidupan nyata yang terjadi, tidak semua orang khususnya anak – anak mampu melakukan katarsis emosi dengan baik, malah banyak anak di usia sekolah dasar yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan ekspresi emosi mereka. Oleh karena itu, dirasa sangat perlu bagi para tenaga pendidik dan konselor di sekolah untuk memberikan bimbingan pengelolaan emosi bagi para peserta didik agar nantinya mereka dapat tumbuh sebagai individu yang beradab dan berhasil dalam melakukan tugas – tugas perkembangannya. Dalam hal ini peneliti terfokus pada pemberian layanan bimbingan dan konseling pada jenjang sekolah dasar yang merupakan jenjang pendidikan formal pertama bagi anak.

Peneliti menemukan seorang anak laki-laki bernama Affi (bukan nama asli). Ia sering menunjukkan emosi marah yang meledak - ledak dan sulit untuk dikendalikan. Anak ini adalah salah satu peserta didik yang duduk di kelas V Madrasah Ibtida'iyah Ma'arif Sukun 2 kota Malang. Para guru sering mengalami kebingungan saat menghadapi Affi yang sering sekali menunjukkan emosi marah yang sulit dikendalikan. Affi sangat mudah marah ketika bermain dengan teman atau menerima teguran dari beberapa guru. Kemarahan Affi sering diekspresikan dengan mengepal tangan dengan wajah

memucat, mulut menggeram dengan tubuh yang bergetar dan mata melotot tajam. Beberapa kali Affi juga memukul dan berteriak dengan suara keras untuk menunjukkan emosi marahnya. (Affi, 2019).

Menurut penuturan salah satu gurunya, Affi juga sering mengungkapkan bahwa ia sangat marah kepada ayahnya, bahkan ia ingin membunuh ayahnya kelak pada saat ia dewasa. Affi sangat mudah tersinggung dan marah kepada siapaun, gurunya memperkirakan ini terjadi pada Affi karena peristiwa perceraian kedua orang tuanya yang membuat ia kurang kasih sayang (Amnah, 2019).

Dari gambaran kasus tersebut, peneliti menemukan sikap Affi yang mudah tersinggung dan marah kepada orang lain. Hal ini diperkirakan muncul karena Affi memendam rasa benci yang berlebih pada ayahnya. Ketidak mampuan diri Affi untuk menerima terjadinya peristiwa perceraian orang tuanya juga dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan ia sering meluapkan emosi marah kepada orang – orang yang ada di sekitarnya.

Kesulitan konseli dalam mengelola emosi marah harus segera di selesaikan. Konseli harus mendapatkan bantuan dan bimbingan agar ia bisa menjadi individu yang mampu mengendalikan amarah, karena Allah juga senang dengan orang – orang yang mampu mengendalikan emosi marah. Seperti ungkapan sebuah hadis dari sahabat Mu'adz (Halim, 2004). Rosululloh Shalallohu 'alaihi wa sallam bersabda:

مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ دَعَاهُ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ عَلَى رُؤُوسِ الْخَلَائِقِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ
حَتَّى يُخَيَّرَهُ مِنَ الْخُورِ مَا شَاءَ

Artinya: *Barang siapa menahan amarahnya padahal mampu meluapkannya, Allah akan memanggilnya di hadapan para makhluk pada hari kiamat untuk memberinya pilihan bidadari yang ia inginkan.*

Selain alasan tersebut, permasalahan emosi ini harus segera ditindak lanjuti agar tidak berlangsung terus - menerus. Karena jika dibiarkan terus menerus, dikhawatirkan akan mengakibatkan berbagai keterhambatan perkembangan fisik dan psikologis bagi konseli. Bimbingan dan konseling bertujuan untuk menghindarkan konseli dari timbulnya pengaruh buruk pada keberlangsungan karir dan hidupnya di lingkungan sosial, seperti akan

dikucilkan dan dihindari oleh orang sekitarnya yang merasa tidak nyaman dengan sikap pemarah konseli yang dianggap akan menimbulkan berbagai konflik (Melinda Smith, 2019).

Pada kesempatan ini, peneliti berperan sebagai pengamat sekaligus akan membantu guru kelas dalam proses menumbuhkan kemampuan mengendalikan emosi marah pada konseli. Pada layanan ini peneliti menggunakan teknik konseling individual dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Penggunaan konseling REBT ini diperkirakan akan sesuai jika diberikan kepada konseli yang ditaksir memiliki konsep pemikiran irasional dalam dirinya.

