

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Emosi merupakan salah satu aspek berpengaruh besar terhadap sikap manusia. Bersama dengan dua aspek lainnya, yakni kognitif (daya pikir) dan konatif (psikomotorik), emosi atau yang sering disebut aspek afektif, merupakan penentu sikap, salah satu prediposisi perilaku manusia (Goleman, 2018:56). Ketika individu mampu untuk mengelola emosinya secara positif, maka individu akan mampu dalam mengendalikan dirinya. Untuk itu, sesuai dengan yang dijelaskan Bhave dan Saini (Sugara,2014:14) yang mengatakan bahwa manusia perlu mempelajari bagaimana cara mereka mengendalikan emosinya agar dapat beradaptasi dengan baik.

Marah ditunjukkan oleh individu akibat daripada rangsangan yang mengganggu keseimbangan emosi, pemikiran dan tingkah laku. Setiap individu mengalami perasaan marah, namun intensitas kemarahan adalah berbeda bergantung kepada cara kemarahan itu ditangani. Ekspresi kemarahan ditunjukkan dengan berbagai keadaan. Bagi kemarahan yang ditunjukkan secara nyata, maka intervensi untuk membantu menanganinya adalah lebih mudah berbanding dengan kemarahan yang dipendam atau disembunyikan. Justru jenis ekspresi kemarahan perlu dikenal pasti agar intervensi awal dalam usaha menangani kemarahan yang membawa kepada keadaan bahaya boleh dihindari.

Burney (Sugara, 2014:12) yang melakukan penelitian kemarahan terhadap remaja di Amerika Serikat. Burney menjelaskan bahwa kemarahan adalah respon atau reaksi terhadap suatu kejadian atau situasi yang memprovokasi marah. Ketika orang mengalami kemarahan, maka diekspresikan dalam tiga bentuk yakni kemarahan yang reaktif (*Reactive*), tertunda (*Instrumental*) dan mengendalikan kemarahan (*Anger Control*). Dalam konteks ini, Burney (2001:12) menjelaskan bahwa kemarahan merupakan respon atau reaksi dari pengalaman subjektif yang dinilai tidak menyenangkan.

Sugara (2014:12) menyatakan bahwa ekspresi marah adalah reaksi atau respon terhadap situasi yang dipersepsikan sebagai keadaan yang tidak menyenangkan atau situasi yang memprovokasi dan diekspresikan dalam bentuk kemarahan reaktif (*Reactive Anger*), kemarahan instrumental (*Instrumental Anger*) atau pengendalian kemarahan (*Anger Control*).

Mengelola marah adalah tentang bagaimana belajar menghadapi emosi dengan cara mengenali pola berfikir yang membuat kehilangan kendali. Sebagai contoh, kecenderungan negatif, seperti selalu mencari tempat untuk dipersalahkan, terlalu cepat menarik kesimpulan, dan terobsesi pada apa yang harus dan seharusnya dapat terjadi dalam memicu kemarahan. Kecenderungan yang demikian ini menimbulkan keadaan dimana orang lain juga dapat menanggapi secara negatif dan jika Anda memiliki masalah dalam mengelola marah, keadaannya akan semakin sulit untuk dikendalikan.

Rendahnya pengaturan emosi salah satunya kemarahan sehingga hal tersebut merujuk pada perilaku destruktif sebagai dampak dari pengelolaan emosi marah yang kurang baik, biasanya rentan terjadi pada masa remaja. Masa remaja ialah masa dimana individu sedang mengalami perkembangan emosi yang memuncak yaitu dalam arti sangat mudah untuk berubah-ubah, mudah meledak, dan berlangsung lebih sering akibat dari perubahan dan pertumbuhan fisik.

Goleman (2018:191) menyebutkan bahwa fenomena di Indonesia, remaja yang berusia 16 tahun masih memiliki emosi yang mudah meledak dan sulit untuk mengendalikan perasaannya, salah satunya di salah satu sekolah, seorang murid berumur 9 tahun mengamuk, menuangkan cat ke bangku-bangku, komputer dan printer, serta merusak sebuah mobil di lapangan parkir sekolah, alasannya: beberapa teman kelas tiga menyebutnya “bayi”.

Menurut Gassel (Hurlock,1997:167) emosi marah remaja usia 16 tahun tidak meledak-ledak dibandingkan dengan remaja usia 14 tahun. Maka dari itu dapat dikatakan remaja usia 14 tahun tidak memiliki stabilitas emosi sehingga mudah untuk fluktuatif atau berubah-ubah emosinya. Remaja 16 tahun lebih memiliki stabilitas emosi sehingga memiliki kontrol emosional yang lebih baik.

