

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi keadaan emosional konseli sebelum penerapan konseling REBT berbasis Islam.

a. Hasil observasi

Sebelum melakukan wawancara konseling, pada tanggal 7 Januari 2020 peneliti menemukan konseli yang sedang berlaku agresif terhadap beberapa temannya saat jam istirahat. Mulanya konseli terlihat tersinggung dan tidak terima dengan ucapan temannya, lalu konseli menunjukkan kemarahan yang meledak-ledak dengan memukulkan tangan ke tembok yang berada di dekatnya. Konseli juga berteriak-teriak mengancam teman dan juga guru yang berusaha melerainya. Wajah konseli terlihat memerah pucat dengan tangan yang terus mengepal dengan nafas yang mendengus kesal. Ketika salah seorang guru berusaha meredam amarahnya, konseli justru memaki dan berbicara kasar, kemudian pergi dengan langkah cepat memasuki kamar mandi dan membanting pintu dengan keras. Beberapa saat kemudian konseli keluar dengan pakaian yang basah kuyup.

b. Hasil wawancara dengan konseli

Pada tanggal 6 dan 7 Januari 2020, peneliti mendapatkan informasi bahwa konseli tinggal dengan kakek dan neneknya sejak kedua orang tuannya bercerai sejak usianya 6 tahun. Sebelumnya, ketika tinggal bersama ayah dan ibunya konseli sering mendapati kedua orang tuanya bertengkar lisan bahkan konseli juga sering menyaksikan kekerasan fisik yang dilakukan ayahnya terhadap ibunya. Tak jarang konseli juga mendapatkan perlakuan kasar dari ayahnya yang sedang marah-marah. Bahkan konseli sempat menjalani operasi kaki kiri karena menjadi sasaran pukul ayahnya yang sedang marah.

Menurut penuturan konseli, ayahnya juga sering mengajari konseli agar tidak mengalah ketika bertengkar dengan temannya. Ayahnya mengajari konseli untuk bersikap berani dan keras kepada setiap teman yang mengusiknya waktu masih TK. Selain itu konseli juga mengatakan bahwa ayahnya selalu memarahi dan memaki konseli ketika ia pulang bermain dalam keadaan menangis. Sikap ayahnya ini sangat berbanding terbalik dengan ibunya yang penyabar dan selalu membela konseli.

Kemudian ketika konseli tinggal bersama kakek dan neneknya, ia merasa kehilangan sosok ibunya. Karena ketika ayah ibunya bercerai, ibunya memutuskan untuk merantau ke luar kota untuk mencari kerja. Hingga akhirnya ketika konseli berumur 8 tahun, ibunya menikah lagi dan tinggal bersama suami barunya di Tulungagung. Kemudian konseli diasuh oleh kakek dan neneknya sejak usia 6 tahun hingga kini usianya 12 tahun. Selama konseli tinggal bersama kakek dan neneknya, ia mengatakan bahwa kakeknya yang merawat dan memberikan perhatian kepadanya. Kakeknya selalu sabar dan telaten dalam merawatnya, hal ini berbeda dengan neneknya yang suka mengomel saat di rumah.

Konseli juga mengatakan bahwa kini ia sulit mendapatkan orang yang bisa ia percaya di dekatnya, kecuali kakeknya. Bahkan di sekolah konseli juga kurang mempercayai teman dan gurunya. Ketika di sekolah lamanya (SDN 2 Sukun dan SDK Tanjungrejo) ia sering mendapat gangguan dari teman-temannya, hingga harus berpindah-pindah sekolah karena terlibat kasus perkelahian dengan teman. Bahkan pada tahun pertama konseli masuk di MI Ma'arif Sukun 2, ia juga sering mendapat gangguan dari teman sekelasnya. Namun kali ini konseli tidak berani banyak berulah, karena ia masih siswa baru dan akhirnya ia memutuskan untuk mogok sekolah hampir satu bulan lamanya. Konseli juga tidak mengikuti UAS, dan akhirnya ia harus tinggal kelas.

Pada pandangan konseli, tidak pernah ada orang yang tulus dan membelanya kecuali ibu dan kakeknya. Semua orang dianggap mengancam dirinya dan tidak ada yang memperdulikan dirinya. Konseli menganggap gurunya selalu menyalahkan dirinya. Kawan-kawannya selalu menyalahkan dan memandang negatif setiap perilakunya. Karena itulah konseli merasa tidak perlu menghargai orang lain, karena tidak ada orang yang menghargainya. Menurut konseli, saat ini adalah waktu yang tepat untuk menunjukkan kekuatannya setelah bertahun-tahun ia harus lemah tak berdaya dihadapan ayahnya.

c. Hasil wawancara dengan pengasuh konseli

Sejak usia 6 tahun konseli tinggal dan diasuh oleh kakek dan neneknya, ibu konseli tinggal di Tulungagung. Di rumah, kakek adalah orang terdekat konseli. Namun menurut penuturan kakeknya, selama ini konseli tidak pernah bercerita tentang perasaan atau permasalahannya kepada kakek karena mungkin ia tidak mau membebani kakeknya lagi. Setiap ada permasalahan, konseli selalu berusaha menyelesaikannya sendiri tanpa bercerita atau meminta pendapat orang lain. Setiap ada permasalahan dengan temannya di sekolah, konseli selalu terlihat malas untuk diantar berangkat sekolah, murung dan diam saat di rumah. Namun setiap ditanya kakeknya, konseli tidak pernah mau mengatakannya.

Konseli merupakan anak yang penurut ketika di rumah, hanya saja memang konseli sering tidak bisa dikontrol ketika dalam keadaan marah. Bahkan konseli sangat mudah tersinggung ketika ditegur atau dinasihati oleh neneknya. Konseli jarang mengamuk di rumah, hanya saja ketika marah di rumah konseli lebih banyak diam, namun emosi marah konseli sering meledak-ledak ketika di sekolah atau saat bermain di luar rumah. Kakeknya melihat bahwa hal itulah yang membuat konseli kurang memiliki teman bermain saat di sekolah dan

di lingkungan sekitar rumah. Oleh karena itu konseli sangat jarang pergi ke luar rumah untuk bermain dan memilih menonton tv di rumah.

d. Hasil wawancara dengan guru konseli

Guru kelas konseli mengatakan bahwa pada satu semester terakhir ini, konseli mulai sering memperlihatkan emosi marahnya yang meledak-ledak saat di sekolah. Hal ini berbeda dengan keadaannya ketika tahun pertama masuk, konseli terlihat pendiam dan mengalah terhadap beberapa temannya yang lebih senior di kelas tersebut. Ini diperkirakan karena konseli pada saat itu adalah satu-satunya siswa baru di kelasnya.

