

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Konseling REBT

Pendekatan ini pertama dikenalkan dengan nama *rational therapy* oleh Albert Ellis pada tahun 1955, kemudian dirubah namanya menjadi *rational emotive behavior therapy* (REBT) pada tahun 1993 (Nelson-Jones, 2011, p. 491). Pendekatan ini lebih menekankan pada proses berfikir konseli yang dihubungkan dengan perilaku dan kesulitan psikologis juga emosional yang dialami konseli (Hartono, 2012, p. 88). Manusia dianggap sangat jarang menampakkan emosi tanpa didahului berfikir, hal ini karena perasaan yang timbul dipengaruhi oleh persepsi yang muncul terhadap suatu peristiwa atau situasi yang spesifik (Corey, 2005, p. 238).

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah sebuah terapi perilaku kognitif yang bertujuan untuk memberikan pengajaran tentang perilaku tepat guna atau rasional kepada konseli dengan cara melawan segala ide irasional dan perilaku *self-defeating*. Jones juga berpendapat bahwa seseorang dikatakan rasional ketika ia memiliki kemampuan untuk berfikir, merasakan, dan berperilaku dengan cara yang menunjukkan pada pencapaian tujuan bukan menghambat tujuan yang ia inginkan. (Nelson-Jones, 2011, p. 498)

Dari beberapa pengertian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa yang dimaksud konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) adalah satu pendekatan konseling yang mengutamakan layanannya pada perubahan konsep berpikir konseli, dari yang irasional menjadi lebih rasional. Pada konseling REBT, konselor membantu konseli untuk berperilaku tepat guna dengan cara menghilangkan segala konsep pemikiran yang tidak logis.

2. Konsep Dasar REBT

Landasan filosofis dari pendekatan REBT menurut Syamsu Yusuf adalah *existensialism*, yaitu individu sebaiknya menerima dirinya dalam

wujud apa adanya (*his existence*) bukan karena penampilan (*performance*) atau perbuatannya (Yusuf, *Konseling Individual Konsep dasar dan Pendekatan*, 2016, p. 209). Pendekatan ini cenderung menerima kelemahan sifat manusia yang dapat berbuat salah dan berusaha untuk memahami serta bersifat toleran terhadap kejujuran (Yusuf, *Konseling Individual Konsep dasar dan Pendekatan*, 2016, p. 210). Maka pada pendekatan ini, seorang konselor harus menerima dan menghargai konselinya dengan apa adanya.

Terdapat tiga hipotesis fundamental dari Ellis. Pertama, berpikir dan beremosi memiliki kaitan yang erat. Kedua, berpikir dan beremosi sangat saling berkaitan dan biasanya saling menyertai satu sama lain seperti hukum sebab akibat, sehingga pikiran seseorang akan menjadi emosinya dan emosinya akan menjadi pikirannya. Ketiga, berpikir dan beremosi sering berbentuk *self talk*, dan semua kalimat yang selalu seseorang katakan kepada dirinya itulah yang akan menjadi pikiran dan emosinya (Nelson-Jones, 2011, p. 499).

Jadi dapat disimpulkan bahwa segala perilaku dan kesulitan psikis atau emosional yang dialami seseorang sangat dipengaruhi oleh kebenaran proses berpikirnya dan berlaku sebaliknya. Semua itu akan terus saling mempengaruhi satu sama lain dan tidak dapat dipisahkan.

3. Hakikat Manusia

Manusia memiliki sifat yang unik yaitu rasional dan irasional (Yusuf, *Konseling Individual Konsep dasar dan Pendekatan*, 2016, p. 210). Pikiran irasional tersebut berasal dari proses belajar yang salah dan tidak logis yang ia pelajari dari keluarga dan orangtuanya (Yusuf, *Konseling Individual Konsep dasar dan Pendekatan*, 2016, p. 211). Pikiran irasional kemudian akan menyebabkan sebuah gangguan emosional pada manusia. Oleh karenanya manusia dianggap memiliki kemampuan yang besar untuk merusak dirinya sendiri dan orang lain ketika ia memutuskan untuk tidak logis dan terus mengulangi kesalahan yang sama (Nelson-Jones, 2011, p. 500).

Manusia dilahirkan dan dibesarkan memiliki kebebasan memilih untuk membantu atau merusak dirinya. Menyerah pada kecenderungan biologisnya yaitu irasional dan akan merusak dirinya, atau memilih untuk berpikir dengan cara yang berbeda (menjadi rasional) dan bertindak secara efektif terhadap apa yang sedang ia alami (Nelson-Jones, 2011, p. 501).

Manusia cenderung menggunakan simbol - simbol atau bahasa dalam perilaku verbal dan juga berfikirnya. Ketika proses berfikir yang dialami cenderung menuruti dominasi emosi, maka perilaku verbalnya akan tidak logis. Kemudian proses verbalisasi yang tidak logis tersebut akan memunculkan gangguan emosional pada seseorang. Jadi bukanlah suatu keadaan atau peristiwa eksternal yang menentukan keadaan emosional seseorang, melainkan bergantung pada persepsi dan sikap yang diungkapkan dalam bentuk kalimat yang diinternalisir seseorang terhadap peristiwa yang terjadi (Yusuf, *Konseling Individual Konsep dasar dan Pendekatan*, 2016, p. 211).

Dari berbagai pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa segala gangguan emosional yang terjadi pada manusia tidak disebabkan oleh peristiwa eksternal yang terjadi pada dirinya, melainkan dipengaruhi oleh cara ia menanamkan penilaian dalam diri dan cara ia menyikapi peristiwa tersebut. Dari penjelasan tersebut, ketika konselor menemukan individu yang mengalami gangguan emosional, maka yang perlu konselor lakukan adalah membantu individu untuk merubah penilaian atau pemikiran irasional yang telah tertanam menjadi pemikiran yang lebih rasional.