Menurut Desmita (2007:79) rentang waktu usia remaja biasanya dibedakan atas tiga, yaitu: 12-15 tahun sama dengan masa remaja awal, 15-18 tahun sama dengan masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun sama dengan masa remaja akhir. Penelitian akan berpusat kepada remaja sekolah menengah atas (SMA) dengan rentang usia 15-18 tahun yaitu masa remaja pertengahan.

Goleman (2008:194) menyatakan delapan pemuda terluka ketika suatu senggolan tak disengaja di tengah kerumunan anak muda yang berbaur diluar sebuah klub rap di Manhattan pecah menjadi adu dorong, yang berakhir ketika salah seorang yang di hina mulai menembakkan pistol otomatis kaliber 0.38 ke kerumunan tersebut. Laporan mencatat bahwa penembakkan-penembakkan semacam itu diakibatkan satu dari salah seorang anak muda tersebut mengejek kecil tetapi diartikan sebuah penghinaan oleh satu dari anak muda lainnya.

Unayah dan Muslim (2015:12) menyatakan bahwa pelajar yang tawran sudah berani menggunakan bahan kimia dan senjata tajam. Perilaku ini bukan fenomena biasa dan menjadi cermin kualitas kenakalan remaja yang semakin meningkat". Hal ini sudah persoalan kriminal yang dilakukan pelajar. Tingkat kenakalannya sudah diluar batas pelajar. Mulai dari cara melakukan sampai melarikan diri setelah menyiramkan air keras, perbuatan itu seperti pelaku kriminal jalanan. Dalam kasus seperti ini berarti pengelolaan kemarahan pada remaja tersebut tergolong negatif karena ada yang dirugikann dan menyebabkan masalah lain.

Pada kasus tertentu, sebagai bentuk dari kemampuan pengelolaan emosi marah yang rendah pada remaja dibuktikan dengan kasus tawuran antar pelajar. Remaja yang terlibat dalam kasus tawuran kebanyakan merupakan siswa SMA dan SMK. Kasus tawuran yang marak antar siswa, salah satunya di latar belakang oleh buruknya kemampuan pengelolaan emosi pada siswa yang rata-rata berada pada usia remaja madya. Komisi Perlindungan Anak (KOMNAS PA) melaporkan tentang tawuran pelajar pada tahun 2010 tercatat ada 102 kejadian tawuran dengan korban meninggal 17 orang. Sementara tahun 2011 menurun hanya ada 96 kasus dengan korban meninggal 12 orang. Dan untuk tahun 2012 ada 103 kasus tawuran

dengan jumlah tewas 17 orang (Kompas, 2012). Kasus tawuran kerap terjadi di kota-kota besar Indonesia seperti Jakarta, Jogjakarta, dan Bandung .

Hal ini terbukti dari hasil wawancara yang dilakukan pada guru BK di SMK Plus Al-Hasanah Tasikmalaya. Dalam wawancara yang dilakukan, terdapat berbagai macam permasalahan atau hambatan yang dialami oleh siswa kelas X diantaranya perkelahian dengan teman sekelas, bahkan perkelahian dengan kelas lain. Dari fenomena tersebut terbukti bahwa kemarahan pada usia remaja masih meledak-ledak dan belum terkontrol dengan baik sehingga menimbulkan permasalahan yang bersifat negatif dan merugikan orang lain.

Berkenaan dengan klasifikasi mengenai permasalahan yang dialami oleh remaja bahwa ada individu yang bisa mengendalikan kemarahan, namun ada pula yang tidak bisa mengelola kemarahan. Kemampuan untuk mengelola kemarahan dari situasi yang membuat depresi tersebut menunjukkan kemampuan individu untuk menjadi lebih dewasa dan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain dari perilaku kemarahan yang negatif.

Berdasarkan pemaparan diatas diperlukannya impikasi bimbingan dan konseling yang dapat digunakan guru bimbingan dan konseling untuk membantu mengontrol dan mengendalikan kemarahan pada siswa. Terdapat beragam pendekatan konseling yang dapat digunakan dalam membantu siswa dengan masalah pengelolaan marah diantaranya adalah *cognitive behavior therapy*, *mindfulness based therapy* dan konseling ego state Kelly, Emmerson (Sugara (2014:25).

Implikasi layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk mengelola kemarahan salah satunya adalah konseling *cognitive bahaviour therapy* atau konseling kognitif perilaku. Menurut Beck, Richard & Fernandez (Budi & Rahma (2019:22)) menjelaskan salah satu intervensi yang dapat diberikan pada remaja dengan masalah rasa marah adalah Cognitive Behavior Therapy (Konseling Kognitif Perilaku). Konseling Kognitif Perilaku tidak hanya berfokus terhadap perubahan syaraf yang ada pada tubuh ataupun pada perubahan tingkah laku, akan tetapi lebih kepada adanya distorsi kognitif pada subjek, dan dengan

mengikuti terapi diharapkan dapat membantu penyelesaian masalah psikologis subjek.