Semenjak konseli tinggal kelas, dan mendapatkan teman baru dari siswa kelas empat yang naik di kelas lima, saat inilah konseli mulai sering menunjukkan emosi marah yang meledak-ledak bahkan berlaku agresif. Konseli sangat mudah terpancing amarahnya ketika bermain dengan teman, bahkan saat mendapatkan teguran dan nasihat dari guru.

Di sekolah konseli memiliki nilai akademik yang kurang baik. Konseli juga sering terlihat tidak berkonsentrasi saat mengikuti jam pelajaran di kelas. Konseli sering membuat gaduh dan mengganggu temannya saat jam belajar. Ketika ditegur atas kesalahannya, konseli justru mengumpat guru dan terkadang terlihat marah dengan memukul meja atau melempar benda yang ada di dekatnya.

e. Hasil wawancara dengan teman konseli

Teman dekat konseli (Faris) mengatakan bahwa konseli sebenarnya adalah anak yang baik dan setia kawan. Namun salah satu hal yang sering mengganggu pertemanan mereka adalah perilaku konseli yang mudah tersinggung saat bercanda ataupun berbincang tentang suatu hal. Konseli juga sering memaksakan kehendak ketika terdapat teman lain yang tidak sependapat saat bermain. Konseli sering tiba-tiba marah tidak jelas, atau bahkan hanya diam saja saat bersama teman-teman.

Faris juga mengaku bahwa konseli tidak pernah bercerita kepadanya atau teman lainnya, karena konseli memang tidak terlalu banyak teman saat di dalam dan di luar sekolah. Ini karena konseli terlalu mudah tersinggung dan sering marah-marah, sehingga banyak teman yang memilih menghindar dari konseli karena takut mendapat marah dari konseli.

Dari data yang telah didapatkan tersebut, dapat ditarik simpulan bahwa keadaan emosional konseli mengalami ketidak stabilan. Konseli sangat mudah tersinggung dan marah dengan porsi pengungkapan yang berlebihan. Hal tersebut disebabkan karena adanya irasional *beliefs pada diri* konseli yaitu menganggap semua orang akan mengancam dan menyalahkannya sehingga ia harus menunjukkan kekuatan dirinya dengan marah dan mengancam orang lain demi membela diri sendiri. Terdapat beberapa hal yang menjadi faktor penyebab munculnya irasional *beliefs* pada konseli sehingga mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi marah, yaitu:

- a. Pola asuh orang tua tidak menunjukkan penghargaan terhadap anak, dan memberikan pengajaran serta contoh sikap yang salah (marah) bagi anak.

كُلُّ مَوْلُودٍ يُوَلَّدُ عَلَى الْفِطْرَةِ حَتَّى يُعْرَبَ عَنْهُ لِسَانِهِ فَأَبَوَاهُ يَهُودَانِهِ أَوْ يَنْصَرَانِهِ أَوْ يُمَجْسَانِهِ

“Setiap anak yang lahir dilahirkan di atas fitrah hingga ia fasih (berbicara), maka kedua orang tuanya lah yang menjadikannya Yahudi, Nasrani, atau Majusi” (HR. Baihaqi dan Ath-Thabrani)

- b. Iklim keluarga yang penuh dengan amarah dan kekerasan, sehingga konseli memendam dendam dan amarah dalam waktu yang sangat lama, kemudian muncul berbentuk badai besar saat ia mampu mengungkapkannya.
- c. Anak tidak memiliki seseorang yang dapat menjadi tempat untuk mengungkapkan perasaan dan bercerita tentang permasalahannya.

- d. Timbulnya persepsi yang salah tentang cara mereaksi dan mengungkapkan perasaannya terhadap orang lain, ini merupakan hasil belajar yang anak pelajari sejak kecil.

2. Deskripsi proses pelaksanaan konseling REBT berbasis Islam untuk mengendalikan emosi marah anak usia sekolah dasar

a. Identifikasi masalah

Peneliti telah mengumpulkan data yang diperoleh dari konseli, pengasuh, guru, dan juga teman konseli. Dari proses pengumpulan data tersebut, menunjukkan bahwa konseli mengalami gangguan emosi marah berupa ledakan-ledakan emosi marah yang tidak terkendali. Konseli mudah tersinggung, selalu merespon ucapan dan perlakuan orang lain dengan sudut pandang negatif sehingga sangat mudah marah bahkan berlaku agresif. Namun pada beberapa situasi, konseli juga berubah menjadi anak yang pendiam dan memendam segala masalah maupun perasaannya.

b. Diagnosis

Dari hasil identifikasi masalah tersebut, peneliti menetapkan masalah utama yang dihadapi konseli beserta latar belakangnya. Yaitu konseli mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, utamanya dalam pengendalian ekspresi emosi marah dan mudah tersinggung. Hal ini disebabkan karena sudut pandang negatif konseli terhadap setiap ucapan ataupun perlakuan orang lain, yaitu; konseli menganggap bahwa tidak ada satu orangpun yang tulus dan membela dirinya, semua orang menyalahkan dan ingin merendahkan dirinya.

c. Prognosis

Tahap selanjutnya yang akan dilakukan setelah diagnosis adalah melakukan prognosis atau menetapkan jenis bantuan yang cocok untuk membantu mengentaskan permasalahan konseli. Prognosis ini akan disesuaikan dengan hasil penyimpulan masalah dan latar belakang yang telah ditetapkan pada diagnosis dengan mempertimbangkan

berbagai hal. Peneliti berusaha memperkirakan mengenai kemungkinan-kemungkinan baik dan buruk yang akan timbul dari masalah konseli, kemudian merancang layanan bantuan yang dapat membantu konseli dari kemungkinan buruk yang ada.

Pada proses diagnosis ditemukan adanya pola pikir konseli yang salah, oleh karena itu peneliti menetapkan konseling REBT sebagai pendekatan untuk membantu memperbaiki pola pikir konseli yang salah. Konselor akan menggunakan teknik ABCDE dan dibantu dengan beberapa teknik yang ada pada metode emotif, diantaranya;

- 1) *Accepting The Clientun Conditionally*, yaitu peneliti melakukan penerimaan secara utuh atas apapun keadaan konseli. Ini bertujuan agar konseli merasa nyaman dan mampu bercerita apa adanya tentang perasaannya kepada peneliti.
- 2) *Rational Emotive Imageri (REI)*, yaitu peneliti berusaha menggiring konseli untuk menemukan satu peristiwa atau kesulitan terburuk yang pernah terjadi pada dirinya yang mungkin mengakibatkan konseli mengalami kesulitan mengelola emosi marahnya.
- 3) *Force Disputing*, yaitu setelah konseli berhasil menemukan peristiwa pengaktifnya selanjutnya ditemukan *irational beliefs* yang sudah tertanam kuat dalam dirinya atas peristiwa itu, inilah yang harus disangkal atau dibantah oleh peneliti dengan menggunakan kalimat-kalimat yang mampu memojokkan pemikiran irasionalnya.
- 4) *Humor*, ini diberikan untuk meredakan kembali suasana dialog yang tegang antara peneliti dan konseli, hal ini ditujukan agar konseli kembali merasa nyaman.
- 5) *Modeling*, teknik ini bertujuan untuk memicu terjadinya perubahan pola pikir konseli dari yang irasional menjadi rasional. Peneliti menunjukkan satu tokoh teladan yang mampu memberikan contoh mengenai pengendalian emosi marah (di

sini peneliti menunjukkan kisah Nabi Muhammad yang selalu sabar dalam menghadapi orang-orang dzalim).

Peneliti merencanakan empat tahap konseling yang akan diterapkan kepada konseli. Tahap pertama, untuk menunjukkan kepada konseli tentang pikiran irasional yang muncul terhadap peristiwa pengaktif yang membuat ia berlaku pemaarah (teknik ABC). Tahap kedua, yaitu menunjukkan bahwa gangguan emosi yang terjadi padanya tidaklah disebabkan oleh peristiwa yang ia alami, melainkan karena adanya pola pikir dan keyakinan yang salah pada dirinya. Tahap ketiga, yaitu membantu konseli untuk merubah pola pikir irasional yang telah mendarah daging pada dirinya dengan memberi disputing, sehingga kelak ia mampu merubah kebiasaan buruk dan gangguan emosinya (teknik D). Tahap keempat, peneliti membantu konseli untuk melakukan pertimbangan atas semua pemikiran irasionalnya dan mengajarkan tentang filsafat hidup yang rasional sehingga menumbuhkan perilaku baru yang lebih baik dan sesuai (teknik E).

Teknik-teknik tersebut dianggap mampu membantu konseli dalam mengendalikan emosi marahnya. Pengubahan pola pikir sangat cocok jika diterapkan kepada konseli, karena peneliti menemukan pola pikir irasional yang mendasari perilaku marah konseli pada beberapa pernyataan yang diungkapkan konseli saat wawancara.

d. Terapi

Langkah ini adalah waktu bagi peneliti untuk menerapkan segala rancangan layanan konseling yang telah dibuat pada langkah prognosis. Pada langkah ini peneliti membantu untuk memberikan bimbingan, memberi saran dan membantu konseli untuk menemukan solusi dan pemecahan masalahnya. Proses konseling ini dilaksanakan pada waktu-waktu yang telah ditetapkan peneliti bersama konseli, yaitu pada tanggal 7 Januari 2020 pukul 11.30 – 12.14 WIB, tanggal

11 Januari 2020 11.36 – 12.02 WIB. Ada beberapa tahapan yang dilakukan peneliti dalam proses konseling, yaitu:

- 1) Tahap 1 (menunjukkan kepada konseli tentang adanya pemikiran irasional pada dirinya)

Hal pertama yang dilakukan peneliti sebelum masuk pada tahap inti konseling adalah membangun hubungan baik dengan konseli, karena peneliti melihat konseli yang masih malu-malu dan enggan bercerita banyak kepada peneliti. Pembangunan *raport* ini dilakukan dengan perbincangan ringan mengenai hobi, kegiatan sehari-hari konseli, juga mengenai proses belajar konseli di kelas pada hari itu. Peneliti juga berbagi mengenai cerita masa-masa belajarnya di sekolah dahulu.

Setelah konseli dipandang mulai mampu berdialog dengan santai dengan peneliti, maka peneliti mulai bertanya mengenai hal-hal yang mungkin sensitif bagi konseli. Sesuai dengan keterangan yang didapatkan peneliti, bahwa konseli adalah salah satu anak korban *broken home*. Terlihat emosi konseli mulai tidak beraturan ketika peneliti menyinggungnya dengan perihal ayah dan ibunya “*saya tidak suka sama ayah saya kak*” konseli menyatakan kalimat tersebut dengan nafas yang memburu, kedua tangannya mengepal kuat. *Kenapa kamu tidak suka?* tanya peneliti memancing konseli untuk bercerita lebih lanjut. *Dia jahat, dulu dia selalu memukul dan memarahi saya*, ungkap konseli. *Kapan itu terjadi?*, konseli menjawab dengan kalimat yang sedikit tidak menyambung “*dia memukul kaki saya sampai patah, kaki kiri saya harus dioperasi karena tulangnya patah*”. Konseli mengungkapkan itu dengan nada marah, tangan mengepal dengan mata dan wajah yang terlihat memerah.

Beberapa detik peneliti membiarkan konseli reda dari emosinya, kemudian kembali mengajukan pertanyaan. *Apa yang kamu rasakan saat ayahmu marah dan memukulmu?*, konseli

menjawab; *aku kesal karena aku gak bisa ngelawan, aku gak bisa membela diri dan ibuk, waktu itu aku masih lemah karena masih kecil. Peneliti kembali bertanya; lalu apa yang membuat kamu sering marah dengan temanmu?*, konseli menjawab; *aku sekarang bisa ngebela diri kak, aku gak mau lagi terlihat lemah, aku gak mau direndahkan, aku itu kuat, bukan anak kecil yang bisa dimarahi dan dihajar semauanya*, konseli kembali terlihat tegang.

Kamu merasa terlihat kuat ketika kamu marah-marah dan memukul teman atau meja? peneliti berusaha menginterpretasikan ungkapan konseli. Kemudian konseli menjawab; *kalau saya gak marah mereka bakalan terus-terusan merendahkan saya kak, mereka pasti anggap saya itu lemah kalau saya hanya diam dengan ocehan mereka. Semua orang itu cuma pingin lihat saya rendah mereka selalu menyalahkan saya, hanya kakek dan ibuk yang menghargai saya.*

Dari sini dapat ditemukan pemikiran irasional konseli. Pertama, dengan marah konseli merasa akan terlihat kuat dan tidak lagi direndahkan. Kedua, konseli menganggap semua orang ingin memarahi, merendahkan dan menyalahkannya.

- 2) Tahap 2 (melawan pemikiran irasional konseli dan evaluasi perilaku)

Peneliti melakukan perdebatan terhadap pemikiran-pemikiran irasional konseli. Peneliti berusaha menyadarkan konseli bahwa ada yang salah dalam pemikirannya tersebut, dalam hal ini peneliti menggunakan beberapa kalimat dalam mendisputing pemikiran irasional konseli. *Apa kamu yakin, kalau dengan kamu marah semua orang akan mengakui bahwa kamu kuat? Bukankah justru banyak orang yang menjauhi kamu gara-gara kamu suka memukul dan kasar?* Awalnya konseli masih terus bersikukuh dengan keyakinannya bahwa menunjukkan kemarahan dengan berlaku kasar, maka semua orang akan menganggapnya kuat; *jelas*

lah lak, kalau aku marah-marah mereka jadi gak berani macem-macem sama aku. Kemudian peneliti terus mendebat pernyataan konseli itu; bukannya ketika kamu mengamuk teman-temanmu justru menjadikan kamu tontonan dan mengejekmu ya?kamu justru dipertainkan oleh mereka? iya kan? , konseli hanya diam.

Mereka tidak segan kepada kamu, teman-temanmu justru menjauhi kamu. Kamu sama sekali tidak terlihat keren atau kuat saat mengamuk, tapi kamu terlihat aneh dan gara-gara kamu yang gampang marah teman-temanmu tidak suka berteman dengan kamu, mereka menghindar dari kamu, lanjut peneliti. Konseli kemudian menjawab; tapi, mereka itu merendahkan aku lho kak, mereka selalu menganggap semua yang aku lakukan itu salah, sampai guru-guru juga memarahiku.

Peneliti kembali menimpali pembelaan konseli; mereka merendahkanmu dan selalu menganggap salah semua perilakumu itu karena kamu suka marah-marah, banting barang, memukul teman, dan berkata kasar, coba kalau tidak, pasti mereka akan lebih menghargai kamu, peneliti berusaha terus menyangkal. Tidak semua perkataan mereka itu bertujuan untuk menghina kamu, bisa saja mereka hanya ingin bercanda saja tapi kamunya gampang tersinggung. Guru menegur kamu itu karena ia tidak mau kamu melakukan kesalahan, mereka ingin memberi nasihat agar kamu bisa lebih baik, bukan memarahi. Guru-guru kamu semua ingin kamu menjadi lebih baik, mereka sayang sama kamu makanya kamu dikasih nasihat. Coba kalau gak sayang, pasti mereka membiarkan kamu dan gak peduli sama kamu. Peneliti berusaha meluruskan anggapan negatif konseli dengan memberikan pengertian-pengertian.

Seusai dari tahap ini, kemudian sedikit demi sedikit konseli mulai mampu menyangkal pandangan irasional yang selama ini ia percaya. Konseli menyadari bahwa pemikirannya selama ini adalah

tidak benar perilakunya selama ini merugikan. Kemudian konseli dapat kembali berdiskusi dengan peneliti pada tahap selanjutnya.

- 3) Tahap 3 (membimbing konseli untuk membangun pola pikir baru yang rasional)

Dengan beberapa kalimat *disputing* yang dilontarkan peneliti, konseli perlahan mulai mengevaluasi diri dan tidak lagi menyangkal. Namun beberapa saat konseli hanya terdiam, seperti sedang memikirkan sesuatu. Kemudian peneliti mengajak konseli untuk membaca surat Ali-Imran ayat 134 beserta artinya. Kemudian peneliti memberi penjelasan bahwa Allah mencintai orang-orang yang berbuat baik, termasuk orang-orang yang mampu menahan amarah dan memaafkan orang lain. Peneliti juga meminta konseli untuk membacakan sebuah hadist yang diriwayatkan oleh Mu'adz bin Jabal tentang keutamaan menahan marah bagi orang-orang yang sebenarnya mampu meluapkannya. *Kalau aku ingin dicintai Allah, berarti aku harus bisa menahan amarah ya kak?*, tanya konseli setelah mendengarkan penjelasan peneliti.

Selain itu, peneliti juga menunjukkan sebuah contoh tentang bagaimana mengendalikan marah. Peneliti menceritakan kisah Rasulullah yang selalu memaafkan pengemis Yahudi buta yang selalu menghina dan merendahkan dirinya. Peneliti juga menceritakan tentang perilaku baik Rasulullah yang selalu berbuat baik kepada orang-orang yang selalu menghina, mencaci, memfitnah, dan melemparinya dengan kotoran saat sholat. Konseli terlihat sangat serius dalam mendengarkan setiap kisah yang diceritakan peneliti. Peneliti menjadikan Rasulullah sebagai model bagi konseli, hingga akhirnya konseli pelan - pelan mulai merubah pola pikirnya dan mau membuat perencanaan perubahan bagi perilakunya selanjutnya.

- 4) Tahap 4 (mendampingi konseli dalam merencanakan perubahan perilaku)

Peneliti melakukan upaya-upaya untuk menyadarkan konseli bahwa melepaskan emosi dan rasa kesal dengan marah-marah atau mengamuk bukanlah jalan yang terbaik, dan ituhanya akan merugikan dirinya sendiri dan orang lain. Peneliti menanyakan apakah konseli mau terus-terusan dijauhi dan dihindari oleh orang-orang disekitarnya, terus dianggap sebagai orang yang tidak baik. Konseli menyatakan bahwa ia tidak ingin seperti itu.

Peneliti kemudian memberikan tugas kepada konseli dalam rangka penyaluran emosi dengan hal-hal yang positif, seperti melakukan hobinya, beristighfar saat merasa marah. Ketika ia kesal atau marah, konseli diminta untuk segera beralih dari berdiri menjadi duduk dengan beristighfar, atau jika tidak reda konseli bisa mengambil wudhu.

Sebelum menyelesaikan sesi, peneliti juga memberi nasihat agar konseli selalu berusaha menyadari kehadiran emosi marahnya. Kemudian senantiasa mengendalikan emosi marahnya dengan cara yang tidak merugikan (positif). Peneliti mengingatkan konseli untuk selalu berusaha melihat segala sesuatu dengan sudut pandang yang negatif, atau konseli diminta untuk senantiasa berperasangka baik terhadap orang lain (*husnudzan*). Lalu peneliti juga mengajarkan agar konseli selalu mencari apa penyebab marahnya, kemudian melupakan setiap peristiwa yang menimbulkan marah dan memaafkan orang yang telah membuatnya kesal atau marah.

e. Evaluasi dan follow up

Usai melakukan tahap terapi atau konseling bersama konseli, kemudian peneliti melakukan langkah evaluasi dan *follow up* terhadap kegiatan tersebut. Tujuannya adalah untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan konseling yang telah dilakukan terhadap perubahan yang lebih baik bagi konseli. Proses evaluasi dilakukan selama tiga tahap, tahap pertama dan kedua dengan melakukan observasi di sekolah pada

tanggal 9 Januari 2020 dan 15 Januari 2020. Kemudian evaluasi tahap ketiga dilakukan dengan melakukan observasi dan wawancara kepada guru, teman, dan konseli pada tanggal 18 Januari 2020. Pada evaluasi ketiga ini peneliti juga melakukan *follow up* bersama konseli.

Berikut ini adalah gambaran hasil evaluasi berdasarkan observasi dan wawancara yang telah peneliti laksanakan:

1) Hasil observasi tanggal 9 Januari 2020

Pada hari ini, konseli terlihat lebih tenang saat di kelas, tidak separah biasanya. Namun beberapa kali konseli harus ditegur oleh guru yang sedang mengajar karena berbicara terlalu keras saat jam ujian, tetapi konseli tidak lagi menunjukkan perlawanan saat menerima teguran tersebut. Pada jam istirahat konseli juga terlihat asyik bermain dengan teman-temannya. Sekali terlihat konseli tersinggung saat bercanda dengan teman sekelasnya, masih terlihat wajahnya memerah dengan tangan mengepal. Namun kemudian konseli segera duduk di bangku dan menghembuskan nafas berat beberapa kali berusaha untuk menahan marah. Kemudian konseli pergi ke kamar mandi untuk berwudhu.

Pada observasi kali ini tidak ditemukan perilaku memukul benda, memukul lawan bicara, memaki, ataupun berbicara kasar yang dilakukan oleh konseli.

2) Hasil observasi tanggal 15 Januari 2020

Pada observasi kali ini konseli terlihat lebih tenang dan tidak terjadi apapun di dalam kelas. Konseli bermain dan bergurau secara normal saat jam istirahat. Hari ini sepertinya tidak ada peristiwa yang memancing kemunculan emosi marah konseli.

3) Hasil observasi dan wawancara tanggal 18 Januari 2020

Awalnya peneliti melakukan observasi mengenai kegiatan konseli di kelas dan di jam istirahat. Di kelas tidak ada hal yang mengawatirkan, hingga saat jam istirahat tiba. Konseli didatangi oleh tiga orang anak kelas 6 yang menurut para guru sering

memicu perseteruan kepada konseli. Tiga anak tersebut terlihat menantang konseli dan mengejek konseli yang sedang bermain bersama teman sekelasnya.

Beberapa anak mulai berkerumun karena mendengar teriakan salah satu dari anak kelas 6 tersebut yang menantang konseli. Mulanya konseli berusaha terus mengabaikan tiga anak tersebut, tetapi ketiganya terus melancarkan penantangan dan pengejekan terhadap konseli. Lama-lama terlihat bahwa konseli mulai geram pada perlakuan tiga anak tersebut. Anak-anak lain yang mulai berkerumun mulai heboh karena mungkin biasanya akan terjadi perkelahian pada situasi semacam itu.

Beberapa kali konseli didorong oleh lawan bicaranya, konseli terlihat sangat menahan emosi kesalnya dengan beberapa kali menghela nafas panjang. Kemudian konseli berbicara dengan lantang pada lawan bicaranya "*kenapa sih rek ganggu-ganggu aku, aku males bertengkar dengan kalian*". Setelah itu konseli pergi menghindari tiga anak tersebut, tak menghiraukan ejekan ketiga lawan bicaranya dan masuk ke dalam warung yang ada di depan sekolah.

Kemudian selang beberapa menit kemudian, konseli keluar dari warung berjalan menuju kelasnya. Peneliti kemudian memanggil konseli ke kantor untuk wawancara. Pada saat wawancara konseli ditanya tentang kejadian tersebut, dan dia meminta maaf karena tadi konseli sempat berbicara lantang sebelum akhirnya pergi. Konseli juga mengatakan bahwa ia sudah berusaha untuk menahan diri agar tidak memukul atau membalas makian lawan bicaranya. Saat di warung konseli berusaha duduk dan beristighfar untuk menenangkan diri dan meredakan marahnya.

Konseli juga mengakui bahwa dia masih sangat kesulitan dalam mengendalikan marahnya ketika harus dihadapkan dengan tiga anak yang mengejek dan menantang bermain fisik dengannya.

Tetapi konseli telah berusaha menahan diri dan memahami segala perilaku dan perkataan orang lain agar ia tidak lagi mudah tersinggung. Konseli juga merasa bahwa dengan beristighfar ia bisa merasa lebih tenang dan dengan berwudhu ia bisa meredakan hawa panas yang ia rasakan saat kondisi marah. Saat ia akan marah, konseli selalu teringat dengan Rasulullah yang selalu berusaha sabar terhadap cacian orang lain.

Konseli menyatakan bahwa dirinya merasa lebih baik setelah mengikuti proses konseling. Konseli mengaku banyak belajar dari kisah-kisah yang disampaikan peneliti, dan mampu memiliki kesadaran bahwa marah tidak menunjukkan ia sebagai pribadi yang kuat, justru perilakunya yang sering marah dan mengamuk hanya akan merugikan dirinya dan menjauhkan dia dari teman-temannya. Konseli juga menyatakan bahwa ia sangat lega ketika ia akhirnya bisa menceritakan permasalahan dan perasaan yang ia rasakan sejak lama kepada peneliti, karena sebelumnya konseli menyangka bahwa tidak ada orang yang bersedia mendengarkan curahan hatinya

Menurut penuturan guru dan beberapa teman, bahwa akhir-akhir ini konseli lebih baik dari sebelumnya. Jika sebelumnya konseli sering marah-marah tak jelas, kini konseli bisa bermain dan berdialog dengan lebih santai. Konseli tidak lagi sering mengamuk, ketika ia merasa marah konseli juga tidak memukul atau mengumpat. Konseli juga mulai tidak memaksakan kehendaknya kepada teman saat bermain. Gurunya juga mengatakan bahwa konseli tidak lagi melakukan perlawanan saat dinasihati, konseli cenderung lebih diam dan mendengarkan saat ditegur guru, juga sudah sangat jarang berteriak-teriak.

3. Deskripsi hasil pelaksanaan konseling REBT berbasis Islam untuk mengendalikan emosi marah anak usia sekolah dasar

Dari berbagai tahap konseling yang dilakukan, peneliti menemukan proses baik dari konseli. Konseli bersedia dan mampu mengikuti dengan baik semua intruksi dan arahan peneliti pada setiap tahap konseling. Peneliti telah menemukan perubahan positif dalam diri konseli setelah pelaksanaan konseling. Konseli mampu menentang pemikiran irasionalnya dan mampu merumuskan pemikiran baru yang lebih rasional. Konseli bersedia membuat perencanaan perubahan perilaku dan cukup konsisten dengan rencananya. Terlihat juga bahwa konseli mulai bisa mengontrol emosi marahnya, meski pada kondisi-kondisi tertentu konseli memang masih mengalami kesulitan untuk mengontrol emosi marahnya.

Tabel IV.1

Gejala Munculnya Emosi Marah pada konseli		Sebelum			Sesudah		
		A	B	C	A	B	C
Perubahan Fisik	1) Bola mata memerah			√	√		
	2) wajah kuning pucat			√		√	
	3) tubuh bergetar			√		√	
	4) hidung kembang kempis			√	√		
	5) Tangan mengempal			√		√	
	6) Gigi merapat kuat			√	√		
Lisan	5) memaki			√		√	
	6) kata-kata kasar			√	√		
	7) menghina			√	√		
Gerakan Tubuh	5) memukul			√	√		
	6) melukai			√	√		
	7) merobek			√	√		
	8) ingin membunuh			√	√		
Gejolak hati	7) rasa benci			√	√		
	8) dendam			√	√		
	9) berpikiran negatif terhadap orang lain			√	√		
Total				16	12	4	0

Keterangan tabel:

A : Tidak pernah

B : Kadang-kadang
C : Masih dilakukan

Untuk melihat tingkat keberhasilan dan kegagalan konseling REBT berbasis Islam yang diberikan, peneliti berpedoman pada prosentase kualitatif perubahan perilaku dengan standart uji sebagai berikut:

- a. 76% - 100% (dikategorikan berhasil)
- b. 61% - 75% (cukup berhasil)
- c. 0% - 60% (kurang berhasil)

Dari tabel yang telah disajikan di atas, maka dapat dihitung hasil setelah pemberian konseling dapat dihitung sebagai berikut:

- a. Gejala yang tidak pernah : 12 ($12/16 \times 100 = 75\%$)
- b. Gejala kadang-kadang : 4 ($4/16 \times 100 = 25\%$)
- c. Gejala masih dilakukan : 0 ($0/16 \times 100 = 0\%$)

Berdasarkan pada hasil perhitungan di atas, dapat diketahui bahwa konseling REBT berbasis Islam yang diberikan untuk mengendalikan emosi marah konseli mendapatkan 75% gejala emosi marah yang tidak pernah dilakukan oleh konseli. Maka dengan begitu bisa dikatakan bahwa konseling REBT berbasis Islam yang diberikan dikategorikan cukup berhasil membantu konseli dalam mengendalikan emosi marahnya.

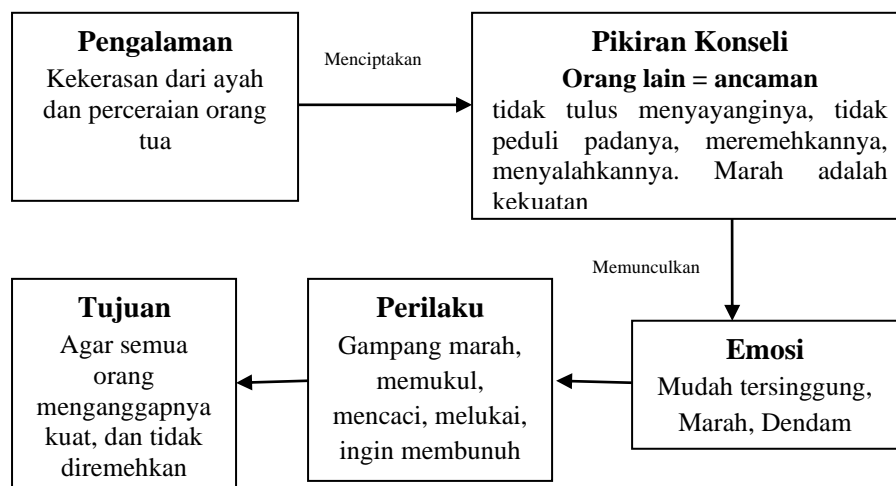
B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti membenarkan hipotesis fundamental Ellis (Nelson-Jones, 2011, p. 499) yang menyatakan bahwa; berpikir dan beremosi saling berkaitan, sering kali berbentuk *self talk* sehingga segala sesuatu yang ia katakan pada dirinya itu yang kemudian akan menjadi pikiran dan emosinya. Hal ini yang terlihat pada konseli, memiliki pola pikir negatif terhadap segala perkataan dan perilaku orang lain. *Self talk* yang selalu konseli katakan yaitu marah adalah cara paling tepat untuk menunjukkan kekuatan diri kepada semua orang yang menjadi ancaman bagi dirinya, tidak tulus, tidak peduli dan yang akan meremehkan dan menyalahkannya. Konseli merasa harus menunjukkan kekuatannya

dengan cara marah yang meledak-ledak agar tidak ada lagi orang yang meremehkannya.

Corey mengatakan bahwa perasaan yang timbul pada diri seseorang dipengaruhi oleh persepsinya terhadap suatu peristiwa yang dialami (Corey, 2005, p. 238). Pernyataan tersebut dapat dibenarkan pula dalam penelitian ini. Pada kasus konseli kali ini, perasaan marah konseli mulai muncul seiring dengan adanya persepsi irasional konseli terhadap peristiwa perceraian dan kekerasan yang dilakukan ayahnya di masa ia kecil.

Gambar IV.1



Gambar diatas dapat dijelaskan bahwa gangguan emosi yang terjadi pada konseli merupakan bentuk konsekuensi dari adanya pola pikir irasional yang menjadi *beliefs* konseli selama ini. Pikiran irasional muncul dari proses belajar yang salah dan tidak logis yang ia pelajari dari keluarga dan orang tua (Yusuf, *Konseling Individual Konsep Dasar dan Pendekatan*, 2016, p. 211). Penelitian ini menemukan bahwa pemikiran irasional konseli adalah hasil dari proses belajar konseli dari lingkungan keluarga dan juga sikap dan perilaku orang tua (ayah) yang dipertontonkan kepadanya semasa kecil. Proses sirkulasi yang terjadi pada diri konseli inilah yang peneliti sebut dengan proses ABC. Oleh karena itu pemberian *disputing* (proses D) terhadap pikiran irasional bisa membantu konseli untuk menyadari pemikirannya yang salah dan

menumbuhkan kesadaran bagi konseli untuk mengubah pola pikirnya menjadi lebih rasional hingga dapat merubah perilaku dan emosinya menjadi lebih positif (proses E).

Pada pelaksanaan konseling, peneliti menggunakan metode emotif yaitu dengan mempelajari aspek emosi konseli yang diperkirakan menjadi sumber-sumber gangguan (berupa keyakinan irasional) sekaligus memperbaikinya (Yusuf, *Konseling Individual Konsep Dasar dan Pendekatan*, 2016, p. 219). Penerimaan tanpa syarat terhadap konseli adalah hal yang pertama kali harus dilakukan oleh peneliti agar tercipta *positive rapport*, Peneliti kemudian menggunakan teknik REI yaitu meminta konseli membayangkan suatu peristiwa yang membuatnya merasa marah, kemudian konseli ditanya mengenai pendapatnya terhadap peristiwa tersebut. Pada proses kali ini terucap dari lisan konseli mengenai peristiwa pertengkaran orang tua yang berujung perceraian. Konseli juga mengutarakan bagaimana ayahnya memukul dan memakinya, marah-marah sepanjang hari dan berkali-kali memukul ketika ia melakukan sebuah kesalahan di mata ayahnya.

Konseli menilai peristiwa tersebut sebagai pelajaran yang disampaikan secara tidak langsung oleh ayahnya yaitu marah, memukul, dan memaki adalah cara paling tepat untuk menunjukkan kekuatan diri. Ketika dahulu konseli merasa lemah dan ia harus mendapatkan kekerasan dari ayahnya, kini konseli merasa sudah waktunya menunjukkan bahwa dirinya lebih kuat dan tidak dapat lagi ditindas semauanya. Pemikiran itulah yang kemudian membuat konseli mudah tersinggung, marah dan kasar terhadap teman ataupun orang-orang di sekitar yang ia anggap sebagai ancaman.

Selanjutnya, peneliti menggunakan teknik *force disputing* untuk menggiring konseli agar menyadari bahwa persepsiya itu irasional dan tidak benar. Peneliti berusaha menyangkal segala alasan yang diungkapkan konseli untuk tetap mempertahankan persepsi irasionalnya dengan melontarkan kalimat-kalimat yang membuat persepsinya terpojokkan. Untuk mengalihkan ketegangan, sesekali peneliti menggunakan teknik *humor* yang bertujuan agar suasana konseling kembali mencair dan nyaman. Sedangkan untuk

mempermudah dalam pengajaran filsafat hidup yang benar kepada konseli, peneliti menggunakan teknik *modelling* dari beberapa kisah hikmah Nabi. Hal ini diberikan agar pesan-pesan filsafat hidup mudah diterima oleh konseli yang masih anak-anak.