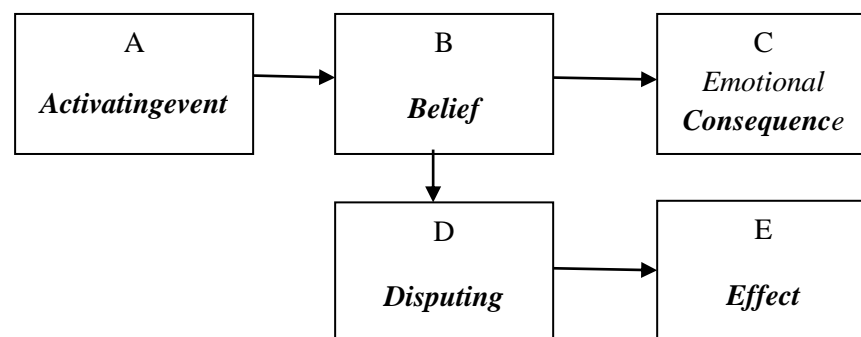
4. Teknik ABCDE

Ellis mempunyai teori kepribadian ABC, kemudian ditambahkan dengan D dan E untuk memasukkan perubahan dan hasil yang diharapkan dari sebuah perubahan (Nelson-Jones, 2011, pp. 501-502).

- a) A: *adversities* (kesulitan/ kemalangan) atau *activating events*; suatu peristiwa yang terjadi atau pengalaman tertentu yang menggerakkan individu,

- b) B : *beliefs* (keyakinan) kepercayaan yang mendasari persepsi diri seseorang terhadap peristiwa yang muncul (rasional dan irasional),
- c) C : *consequences*; konsekuensi perilaku dan emosi yang ditentukan oleh *beliefs*, emosional dan perilaku,
- d) D : *disputing* (melawan) membantah keyakinan – keyakinan yang tidak rasional,
- e) E : *effective new philosophy of life* (filosofi hidup yang baru dan efektif); efek yang terjadi karena pembantahan keyakinan yang tidak rasional.

Gambar. II.1
Perilaku Individu Dalam Pandangan REBT



Unsur – unsur ABCD yang telah disebutkan di atas adalah suatu rangkaian proses yang diprediksikan terjadi dalam diri individu. Hasil akhir dari proses ABCD adalah unsur E (*effect*). Jika ABCD itu berlangsung dalam proses berfikir yang rasional maka hasil akhirnya akan berupa perilaku yang positif. Sebaliknya bila berlangsung dalam proses berpikir yang tidak rasional maka hasil akhirnya berupa perilaku negatif (Yusuf, *Konseling Individual Konsep dasar dan Pendekatan*, 2016, p. 213).

5. Metode Emotif

Terdapat tiga metode utama yang digunakan dalam proses konseling REBT yaitu kognitif, emotif, dan behavioral (Yusuf, *Konseling Individual Konsep dasar dan Pendekatan*, 2016, p. 221). Dari tiga metode tersebut bersifat eklektik, oleh karenanya peneliti hanya akan menggunakan

metode emotif dalam proses konseling yang akan diterapkan kepada konseli pada penelitian kali ini. Metode emotif pada konseling akan melihat pada aspek emosi konseli, kemudian akan dipelajari mengenai sumber - sumber gangguan sekaligus memperbaiki keyakinannya yang menjadi penyebab utama gangguan tersebut (Yusuf, *Konseling Individual Konsep dasar dan Pendekatan*, 2016, p. 219). Terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan dalam konseling REBT metode emotif diantara teknik yang digunakan adalah:

a. *Rational Emotive Imageri (REI)*

Peneliti mendorong konseli untuk membayangkan suatu kejadian pengaktif atau kesulitan (A) terburuk yang pernah terjadi pada dirinya. Kemudian konseli ditanya mengenai penilaiannya (*beliefs*) terhadap kejadian tersebut, dan konsekuensi emosional apa yang kemudian konseli lakukan ketika ia memiliki *beliefs* tersebut (Nelson-Jones, 2011, p. 529).

b. *Force Disputing*

Dari proses pemunculan A yang kemudian didapati tentang *belief* konseli yang tidak rasional yang telah tertanam kuat dalam diri konseli, maka peneliti membutuhkan adanya pembantahan (*disputing*) yang kuat demi menyangkal B konseli yang irasional. Pembantahan ini bisa berupa kalimat - kalimat yang dapat memojokkan keyakinan irasional konseli, sehingga ia mau memikirkan (mempertimbangkan) kembali tentang keyakinannya tersebut (Nelson-Jones, 2011, p. 530).

c. *Accepting The Clientun Conditionally*

Menerima konseli dengan apa adanya tanpa syarat. Penerimaan ini diberikan dengan tujuan agar konseli merasa bahwa ia dapat diterima terlepas dari karakter negatifnya (Yusuf, *Konseling Individual Konsep dasar dan Pendekatan*, 2016, p. 222).

d. *Humor*

Teknik ini digunakan untuk mereduksi gangguan emosional pada diri konseli (Nelson-Jones, 2011, p. 531).

e. *Modeling*

Teknik ini bertujuan untuk merubah pola pikir dan tindakan salah konseli dengan cara menunjukkan seorang tokoh sebagai contoh yang bisa konseli tirukan (Yusuf, *Konseling Individual Konsep dasar dan Pendekatan*, 2016, p. 222). Pada proses *modeling* ini, peneliti akan menunjukkan kisah tentang tokoh – tokoh teladan dalam agama Islam yang sesuai dengan permasalahan konseli.

6. Tahap Konseling

Pemahaman perasaan, pikiran dan tindakan irasional konseli adalah tujuan utama konseling REBT. Oleh karenanya, konselor harus mampu mengajarkan kepada konseli bahwa segala tindakan, perasaan, dan pikirannya itu semua diciptakan oleh dirinya sendiri (Gantina K Eka W, 2011, p. 215). Terdapat beberapa tahap konseling yang harus dilaksanakan oleh konselor dalam proses konseling REBT adalah sebagai berikut (Yusuf, *Konseling Individual Konsep dasar dan Pendekatan*, 2016, p. 220):

- a. Tahap pertama; konselor menunjukkan kepada konseli tentang pikiran irasionalnya, kemudian membantu konseli untuk memahami tentang bagaimana dan mengapa pikiran irasional itu bisa terjadi. Konselor juga harus menunjukkan kepada konseli perihal hubungan antara pikiran irasionalnya dengan gangguan emosinya.
- b. Tahap kedua; konselor menunjukkan bahwa gangguan emosi pada konseli bukan terjadi karena pengaruh peristiwa yang ia alami, melainkan karena adanya proses berpikir yang irasional.
- c. Tahap ketiga; konselor membantu konseli untuk merubah pola pikir irasional yang telah menjadi kebiasaan dalam dirinya, menjadi pola pikir yang rasional agar konseli dapat mengubah kebiasaan buruk atau gangguan emosinya. Proses ini bisa menggunakan teknik

disputing agar konseli enggan untuk bertahan dalam pikiran irasionalnya.

- d. Tahap keempat; konselor kemudian membantu konseli untuk mempertimbangkan semua pemikiran tidak logisnya dan juga mengajarkan mengenai filsafat hidup yang rasional. Sehingga konseli akan terbebas dari konsep irasional dan dapat mengembangkan konsep rasionalnya sehingga menumbuhkan perilaku baru yang lebih baik.

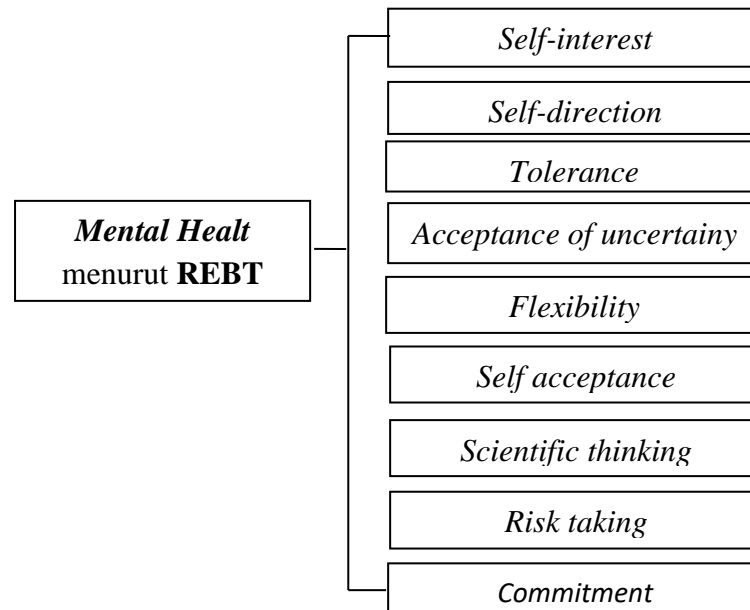
Empat tahapan konseling di atas, kemudian akan menjadi prosedur yang akan dilaksanakan dalam penerapan teknik ABCDE pada penelitian ini. Peneliti akan berperan sebagai konselor dan membantu serta mendampingi konseli untuk menjalankan empat tahap konseling tersebut.

7. Tujuan Konseling

Tujuan utama dari konseling REBT adalah untuk menghindarkan konseli dari berbagai gangguan emosional yang merusak diri. Munculnya gangguan tersebut karena adanya pemikiran irasional, maka tujuan selanjutnya adalah membantu konseli untuk memperbaiki pola pikir dan perilakunya yang irasional sehingga konseli dapat mengembangkan aktualisasi dirinya.

Ellis juga mengemukakan beberapa tujuan konseling REBT dalam dunia kesehatan mental yaitu (Yusuf, *Konseling Individual Konsep dasar dan Pendekatan*, 2016, pp. 217-218):

Gambar II.2
Tujuan konseling REBT menurut Ellis



Dari beberapa tujuan di atas, maka peneliti mengambil tiga tujuan sebagai tujuan utama pada penelitian kali ini, yaitu agar konseli memiliki *self-interest*, *tolerance*, dan *self acceptance*. Konseli diharapkan mampu menaruh perhatian secara tepat terhadap dirinya sendiri dengan senantiasa memberikan kebaikan dan pandangan positif kepada orang lain sehingga ia dapat menghargai orang lain seperti ia menghargai haknya sendiri. Konseli mampu memberikan toleransi kepada orang lain yang berbuat salah atau berperilaku tidak sesuai dengan harapannya dan tidak mencela orang tersebut. Konseli juga diharapkan mampu merasakan ketenangan dan kebahagiaan dalam hidupnya dengan cara menerima dirinya sendiri dengan sepenuhnya.

8. Kelebihan dan Kekurangan

Terdapat tiga kelebihan yang didapat ketika menggunakan pendekatan REBT dalam konseling (Winkel, 2004, p. 152) yaitu:

- a. Menggunakan pendekatan ini akan mempercepat proses penemuan titik permasalahan utama konseli

- b. Pembelajaran untuk berfikir logis yang diajarkan selama berlangsungnya konseling REBT dapat digunakan konseli dalam mengatasi permasalahannya di masa mendatang.
- c. Setelah mengikuti konseling REBT, konseli akan merasakan bahwa dirinya memiliki kemampuan intelektual dan kemajuan cara berfikir.

Namun dibalik kelebihanannya, konseling pendekatan REBT juga memiliki beberapa kelemahan, (Winkel, 2004, p. 152) yaitu:

- a. Kadar kecerdasan konseli yang berbeda menyebabkan tidak semua konseli dapat ditolong dengan pendekatan REBT yang menggunakan analisis logis dan filsafat yang bertumpu pada kemampuan logika.
- b. Konseling REBT tidak memiliki banyak efek manfaat jika diberikan kepada konseli yang sudah putus asa dengan hidupnya dan tidak menginginkan perubahan pada diri dan terlalu bergantung pada emosinya.
- c. Konseling REBT tidak cocok untuk konseli yang sudah berada terlalu jauh dari realita kehidupannya, karena usaha konselor untuk membawanya kembali ke realita hanya akan menemukan kesulitan.

9. REBT Berbasis Islam

Sebelumnya, peneliti memilih nilai-nilai agama untuk diintegrasikan ke dalam pendekatan REBT karena konseli adalah penganut agama. Hasan Bustomi menyatakan bahwa antara pendekatan REBT dan ajaran agama, keduanya memiliki fokus yang sama yaitu keyakinan. Oleh karena itu, dalam jurnalnya (Bastomi, 2018, pp. 41-42) mengintegrasikan nilai keduanya dengan alasan:

- a. Kebanyakan orang adalah penganut agama, maka diharapkan konseling akan menjadikan mereka lebih religius,
- b. Keyakinan agama yang dianut konseli memiliki pengaruh penting bagi struktur kepribadian konseli,
- c. Pendekatan REBT memiliki jalur yang sama dengan sebagian besar agama, yaitu bertumpu pada keyakinan dan perubahan keyakinan,

juga bertujuan untuk menanamkan keyakinan yang benar kepada konseli,

- d. Landasan dasar, doktrin, kisah dan tradisi dalam Islam dipandang dapat mendukung elemen fundamental dalam pendekatan REBT,
- e. Elemen fundamental dari tradisi agama konseli dapat digunakan selama intervensi REBT yang berorientasi pada keyakinan.

Agama Islam juga memandang bahwa manusia lahir dalam keadaan membawa fitrah sebagai makhluk berakal dan memiliki potensi untuk berpikir (Purwanto, 2007, p. 84). Konsep pendekatan REBT tentang berpikir positif dan negatif sesuai dengan konsep yang ada pada agama Islam yaitu *nafs Zakiyyah* (diri manusia yang suci tidak terkontaminasi perbuatan buruk) dan *Nafs Ammarah bissu'i* (diri manusia yang selalu cenderung melakukan perbuatan buruk). Menurut Imam Ghazali, keduanya muncul dari dalam hati seseorang sebagai penggerak dari segala perilaku dan proses berfikir manusia (Taufiq, 2006, p. 97).

Di dalam al-Qur'an, Islam memiliki beberapa konsep yang mencoba menengahkan rasionalisasi, hal tersebut dalam pandangan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sebagai dasar teorinya.

وَإِنْ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّمَّا نَزَّلْنَا فَأْتُوا بِسُورَةٍ مِّمَّنْ مِثْلِهِ وَادْعُوا شُهَدَاءَكُمْ مِنْدُونِ اللَّهِ إِنَّ
 كُنْتُمْ صَادِقِينَ (23) فَإِنْ لَمْ تَفْعَلُوا وَلَنْ تَفْعَلُوا فَتُحْرَقُوا النَّارَ الَّتِي وَفُودَهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ
 أُعِدَّتْ لِلْكَافِرِينَ (24)

Artinya: Dan jika kamu (tetap) dalam keraguan tentang al-Qur'an yang Kami wahyukan kepada hamba Kami (Muhammad) buatlah suatu surat (saja) yang semisal al-Qur'an itu dan ajaklah penolong – penolongmu selain Allah, jika kamu orang – orang yang benar (23). Maka jika kamu tidak dapat membuat (nya) dan pasti kamu tidak akan dapat membuat (nya), peliharalah dirimu dari neraka yang bahan bakarnya manusia dan batu, yang disediakan bagi orang – orang kafir (24). (QS.Al-Baqarah[2]: 23-24)

Ayat di atas cukup menjadi contoh dalam pelaksanaan konseling yang bertujuan untuk merubah pemikiran irasional seseorang menuju pemikiran

yang lebih rasional, Elfi Mu'awanah merumuskan langkah konseling yang sesuai dengan ayat tersebut adalah (Mu'awanah, 2004, pp. 71-72) :

- 1) Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam konseling adalah proses rasionalisasi.
- 2) Agar terjadi perubahan terhadap pola pikir irasional menuju rasional, maka konseli harus diberi bukti, ditantang (*disputing*) dan konselor mampu menunjukkan letak kesalahan perilaku yang dialami konseli adalah efek dari pemikiran irasionalnya
- 3) Bukti dan *disputing* yang diberikan konselor haruslah kuat agar konseli merasa tertantang untuk mengikuti sistem keyakinannya yang baru.
- 4) Adanya perubahan situasi logika konseli akan memunculkan perilaku baru bagi konseli, sedangkan konselor membantu konseli untuk merancang rencana perubahan perilaku yang lebih baik.

Jadi REBT berbasis Islam yang dimaksud peneliti di sini adalah pelaksanaan konseling dengan teknik ABCDE yang diintegrasikan dengan materi yang berisi nilai-nilai agama Islam. Peneliti juga akan menggunakan beberapa ayat Alquran yang berkaitan dengan pengendalian emosi marah sebagai media evaluasi diri bagi konseli. Peneliti juga menjadikan Nabi Muhammad saw sebagai model dalam teknik *modeling* yang diberikan sebagai penguat setelah adanya teknik *disputing*. Konseling yang diberikan bertujuan untuk merekonstruksi keyakinan konseli, sehingga konseli akan menjadi individu yang taat beragama dan mampu mencerminkan akhlak yang terpuji dalam kehidupan sehari-harinya.

10. Emosi Marah Anak Sekolah Dasar

Emosi adalah suatu keadaan ketika suatu perasaan timbul pada diri seseorang ketika menghadapi suatu peristiwa atau situasi tertentu (Yusuf, Psikologi Perkembangan Anak & Remaja, 2002, p. 114). Emosi juga diartikan sebagai reaksi diri terhadap rangsangan yang datang dari luar dan dalam diri seseorang, dan pada dasarnya emosi merupakan sebuah

dorongan bagi seseorang untuk bertindak. Oleh karena itu, seseorang cenderung sulit untuk mengendalikan diri ketika dirinya telah dikuasai oleh suatu emosi (Walgito, 2002, p. 229).