Minde (Budi & Rahma (2019:25)) menyatakan bahwa intervensi dengan Konseling Kognitif Perilaku sesuai untuk membantu anak dengan masalah emosi marah, serta dapat diterapkan kepada remaja. Atas dasar tersebut, Konseling Kognitif Perilaku dipandang sebagai intervensi yang lebih sesuai untuk diterapkan terhadap subjek. Diharapkan dengan Konseling Kognitif Perilaku, maka distorsi kognitif subjek dapat berubah, sehingga intensitas perilaku marah subjek menurun, dan perilaku marah yang ditampilkan subjek lebih adaptif dan dapat diterima oleh lingkungan. Dalam penelitian ini peneliti ingin melihat sejauh mana efektivitas dari Konseling Kognitif Perilaku yang diberikan dapat memberikan perubahan terhadap aspek kognitif, emosi, dan perilaku ketika subjek dihadapkan pada situasi yang membuat marah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Minde (2010:29) bahwa sesuai dengan analisis data kuantitatif, diperoleh hasil ada perbedaan signifikan antara frekuensi perilaku marah sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan menggunakan Cognitive Behavior Therapy (Konseling Kognitif Perilaku) pada remaja. Hal ini dapat dilihat pada hasil output analisis menggunakan uji Wilcoxon, diperoleh besaran $Z = -2,207$ dengan nilai $p = 0,027 < 0,050$ pada subjek D, dan diperoleh besaran $Z = -2,201$ dengan nilai $p = 0,028 < 0,050$ pada subjek A. Analisis data kuantitatif tersebut membuktikan bahwa intervensi Konseling Kognitif Perilaku efektif dalam menurunkan perilaku marah remaja.

Hal ini didukung oleh pernyataan yang dikemukakan oleh Adelman dan Taylor (Kurniawan, 2014) yang menyatakan bahwa Konseling Kognitif Perilaku sangat dimungkinkan diberikan kepada anak hingga remaja dengan gangguan perilaku, seperti perilaku marah, perilaku menentang, dan perilaku merusak. Konseling Kognitif Perilaku tidak hanya berfokus terhadap perubahan syaraf yang ada pada tubuh ataupun pada perubahan tingkah laku, akan tetapi lebih kepada adanya distorsi kognitif pada subjek dan dengan mengikuti terapi diharapkan dapat membantu penyelesaian masalah psikologis subjek (Vicker (Budi,2019:67). Asumsi dasar dari pendekatan Konseling Kognitif Perilaku adalah tingkah laku

yang overt dipengaruhi oleh proses kognitif, dan proses ini dapat mempengaruhi tingkah laku seseorang. Konseling Kognitif Perilaku yang diberikan berhubungan dengan kemampuan sosial, problem solving, dan anger management.

Kemunculan masalah yang menjadi faktor penyebab terjadinya perilaku marah berhubungan dengan adanya keyakinan dan distorsi kognitif yang salah dalam menghadapi suatu permasalahan. Silverman dan DiGiuseppe (2001) mengatakan bahwa masalah emosi dan tingkah laku yang ada pada anak muncul sebagai hasil dari adanya disfungsi kognitif ataupun pikiran yang irrasional. Pada subjek (D), disfungsi kognitif yang terjadi adalah subjek mempunyai persepsi bahwa segala keinginan subjek harus dipenuhi, sedang pada subjek (A) mempunyai persepsi orang lain akan menghina subjek karena keadaan ekonominya yang kurang mampu. Stallard (2002) mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara distorsi kognitif dengan munculnya gangguan psikopatologis pada anak. Temuan ini menguatkan hasil penelitian meta analisis yang dilakukan oleh Feindler dan Engel (2011), bahwa bagian tersulit dalam memberikan intervensi kepada subjek yang berperilaku agresif saat marah adalah melatih untuk melakukan restuktur ulang atau mengubah dialog internal yang dimiliki. Melalui intervensi dengan Konseling Kognitif Perilaku, intervensi tidak hanya berfokus pada perubahan tingkah laku tetapi juga terhadap kognitif yang mempengaruhi tingkah laku anak, agar perilaku marah yang dimunculkan dapat lebih diterima oleh lingkungan.