Konseling yang dilakukan peneliti kali ini mengacu pada empat tahap yang dikemukakan oleh Syamsu Yusuf (Yusuf, *Konseling Individual Konsep Dasar dan Pendekatan*, 2016, p. 220). Namun untuk lebih mudahnya peneliti merumuskan kembali empat tahap konseling yang ia terapkan pada konseli yang juga mengacu pada pernyataan “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). Empat tahap konseling REBT yang dimaksud yaitu:

1. Tahap 1: menunjukkan kepada konseli tentang adanya pemikiran irasional pada dirinya
2. Tahap 2: melawan pemikiran irasional konseli dan evaluasi perilaku
3. Tahap 3: membimbing konseli untuk membangun pola pikir baru yang rasional
4. Tahap 4: mendampingi konseli dalam merencanakan perubahan perilaku

Pelaksanaan empat tahap konseling tersebut kemudian berhasil mencapai 3 tujuan utama yang diinginkan oleh peneliti, yaitu agar konseli memiliki *self-interest*, *tolerance*, dan *self acceptance*. Konseli kini mulai mampu menaruh perhatian secara tepat terhadap dirinya sendiri dan menghargai orang lain seperti ia menghargai haknya sendiri. Konseli mampu lebih toleran kepada orang lain yang berbuat salah atau berperilaku tidak sesuai dengan harapannya. *Self acceptance* konseli perlahan juga lebih baik dengan menerima dirinya sendiri sepenuhnya sehingga dapat merasakan ketenangan dan kebahagiaan dalam hidupnya dengan berusaha berpikir positif dan mengontrol diri.

Penggunaan konseling ABCDE dalam penelitian ini dapat mempermudah peneliti dalam menemukan sumber utama penyebab gangguan emosi marah yang terjadi pada konseli. Selain itu, tiga tujuan utama konseling yang peneliti harapkan dapat terwujud ketika konseli dapat mulai terbiasa berfikir logis dalam menghadapi berbagai peristiwa kehidupan. Menurut penuturan konseli, ia juga merasa lebih bisa menikmati kehidupan sehari-harinya karena merasa memiliki kemampuan berfikir yang lebih baik dari sebelumnya dengan memiliki berbagai pengetahuan yang bisa menjadi pertimbangan sebelum ia bertindak. Hal ini dapat terlihat ketika dulu konseli sering marah karena guyonan temannya, kini konseli bisa lebih sering tertawa dan bergurau dengan teman-temannya di sekolah.

Bentuk emosi marah yang ditemukan peneliti pada konseli adalah *anger out* yang tidak terkendali dengan intensitas terjadinya yang sangat sering. *Anger out* yang dimaksud peneliti di sini adalah emosi marah yang memunculkan suatu objek yang dapat diamati oleh orang lain (Trianto Safaria, 2009, pp. 85-86) berupa ucapan ataupun perilaku. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan peneliti, konseli sangat mudah marah karena dalam dirinya terdapat konsep *self talk* yang negatif. *Anger out* yang dimunculkan oleh konseli itu juga disebabkan karena *anger in* yang mengendap terlalu lama, sehingga ketika konseli merasa mampu mengungkapkan emosi marahnya ke luar, maka terjadilah peledakan emosi marah yang tidak terkendali berupa perilaku agresi fisik maupun verbal.

Berdasarkan empat pendekatan penanganan emosi marah yang dicetuskan oleh Sanborn (Trianto Safaria, 2009, pp. 86-88) dan hasil penyimpulan Indah Wigati (Wigati, 2013), peneliti kemudian mengembangkannya beberapa langkah yang bisa diambil untuk mengendalikan emosi marah anak, yaitu:

- a. Mengajari anak untuk menghindari diri dari sikap mudah marah.
 - 1) Selalu membiasakan diri anak untuk berpikir positif terhadap segala bentuk perlakuan dan ucapan orang lain.
 - 2) Mengajari anak untuk berusaha mengambil pelajaran positif dari setiap peristiwa yang dia alami.

- 3) Senantiasa memberi contoh kepada anak untuk meneladani sikap Rasulullah *saw* yang penyabar dan pemaaf.
 - 4) Mengingatkan anak bahwa Alloh *swt* lebih mencintai orang yang berbuat baik dan menahan amarah.
- b. Meredakan rasa marah anak agar tidak meledak-ledak.
- 1) Memberi pengajaran kepada anak agar dia memahami tanda-tanda kemunculan emosi marah dan segera mengantisipasinya.
 - 2) Segera beralih posisi dari berdiri menjadi duduk, atau berbaring.
 - 3) Menahan lisan dari perkataan kasar (kotor) dan segera ber dzikir atau istighfar ketika merasa marah.
 - 4) Berikap tenang di tempat, jika tidak mampu segera meninggalkan tempat untuk menenangkan diri.
 - 5) Segera mengambil wudhu saat tubuh terasa panas karena marah.
 - 6) Selalu berusaha sadar untuk tidak melakukan hal-hal agresif yang dapat mengakibatkan berbagai keburukan.
- c. Melakukan evaluasi mengenai penyebab marah, tidak menekan emosi marah, berusaha mengomunikasikan emosi marah yang dirasakan, dan mengungkapkan emosi marahnya secara verbal yang asertif. Sebagai orang yang lebih dewasa, sebaiknya orang tua atau guru menjadi tempat ternyaman bagi anak untuk mengomunikasikan emosinya.

Langkah-langkah yang peneliti sebutkan di atas telah sesuai dengan apa yang diterapkan kepada konseli selama proses konseling di lapangan. Rumusan langkah-langkah pengendalian emosi marah tersebut telah berhasil mempermudah konseli dalam usahanya mengendalikan emosi marah.

C. Keterbatasan Penelitian

Terdapat beberapa keterbatasan yang ditemui peneliti dalam menerapkan konseling REBT terhadap konseli. Utamanya pada proses memberikan pemahaman kepada konseli tentang konsep pemikiran irasional yang ada dalam dirinya. Konsekuensi yang harus diterima ketika peneliti memutuskan untuk menggunakan konsep teori REBT kepada konseli yang masih berusia 12

tahun adalah peneliti harus mampu memilih diksi bahasa dalam menyampaikan berbagai penjelasan mengenai konsep irasional dan rasional. Karena ketika menggunakan pendekatan konseling REBT, kematangan pemikiran konseli adalah modal utama bagi keberhasilan proses *disputing* saat konseling.

Upaya integrasi konsep konseling REBT dengan materi ke-Islaman berupa kisah-kisah Rasulullah *saw*, pembacaan dan penjelasan tentang beberapa ayat al-Qur'an dan hadist dalam proses konseling kali ini sangat membantu. Karena dengan menyisipkan materi ke-Islaman tersebut dalam proses menjelaskan pemikiran irasional konseli dapat lebih mudah diterima dan dipahami oleh konseli.