Marah dalam bahasa Arab yaitu *Ghadhab* (غضب). Kata *Ghadhab* dalam kamus *al-Bisri* (Adib Bisri, 1999, p. 542) berasal dari akar kata *ghadhiba-yaghdhabu-ghadhaban* (غضب - يغضب - غضبا) berarti marah. Emosi marah merupakan respon yang telah dibawa sejak lahir, emosi ini biasanya berkaitan dengan frustrasi dan kekerasan (Trianto Safaria, 2009, p. 73). Marah juga ditunjukkan sebagai signal untuk mempertahankan diri dari pelecehan atau perampasan hak individu. Pada buku yang sama, dituliskan pendapat Chaplin yang berpendapat marah sebagai sebuah reaksi emosional akut yang timbul karena suatu situasi yang merangsang, bisa berupa ancaman, agresi lahiriah, pengekangan diri, serangan lisan, kekecewaan, atau frustrasi (Trianto Safaria, 2009, p. 74).

Marah juga merupakan sebuah respon yang bersifat sosial dan terjadi ketika seseorang merasa diperlakukan tidak adil atau tidak menyenangkan di dalam interaksi sosialnya (Trianto Safaria, 2009, p. 82). Ciri emosi marah yaitu adanya aktivitas sistem syaraf simpatetik yang tinggi yang diiringi dengan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat, biasanya disebabkan karena adanya kesalahan yang mungkin nyata salah atau tidak. Ketika marah biasanya denyut jantung menjadi lebih cepat dan tekanan darah menjadi naik, napas tersengal dan pendek, serta otot – otot menjadi tegang (Trianto Safaria, 2009, pp. 74-77).

Dari pengertian marah yang diungkapkan para ahli di atas, maka disimpulkan bahwa emosi marah adalah suatu reaksi perasaan yang terjadi pada diri individu, disebabkan karena adanya tekanan kecemasan dan ketidak sesuaian antara kehendak dengan suatu peristiwa yang terjadi. Marah adalah sebuah reaksi yang ditunjukkan ketika berhadapan dengan seseorang yang dianggap menimbulkan rasa tidak nyaman dan mengancam diri individu.

a. Penyebab Marah

Penyebab orang marah menurut bisa datang dari luar ataupun dalam diri orang itu sendiri (Trianto Safaria, 2009, p. 81). Maka ada beberapa faktor yang menimbulkan emosi marah, yaitu:

- 1) Faktor Internal: berkaitan dengan kontrol diri dan pola pandang yang tertanam dalam diri seseorang, serta kebiasaan yang tumbuh dan melekat dalam merespon setiap permasalahan.
- 2) Faktor Eksternal: berkaitan dengan situasi luar diri seseorang yang dapat memicu munculnya respon emosional, latar belakang keluarga, budaya, dan lingkungan sekelilingnya.

b. Ciri-ciri Emosi Marah

Berdasarkan pendapat Hamzah (Trianto Safaria, 2009, pp. 75-76) ciri-ciri yang dapat ditemukan ketika seseorang marah yaitu:

- 1) Perubahan fisik berupa bola mata memerah, wajah menjadi kuning pucat, tubuh bergetar, hidung kembang kempis, gerakan tidak terkendali, dan perubahan lainnya.
- 2) Pada lisan berupa meluncurkan makian, kata-kata yang menyakitkan, ucapan keji yang membuat risih saat didengar orang lain.
- 3) Gerakan tubuh seperti keinginan memukul, melukai, merobek, bahkan membunuh. Hal ini biasanya dilampiaskan kepada sesuatu yang memicu kemarahannya, atau jika tidak akan dilampiaskan pada benda-benda yang ada disekitarnya atau bahkan diri sendiri.
- 4) Gejolak hati yang muncul berupa rasa benci, dendam, dengki, menyembunyikan keburukannya, merasa sedih atas kegembiraannya, memutuskan hubungan dengan orang lain, dan menjelek-jelekkannya.

c. Mengendalikan Emosi Marah Pada Anak Sekolah Dasar

Terjadinya emosi pada anak memiliki perbedaan dengan orang dewasa. Biasanya emosi anak berlangsung singkat dan berakhir tiba-

tiba. Emosi anak juga bersifat sementara (dangkal) dengan bentuk pengekspresian yang tidak berbahaya. Emosi terjadi dalam intensitas yang cenderung sering dan dapat dengan mudah diketahui melalui tingkah laku yang ditunjukkan anak (Yusuf, Psikologi Perkembangan Anak & Remaja, 2002, p. 116).

Pada usia 9 tahun biasanya emosi anak sering terlihat meledak-ledak, namun kemudian di usia 10 sampai 12 tahun emosi tersebut mulai reda. Pada usia ini rumah dan keluarga memiliki peran penting sebagai tempat yang aman dan nyaman bagi anak, sedangkan ketika di sekolah anak sangat mendambakan adanya perhatian dari para gurunya (K Eileen Allen, 2010, p. 195).

Pada usia 11 sampai 12 tahun, anak mulai mengurangi konflik dengan orang tua ataupun temannya. Meski begitu, anak melihat dirinya sendiri sebagai sosok yang tidak terkalahkan. Oleh karenanya ketika anak merasa terancam mengenai eksistensi dan peranannya dalam kehidupan sosial, maka anak akan menunjukkan emosi marahnya. Emosi marah pada anak ini juga bisa terjadi ketika ia terduduk pada situasi yang membuatnya teringat pada peristiwa mengancam yang sudah lama terjadi pada dirinya. Pengungkapan perasaan marah biasanya dengan berbicara keras pada dirinya sendiri (K Eileen Allen, 2010, pp. 204-207).

Emosi marah dikatakan sehat ketika seseorang memiliki kemampuan untuk mengendalikan (*anger control*) sehingga mampu mengungkapkannya dengan porsi yang tidak berlebihan. Pengungkapan emosi marah yang normal adalah ketika seseorang mampu mengomunikasikan status perasaannya ketika marah dan mampu merespon marah yang dirasakan dengan pengungkapan yang tidak membahayakan dan memperhatikan perasaan orang lain ketika menerimanya (Trianto Safaria, 2009, pp. 83-84).

Pengendalian emosi marah sangat diperlukan agar tidak membahayakan bagi diri individu dan juga orang lain (Trianto Safaria,

2009, p. 84). Karena ketika marah tidak terkendali dan tersalurkan dengan baik hanya akan merusak fungsi organ tubuh dan akan mudah terserang penyakit yang berkaitan dengan ketegangan otot ataupun sistem metabolisme. Selain itu bahaya marah yang tidak terkendali dapat menghancurkan hubungan sosial seseorang dengan orang – orang yang ada di sekitarnya.

Untuk menangani emosi marah Sanborn menyebutkan empat pendekatan umum yang dapat dilakukan untuk mengondalikan marah (Trianto Safaria, 2009, pp. 86-88) yaitu:

1) Menerima perasaan marah

Penerimaan terhadap rasa marah yang terjadi pada diri sendiri sangatlah penting agar individu tidak dikendalikan oleh amarahnya. Penerimaan ini sangat dianjurkan karena penolakan dan mengabaikan marah hanya akan membahayakan diri sendiri.

2) Menggali sumber marah

Dengan menemukan sumber marah, seseorang akan mampu menanyakan pada diri sendiri mengapa ia bisa marah dengan adanya sumber marah tersebut (peristiwa, perkataan orang lain, perilaku orang lain, dan lain-lain).

3) Mengekspresikan perasaan marah dengan tepat

Cara paling efektif untuk mengelola marah adalah dengan mengomunikasikan dan mengungkapkannya secara verbal dengan asertif. Tidal dianjurkan untuk terlalu sering mengekspresikan emosi marah dalam diri hingga menjadi pola maladaptif yang kaku dan tidak fleksibel. Kemarahan yang terpendam dan menunmpuk akan menjadi bom di waktu mendatang yang sewaktu – waktu akan meledak dan tidak dapat dikendalikan.

4) Melupakan masalah atau peristiwa yang membuat marah

Langkah terakhir ini paling penting namun juga paling sulit. Setelah kita mampu menyampaikan perasaan kepada seseorang yang membuat kita marah, maka langkah selanjutnya adalah

melupakan masalah tersebut. Mengenai perubahan perilaku orang tersebut selanjutnya bukanlah hal penting bagi diri individu, yang terpenting ia telah mampu mengekspresikan dan mengomunikasikan kemarahannya secara sehat dan asertif.

Pendekatan - pendekatan tersebut sesuai dengan firman Allah:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَأْسِمِينَ الْعَيْضَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang – orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan (QS. Ali-Imran: 134)

Dalam perspektif Islam, terdapat beberapa anjuran perilaku yang dapat dilakukan untuk meredakan emosi marah sesuai dengan al-Qur'an dan hadist (Wigati, 2013), yaitu:

- 1) Ketika marah dianjurkan untuk duduk, jika masih marah maka dianjurkan untuk berbaring.
- 2) Ketika marah dianjurkan untuk diam, bersikap tenang dan meninggalkan tempat tersebut untuk menenangkan diri.
- 3) Dianjurkan untuk berwudhu untuk meredakan marah.
- 4) Dianjurkan untuk mendirikan sholat untuk meredakan marah.
- 5) Sadar ketika diingatkan untuk tidak marah.
- 6) Mengetahui dan menyadari akibat buruk dari sikap marah.
- 7) Berzdikir dan berdoa kepada Allah untuk memohon perlindungan ketika marah.
- 8) Mengingat bahwa dengan menahan marah akan mendapatkan derajat dan kedudukan yang istimewa di hadapan Allah.
- 9) Meluangkan waktu untuk beristirahat cukup agar tidak mudah marah.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan mengelola emosi marah harusnya dimiliki oleh semua orang agar dirinya dapat terhindar dari hal-hal yang merugikan. Cara

yang dapat dilakukan untuk mengendalikan marah adalah dengan cara menyadari dan menerima kemunculan emosi marah dengan tenang, lalu mencari penyebabnya, kemudian berusaha mengomunikasikan dan mengungkapkan emosi marah secara verbal dan asertif, dan setelah itu berusaha melupakan masalah dan memaafkan setiap hal yang menjadi penyebab marah itu sendiri (bersabar).

d. Bentuk – Bentuk Ekspresi Marah

Menurut Spielberger (Trianto Safaria, 2009, pp. 85-86) ada tiga jenis pengekspresian kemarahan pada seseorang, yaitu:

- 1) *Anger in*, yaitu pengungkapan emosi marah cenderung ditekan ke dalam diri tanpa mengekspresikannya ke luar.
- 2) *Anger out*, yaitu reaksi ke luar atau objek yang dimunculkan ketika individu marah diungkapkan ke luar diri individu dan dapat diamati orang lain. Ini merupakan bentuk ketika individu tidak mampu mengekspresikan emosinya secara asertif dan konstruktif, dan justru mengungkapkan marahnya dengan tindakan agresif dan merusak.
- 3) *Anger control*, yaitu individu memiliki kemampuan dalam mengendalikan emosi marahnya dan mampu melihat sisi positif dari permasalahan yang ia hadapi dan terus berusaha konsisten untuk menjaga sikap yang positif walaupun sedang berhadapan dengan situasi yang buruk.

e. Bahaya Emosi Marah

Purwanto dan Mulyono menuliskan bahaya emosi marah dapat dilihat dari tiga hal berikut:

- 1) Bahaya Fisiologis

Menurut Lari (Purwanto Y, 2006, p. 40) marah dan kekecewaan yang terjadi akan mempengaruhi kesehatan seseorang. Hal tersebut dapat menimbulkan hipertensi, stres, deperesi, maag, gangguan jantung, insomnia, bahkan serangan jantung yang dapat menyebabkan kematian secara mendadak.

Individu yang memiliki mental lemah harus menyadari bahwa beberapa kekecewaan dapat mengorbankan hidupnya. Individu tersebut mungkin tidak mengetahui banyaknya orang yang sehat kemudian menjadi korban akibat marah yang hebat, sehingga mereka mati karena serangan jantung. Emosi marah juga dapat menghilangkan nafsu makan serta terganggunya otot dan syaraf selama berjam-jam atau bahkan berhari-hari.

2) Bahaya Psikologis

Menurut Beck (Purwanto Y, 2006, p. 23) emosi marah dapat menimbulkan berbagai akibat psikologis yang membahayakan. Setelah sadar diri atau tenang kembali, biasanya individu yang marah akan dipenuhi rasa penyesalan terhadap perbuatannya yang tidak patut. Rasa penyesalan itu kadang-kadang dapat demikian mendalam, sehingga menjadi pengutukan terhadap diri sendiri, penghukuman diri, hingga depresi atau suatu rasa bersalah yang menghantui untuk waktu yang sangat lama.

Emosi marah yang menimbulkan sesuatu akibat secara psikologis akan merusak ketenangan pikiran atau kedamaian batin. Dengan sendirinya hal ini dapat menjadi stres yang berlebihan, serta menyebabkan berbagai penyakit psikologis lainnya seperti insomnia atau psikomatik. Luapan emosi marah juga dapat memutuskan tali cinta kasih dan mengacaukan komunikasi, dan secara umum dapat memberikan hambatan psikologis dan kebimbangan.

3) Bahaya Sosial

Beck (Purwanto Y, 2006, p. 25) menjelaskan bahwa emosi marah dapat menimbulkan biaya sosial yang sangat mahal. Di samping itu emosi marah mengakibatkan terjadinya disharmonis, seperti putusnya hubungan dengan dengan yang dicintai, terputusnya tali persaudaraan, kehilangan pekerjaan, atau bahkan

sampai terkena hukuman pidana. Individu yang mudah marah akan dijauhi oleh teman-temannya dan bahkan mungkin dibenci oleh orang terdekat seperti keluarga dan masih banyak lagi.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang memanfaatkan pendekatan REBT dalam proses penelitiannya. Seperti halnya (Yuni Sufyanti, 2014) yang menggunakan REBT dalam proses konselingnya dalam mengurangi stres ibu pasien anak leukemia. Penelitiannya memanfaatkan konsep REBT berupa merasionalkan segala pemikiran irasional yang menjadi penyebab stress para konselinya dengan tahap *beliefs about event, disputing, dan new effect*.

Mursal, dkk (Mursal Sidiq, 2016) menggunakan konsep ABC dari pendekatan REBT dalam menumbuhkan *self acceptance* bagi ibu rumah tangga pengidap HIV/AIDS. Mursal menggunakan teknik bermain peran, analisis rasional, *homework* dan *cognitive disputation* dalam usahanya merubah pemaknaan dan keyakinan irasional kliennya. Dia juga memberikan berbagai informasi tentang penyakit dan cara pengelolaan penyakit HIV/AIDS sebagai usaha peningkatan *knowledge* bagi klien, tujuannya untuk mempermudah kliennya agar terus berpikir rasional. Penelitian dengan teknik serupa juga dilakukan oleh (Rohman, 2018) yang bertujuan untuk meningkatkan percaya diri pada siswa SMK. Kedua penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa REBT berhasil membantu kliennya dalam merubah pola pikir irasionalnya menjadi lebih rasional.

Menggunakan teori ABCD dari pendekatan REBT dalam proses konseling Islam yang dilakukan dalam penanganan perilaku agresif anak kelas 4 SD (Lukman Fahmi, 2019). Pada penelitiannya, pendekatan REBT diimplementasikan dengan memberikan gambaran tentang akibat dari perilaku agresif subjek selama ini dan membandingkan dengan sikap kebalikn dari agresif melalui cerita-cerita Islami seperti kisah nabi dan sahabat Rosul. Peneliti melakukan terapi dengan rutin secara berkala, serta memberikan penerimaan penuh kepada kliennya dengan penuh kasih sayang.

Berkenaan dengan emosi marah, hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rini Hayati, 2018) yang mendefinisikan marah sebagai reaksi atas terjadinya hambatan yang menyebabkan gagalnya suatu usaha atau perbuatan. Mereka juga menemukan bahwa marah yang timbul seringkali diirigi oleh berbagai ekspresi perilaku, dan kebanyakan dari perilaku seseorang anak adalah hasil ia belajar dan memperhatikan orang lain terutama orang tua dan anggota keluarga.

Selain itu, dari penelitian yang berhasil dilakukan oleh (Rita Susanti, 2014) menemukan bahwa pemicu terbesar dari munculnya emosi marah pada individu adalah perasaan terluka. Perasaan terluka itu muncul karena seseorang merasa dikecewakan, dikhianati, dihina, diremehkan, ataupun disakiti. Kesalahan dalam mengevaluasi atau menyimpulkan hal-hal yang terjadi pada diri individu juga dapat memicu munculnya emosi marah, pernyataan ini selaras dengan konsep dasar konseling REBT yang diterapkan oleh peneliti.

Maka dari berbagai penelitian yang telah ada di atas, peneliti memiliki kecenderungan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lukman Fahmi, 2019). Peneliti menggunakan konsep yang sama dengan penelitian tersebut dalam memberikan layanan konseling REBT berbasis Islam pada konselinya. Namun yang membedakan, pada penelitian ini peneliti akan menangani anak usia 12 tahun dengan permasalahan emosi marah. Peneliti akan menggunakan pendekatan REBT yang diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam untuk mengendalikan emosi marah konseli yang tidak terkontrol. Emosi marah yang akan ditangani dalam penelitian ini dimungkinkan muncul karena adanya perasaan terluka (Rita Susanti, 2014). Peneliti menemukan bahwa perilaku konseli yang muncul saat marah berupa mengumpat, memukul dan mengamuk adalah hasil belajar konseli dari orang tuanya (Rini Hayati, 2018). Inilah yang menjadikan penelitian ini khas dan berbeda dengan penelitian-penelitian yang ada sebelumnya.

C. Alur Pikir

Subjek pada penelitian ini adalah seorang anak laki-laki berusia 12 tahun yang memiliki gangguan emosi marah. Gangguan emosi marah yang dimaksud di sini adalah konseli yang tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan ungkapan emosi marahnya. Emosi marah yang ditunjukkan terjadi dalam intensitas yang sangat sering dengan menunjukkan ciri-ciri marah seperti yang diungkapkan Hamzah (Trianto Safaria, 2009, pp. 75-76) sebagai berikut:

Tabel II.1

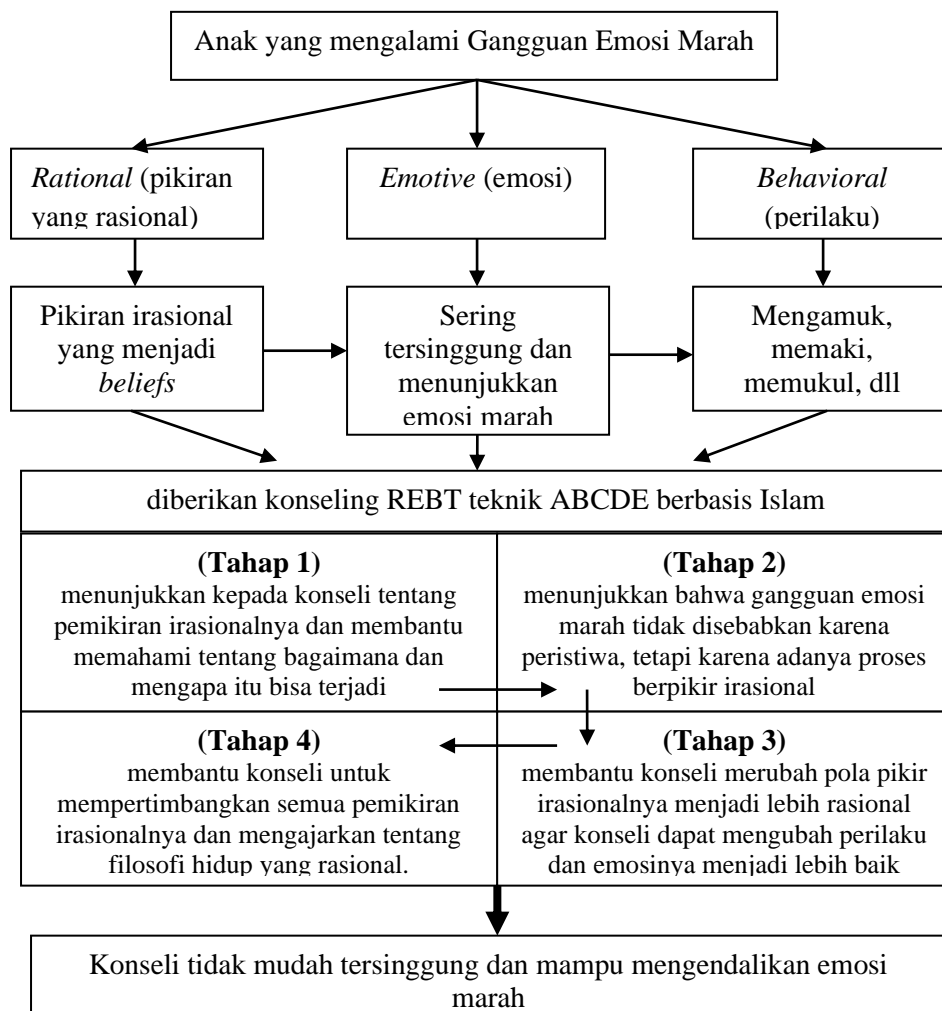
| Ciri – ciri Munculnya Emosi Marah | |
|--|--|
| Fisik | 1) Bola mata memerah 2) wajah kuning pucat 3) tubuh bergetar 4) hidung kembang kempis 5) tangan menggepal 6) gigi merapat kuat |
| Lisan | 1) memaki 2) kata-kata kasar 3) menghina 4) membantah, dll |
| Gerakan Tubuh | 1) memukul 2) melukai 3) merobek 4) ingin membunuh |
| Gejolak hati | 1) rasa benci 2) dendam 3) dengki 4) menyembunyikan keburukan 5) memutus hubungan dengan orang lain 6) berpikiran negatif terhadap orang lain |

Perilaku-perilaku yang dimunculkan konseli saat marah tersebut disebabkan karena adanya perasaan terancam dan kecewa terhadap serangan lisan atau agresi lahiriah yang konseli terima dari orang di sekitarnya. Dari

hasil observasi awal yang dilakukan, konseli selalu menunjukkan emosi marah ketika ia mendapat perlakuan yang ia anggap tidak menyenangkan saat melakukan interaksi sosial dengan lingkungan sekitarnya. Selain itu, peneliti memiliki pemikiran bahwa kemungkinan konseli memiliki pola pikir irasional yang menjadi dasar perilakunya. Hal inilah yang kemudian membuat konseli menjadi anak yang pemarah dan mudah tersinggung, dari sini maka peneliti merumuskan teknik ABCDE untuk konseling yang akan diberikan kepada konseli (Lihat Pedoman Konseling REBT, p.72).

Berikut adalah gambaran alur pikir peneliti yang mendasari pelaksanaan penelitian ini:

Gambar II.3
Alur Pikir



D. Pertanyaan Penelitian

Alur pemikiran peneliti di atas kemudian mengantarkan peneliti pada beberapa pertanyaan yang akan menjadi acuan dalam penelitian dan lebih memperjelas rumusan masalah yang telah di sebutkan pada bab sebelumnya, sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk emosi marah yang biasa ditunjukkan oleh konseli?
2. Apakah terdapat perilaku membahayakan yang ditunjukkan konseli saat marah?
3. Peristiwa apa yang dapat memicu munculnya emosi marah pada konseli?
4. Kepada siapa dan saat bagaimana konseli menunjukkan emosi marahnya?
5. Bagaimana perasaan yang konseli rasakan setelah menunjukkan emosi marahnya?
6. Bagaimana konseli bisa meredakan emosi marahnya?
7. Apakah pemberian konseling REBT berbasis Islam dapat membantu konseli dalam mengendalikan emosi marahnya?
8. Bagaimana respon konseli selama pelaksanaan konseling REBT berbasis Islam yang diberikan untuk mengendalikan emosi marahnya?
9. Bagaimana tanggapan konseli setelah menjalani konseling REBT berbasis Islam yang diberikan?
10. Apakah ada perubahan perilaku pada konseli setelah konseling REBT berbasis Islam yang diberikan?