Peneliti akan membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahan emosi yang ia alami dengan menciptakan suasana dialog yang dinamis dan penuh penerimaan (Yusuf, *Konseling Individual Konsep dasar dan Pendekatan*, 2016, p. 216). Rencana ini sesuai dengan pendapat Syamsu Yusuf mengenai tugas konselor REBT. Rencana ini bertujuan agar nantinya konseli mampu menemukan dan menghilangkan pemikiran tidak logisnya yang menjadi sumber penyebab atas masalah – masalahnya (Yusuf, *Konseling Individual Konsep dasar dan Pendekatan*, 2016, p. 220).

Pada pemberian layanan konseling ini, peneliti akan mengajarkan konseli untuk memahami dirinya dan orang lain. Merubah pola kepribadian dasar konseli melalui pemberian layanan konseling yang penuh penerimaan yang empatik, lingkungan yang menyenangkan dan menciptakan hubungan baik secara individual ataupun kelompok (Yusuf, *Konseling Individual Konsep dasar dan Pendekatan*, 2016, p. 217). Konseling ini diharapkan mampu untuk mereduksi rasa marah konseli dengan mengajak konseli untuk berfikir rasional sehingga konseli tidak lagi mudah tersinggung dan dapat memahami dengan baik setiap kalimat yang disampaikan orang lain terhadap dirinya. Peneliti juga akan mengajak konseli untuk melakukan evaluasi diri atas segala perilaku merugikan yang telah ia lakukan.

Pada pemberian layanan konseling ini, peneliti akan mengintegrasikan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan muatan-muatan Islam yang sesuai. Keduanya dianggap memiliki kesesuaian yang

dapat dipadu padankan. Seperti adanya konteks pemikiran rasional dan irasional pada pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* yang juga terdapat pada al-Qur'an dengan istilah *nafs zakiyyah* dan *nafs amarah*. *Nafs zakiyyah* (nafsu positif) adalah nafsu suci yang menyebabkan manusia berfikir positif atau rasional, sedangkan *nafs amarah* (nafsu negatif) adalah yang mendorong manusia dalam berfikir irasional dan negatif (Kodir, 2016).

Sesuai dengan kasus yang telah dijelaskan di atas. Maka peneliti akan mengangkat masalah tersebut menjadi sebuah judul skripsi, yaitu; **“Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Berbasis Islam untuk Mengendalikan Emosi Marah Anak Usia Sekolah Dasar”**.

B. Fokus dan Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang di atas, penelitian ini akan berfokus pada rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi emosional konseli sebelum diberikan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* berbasis Islam?
2. Bagaimana proses konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* berbasis Islam untuk mengendalikan emosi marah anak usia sekolah dasar?
3. Bagaimana hasil dari penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* berbasis Islam untuk mengendalikan emosi marah anak usia sekolah dasar?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan kondisi emosional konseli sebelum mendapatkan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* berbasis Islam.
2. Mendeskripsikan proses konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* berbasis Islam untuk mengendalikan emosi marah anak usia sekolah dasar.
3. Mendeskripsikan hasil dari penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* berbasis Islam untuk mengendalikan emosi marah anak usia sekolah dasar.

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan akan mampu memberikan manfaat dalam proses perkembangan khazanah ilmu pengetahuan Bimbingan dan Konseling Islam secara praktis dan juga teoritis, sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah teori – teori Bimbingan dan Konseling Islam dalam pemberian layanan *anger management* pada anak usia sekolah dasar.

2. Manfaat praktis

a) Bagi tenaga Pendidik

Hasil penelitian dapat memberi masukan kepada guru sekolah dasar tentang cara mengatasi siswa yang tidak mampu mengelola emosi marah.

b) Bagi subyek penelitian

Hasil penelitian ini dapat dijadikan instrumen dalam menangani anak yang tidak bisa mengendalikan emosi marahnya.

c) Bagi mahasiswa

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai contoh nyata dalam pengaplikasian konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* berbasis Islam untuk membantu anak usia sekolah dasar yang kesulitan dalam mengelola emosi marah.