Temuan-temuan penelitian di atas menunjukkan beragam pendekatan yang secara efektif dapat membantu individu dengan masalah pengelolaan kemarahan. Tetapi dari beberapa hasil studi yang berkaitan dengan Konseling Kognitif Perilaku menunjukkan bahwa pendekatan ini memerlukan waktu yang cukup lama dalam membantu orang, meskipun Konseling Kognitif Perilaku dipandang sebagai implikasi bimbingan dan konseling untuk kemarahan cukup lama sampai 12 sesi tetapi dengan cara seperti itu konselor dapat melihat perubahan klien secara perlahan sampai 12 sesi itu dilalui dan klien mendapatkan perubahan yang signifikan dalam dirinya terutama mengenai pengelolaan kemarahannya.

Penelitian kemarahan yang dilakukan di kelas X SMK Plus Al-Hasanah Tasikmalaya dihasilkan bahwa siswa kelas X rata-rata mempunyai kemarahan dalam kategori sedang atau kemarahan yang reaktif. Dari hasil tersebut diperlukannya implikasi bimbingan konseling cognitive behavior therapy untuk meningkatkan pengelolaan kemarahan siswa karena pada dasarnya menurut Beck (Hervina, 2019) Konseling Kognitif Perilaku adalah konseling yang bertujuan untuk mengubah kognitif atau persepsi klien terhadap masalahnya, dalam rangka melakukan perubahan emosi dan tingkah laku klien.

B. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Fakta empiris menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling dibutuhkan bagi siswa yang memiliki emosi kemarahan tidak terkendali dan kurang mampu meningkatkan kemampuan pengelolaan kemarahan (*anger management*). Konseling merupakan strategi layanan yang tepat agar siswa mampu memahami dirinya sehingga mampu mengendalikan kemarahannya. Adapun identifikasi permasalahannya yang siswa alami, yaitu sulitnya mengelola kemarahan yang dimiliki siswa.

Konseling kognitif perilaku adalah intervensi yang tepat dalam membantu siswa untuk meningkatkan pengelolaan kemarahan, konseling kognitif perilaku dapat menjadikan siswa mampu mengenali dirinya dan lebih mampu mengelola kemarahannya.

Layanan konseling ini memberi penekanan yang besar pada kemungkinan, sedikit atau tidak adanya ketertarikan untuk memperoleh pemahaman terhadap masalah. Pernyataan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran umum kemarahan pada siswa kelas X ?
2. Bagaimana perbedaan pengelolaan kemarahan pada siswa berdasarkan jenis kelamin ?
3. Bagaimana implikasi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling terhadap pengelolaan kemarahan ?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai profil pengelolaan kemarahan pada siswa SMK Plus Al-Hasanah dan memperoleh data atau bahan untuk merumuskan program bimbingan pribadi-sosial untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi marah pada siswa di SMK Plus Al-Hasanah. Adapun tujuan khusus penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tipe kemarahan pada siswa kelas X.
2. Untuk mengetahui perbedaan tipe kemarahan pada siswa berdasarkan jenis kelamin.
3. Untuk mengetahui implikasi layanan bimbingan dan konseling untuk mengelola kemarahan.

E. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Secara teoritis dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan keilmuan dalam bidang layanan konseling khususnya pemahaman layanan bimbingan dan konseling berdasarkan eksplorasi tipe pengelolaan marah pada remaja.

2. Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini bermanfaat bagi pihak sekolah, guru BK, dan peneliti selanjutnya.

- a. Manfaat hasil penelitian bagi pihak sekolah dapat dijadikan salah satu landasan sebagai bahan untuk meningkatkan kemampuan kematangan emosional pada siswa.
- b. Manfaat hasil penelitian bagi guru BK (konselor), yaitu rancangan program layanan bimbingan dan konseling pribadi yang dapat digunakan sebagai rujukan pelaksanaan bimbingan dan konseling pribadi di sekolah berdasarkan gambaran umum mengenai pengelolaan kemarahan pada siswa.
- c. Manfaat hasil bagi peneliti selanjutnya, yaitu sebagai bahan penelitian lanjutan guna mengetahui tipe ekspresi kemarahan pada remaja dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling.

F. Sistematika Penulisan Skripsi

Bab I Pendahuluan

Bab ini membahas mengenai latar belakang masalah, perumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi penulisan skripsi

Bab II Kajian Pustaka

Pada bab ini membahas tentang kajian-kajian pustaka mengenai kompetensi menulis, tingkat pendidikan dan pola asuh demokratis dan permisif.

Bab III Metode Penelitian

Bab ini membahas mengenai metode penelitian yang digunakan untuk melakukan penelitian, yakni metode penelitian deskriptif kualitatif

Bab IV Hasil Temuan dan Pembahasan

Bab ini berisikan tentang pembahasan dan penjabaran tentang pertanyaan-pertanyaan pada rumusan masalah yang didapatkan dari penelitian yang dilakukan penulis selama berada di tempat penelitian

Bab V Kesimpulan

Pada bab ini membahas tentang kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA