

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Emosi adalah bagian terpenting dari manusia serta merupakan aspek perkembangan yang terdapat pada setiap manusia. Karena emosi, individu mampu untuk merasakan keadaan dirinya dan mengekspresikan perasaannya secara tepat dan positif. Secara umum terdapat dua macam emosi pada manusia yaitu emosi positif dan emosi negatif (Faupel, Herrick & Sharp, 2011: 3). Senang dan bahagia merupakan salah satu bentuk dari emosi positif, sedangkan marah (*anger*) dan sedih merupakan contoh dari emosi negatif (Shaffer, 2009: 285). Emosi pada manusia diperlukan untuk melakukan adaptasi dengan lebih mudah. Ketika individu mampu untuk mengelola emosinya secara positif, maka individu akan mampu dalam mengendalikan dirinya. Untuk itu, sesuai dengan yang dijelaskan Bhave dan Saini (2009: 3) yang mengatakan bahwa manusia perlu mempelajari bagaimana cara mereka mengendalikan emosinya agar dapat beradaptasi dengan baik.

Marah merupakan bagian dari emosi yang mengandung muatan emosi yang negatif. Walaupun termasuk sebagai emosi negatif, akan tetapi kemunculan marah tidak selalu menjadi tanda dari adanya ketidakstabilan emosi, melainkan merupakan emosi alami yang dialami oleh setiap orang baik itu anak-anak, remaja, dan orang dewasa (Golden, 2003: 15). Hal ini sesuai dengan pendapat Perritano (2011:23) yang menjelaskan bahwa perubahan kondisi mental kita yang terjadi pada diri kita akan menimbulkan emosi tertentu. Marah memiliki dua sisi yakni sisi positif dan negatif. Memiliki makna positif jika marah diekspresikan dengan cara yang tepat sehingga dapat membantu individu dalam mengekspresikan berbagai perasaan dengan cara yang dapat diterima lingkungan,

Gian Sugiana Sugara, 2014

Penggunaan konseling ego state untuk mengelola kemarahan (penelitian *single subject* pada siswa kelas xi smk profita bandung tahun ajaran 2013/2014)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

membantu menyelesaikan masalah, dan juga mampu memotivasi dalam mencapai tujuan yang positif (Bhave & Saini, 2009: 11). Memiliki makna negatif, jika marah diekspresikan dalam cara yang tidak tepat seperti merusak benda, bertindak agresif baik verbal maupun fisik yang dapat mengganggu hubungan interpersonal.

Penelitian yang dilakukan oleh Kokko (Keltikangas-Jarvinen, 2001) menemukan bahwa bahwa tingkah laku kemarahan dan agresif pada masa anak-anak mengindikasikan akan munculnya kriminalitas ketika dewasa serta tingginya angka pengangguran. Tingkat kemarahan pada usia anak sekolah selalu meningkat dari tahun ke tahun, dimana para siswa sering terlibat ke dalam perkelahian terutama secara fisik (Bhave & Saini, 2009: 147). Hal ini diperkuat dengan banyaknya kasus tawuran antar pelajar yang terjadi di Indonesia. Kasus yang terbaru “Seorang siswa SMK yang menyiram air keras di dalam bus karena kemarahan kepada siswa yang menjadi musuh sekolahnya sehingga ada 14 korban yang terkena air keras dan menderita luka” (www.tribunnews.com/metropolitan/2013/10/07/kasus-pelajar-menyiram-air-keras-tergolong-ekstrim). Kasus lain yang tidak kalah mencengangkan adalah “Tawuran antar pelajar SMK di Karawang yang menewaskan satu orang pelajar karena ditusuk menggunakan pisau” (www.karawangnews.com/2013/07/siswa-smk-tewas-tawuran-di-jalan-baru.html). Furlong *et al* (2013) menjelaskan bahwa siswa yang memiliki perasaan marah yang tidak terkendali akan menimbulkan perilaku agresif. Untuk menghindari hal tersebut, maka perhatian mengenai masalah kemarahan pada saat anak-anak harus lebih ditingkatkan (Beck & Fernandez, 1998).

Data terbaru dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima sebanyak 622 laporan kasus kekerasan terhadap anak sejak Januari hingga April 2014. Sebanyak 622 kasus kejahatan terhadap anak terdiri dari kekerasan fisik, kekerasan psikis dan kekerasan seksual. Untuk kasus kekerasan fisik terhadap anak sebanyak 94 kasus, kekerasan psikis sebanyak 12 kasus dan kekerasan seksual sebanyak 459 kasus. Sejumlah studi menunjukkan bahwa tingkat kekerasan yang dilakukan oleh remaja di Indonesia semakin hari akan semakin

meningkat dengan banyaknya fenomena perkelahian, membawa senjata, dan melakukan intimidasi dan bullying baik secara verbal maupun fisik.

Jika dilihat dari tahapan perkembangan sebagian besar siswa Sekolah Menengah Kejuruan berada pada masa remaja. Para teoris telah menggambarkan remaja sebagai masa stres yang tinggi, ketidakstabilan emosional, variabilitas dalam suasana hati, dan kerentanan sosial (Sandtrock, 2007). Karena perubahan fisiologis dan sosio-emosional yang terjadi, remaja membutuhkan keterampilan pengelolaan stres yang efektif dan berfungsi adaptif selama periode perkembangan ini. Tetapi dalam masa ini terjadi konflik diri dimana remaja ingin dihargai sebagai orang yang ingin mandiri akan tetapi masih harus bergantung pada orang tua. Peningkatan stres disebabkan oleh ekspektasi teman sebaya, dan ketahanan terhadap aturan dan otoritas (yaitu, orang tua, guru) dewasa. Sandtrock (2007) menjelaskan bahwa stres berhubungan dengan ketegangan yang dihasilkan dari sosialisasi yang buruk, tuntutan keluarga, dan tekanan lingkungan sering muncul untuk mempengaruhi emosi remaja, menyebabkan peningkatan stres, frustrasi, dan marah. Jika remaja kurang memiliki kontrol diri dan keterampilan pengelolaan stres, mereka lebih cenderung untuk marah dan melakukan tindakan kenakalan. Remaja yang memiliki tingkat stres yang tinggi dan keterampilan pengelolaan stress yang rendah cenderung akan menunjukkan tingkat kemarahan yang tinggi dan mudah terprovokasi.

Hasil studi yang dilakukan oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia tahun 2007 mengenai gangguan emosional pada remaja hasilnya menunjukkan terdapat 11,7 % populasi remaja yang usianya di atas 15 tahun mengalami kecemasan dan depresi. Penelitian lain dari National Institute of Mental Health (NIMH) di Amerika Serikat melaporkan pada tahun 2004 sekitar 8,3 % remaja yang usianya 9 sampai 17 tahun mengalami depresi yang diakibatkan karena ketidakmampuan siswa dalam mengelola stres dan kemarahan. The National Center for Education Statistics (2010) melaporkan bahwa di Amerika Serikat sekitar 1,9 juta kejahatan terjadi di sekolah-sekolah dasar dan menengah di seluruh bangsa, yang berarti sekitar 40 siswa per 1.000 menjadi korban dari beberapa jenis. Statistik ini tidak termasuk intimidasi atau *cyber-*

bullying, yang juga jenis agresi. Pada tahun 2009, 28 persen siswa usia 12-18 melaporkan merasa diintimidasi oleh satu atau lebih dari teman-teman mereka. Kemarahan juga telah dikaitkan dengan masalah-masalah lain yang serius, seperti depresi, bunuh diri, dan penyalahgunaan zat (Daniel, Goldston, Erkanli, Franklin, & Mayfield, 2009). Hal ini sering mempengaruhi kemampuan siswa dalam mengembangkan potensi penuh mereka.

Pada masa remaja, siswa seringkali mengalami konflik dan tidak mampu mengelola rasa marahnya ketika menghadapi kondisi yang tidak sesuai dengan keinginannya. Akibatnya siswa seringkali meluapkan rasa marahnya pada hal-hal yang negatif dan bersipat menghancurkan diri (*self destruction*). Terdapat berbagai macam hal yang dapat menyebabkan munculnya rasa kemarahan pada seseorang. Hal yang paling sering dapat menyebabkan munculnya rasa kemarahan adalah ketika seseorang menghadapi suatu situasi yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya. Dalam hal ini kemarahan muncul sebagai reaksi dari perasaan frustrasi ataupun kecewa ketika memiliki keinginan yang tidak terpenuhi (Bhave & Saini, 2009). Akibatnya, seringkali siswa tidak mampu mengendalikan dirinya dimana ketika tidak mampu mengelola kemarahan menyebabkan perilaku agresif baik secara verbal maupun fisik (Nindita, 2012). Menurut Bhave dan Saini (2009), seseorang yang memiliki kesulitan dalam mengelola rasa marah, memiliki pemikiran yang negatif mengenai lingkungannya. Mereka memiliki persepsi dan harapan bahwa lingkungan harus selalu memenuhi segala keinginannya. Apabila hal tersebut tidak terlaksana, maka akan membuat mereka marah. Mereka juga tidak menyadari bahwa reaksi marah yang mereka tampilkan disebabkan oleh kesalahan berpikir (*irrational belief*) yang mereka miliki.

Hasil penelitian di kelas XI SMK Profita Bandung Tahun Ajaran 2013/2014 menunjukkan bahwa sebanyak 19,60 % siswa mengalami kemarahan pada kategori tinggi, 61,31 % siswa mengalami kemarahan pada kategori sedang dan 19,10 % siswa mengalami kemarahan pada kategori rendah. Sementara ekspresi kemarahan yang paling dominan adalah kemarahan reaktif dengan kategori sedang. Hal ini menunjukkan fenomena kemarahan perlu mendapatkan layanan yang bersipat segera dari konselor sekolah. Data lain ditemukan peneliti

dari hasil observasi selama praktek layanan bimbingan dan konseling di SMK Profita Bandung terdapat fenomena tingginya tingkat intensitas kemarahan yang tidak terkelola sehingga siswa tidak mampu mengendalikan dirinya. Adapun bentuk ekspresi kemarahan siswa yang teramati adalah pertengkaran dengan teman, rentannya siswa yang tidak mampu mengelola stres sehingga mengalami histeris seperti menangis yang tidak terkendali. Selain itu, siswa yang tidak mampu mengelola kemarahan ketika ada masalah di sekolah cenderung menghindar dengan bolos dari sekolah. Dari hasil wawancara terhadap siswa ditemukan bahwa siswa cenderung tidak mampu mengendalikan diri ketika memiliki menghadapi masalah seperti diputuskan pacar, bertengkar dengan orang tua, dan konflik dengan teman.

Deffenbacher, Lynch, Oetting, dan Kemper (1996) menunjukkan bahwa individu dengan kemarahan sifat yang tinggi lebih cenderung memiliki masalah interpersonal, kesulitan akademis, dan konflik dalam kehidupan mereka. Ketika siswa percaya bahwa mereka memiliki sumber daya yang diperlukan untuk menangani kesulitan, mereka lebih cenderung untuk membuat pilihan yang bijak. Jika, di sisi lain, mereka merasa bahwa mereka tidak dapat menghadapi masalah, mereka dapat membuat pilihan yang buruk. Studi yang dilakukan Csibi & Csibi (2011) menunjukkan bahwa anak perempuan sering menggunakan penghindaran ketika berhadapan dengan situasi stres, yang menyebabkan ketegangan emosional. Akhirnya, ketegangan yang harus dirasakan diekspresikan dalam beberapa cara, seperti agresi terhadap teman-teman mereka. Hal ini dapat menyebabkan masalah interpersonal lebih lanjut, yang mungkin menjadi penyebab awal stres.

DiGiusepe dan Tafrate (2007) menjelaskan bahwa individu yang mengalami kemarahan perlu mendapatkan layanan konseling agar mampu mengendalikan dirinya. Jika kemarahan tidak terkendali, maka akan mengakibatkan perilaku agresif bahkan dapat mengalami depresi. Mengelola kemarahan (*anger management*) merupakan hal yang penting dilakukan dalam kehidupan manusia. Karena mengelola kemarahan, manusia dituntut untuk mampu mengekspresikan kemarahan yang mereka miliki dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan, dan tidak menyakiti diri sendiri ataupun orang lain

(Burt, 2012). Untuk itu, Lench (2004) mengungkapkan bahwa seiring dengan perkembangan kehidupan, manusia dituntut untuk dapat mengelola kemarahan walaupun tidak semua individu dapat dengan mudah melakukannya.

Dengan melihat fenomena ini, maka tema mengenai pengelolaan marah ini harus menjadi perhatian khususnya dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Bimbingan dan konseling memiliki peranan penting untuk membantu individu agar memiliki mental yang sehat. Secara konseptual bimbingan berperan sebagai upaya membantu individu agar berkembang secara optimal (Kartadinata, 2011). Tujuan pemberian layanan bimbingan dan konseling adalah agar siswa mampu untuk memahami dirinya dan lingkungannya (Yusuf dan Nurihsan, 2005). Untuk itu, dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling, konselor sekolah berperan sebagai benteng pertahanan pertama (*first defence*) agar siswa menjadi pribadi yang sehat (Zalaquet & Sanders, 2010). Konselor memiliki peranan penting dengan menggunakan strategi yang dimilikinya agar konseli mengelola kemarahan secara sehat. Adapun strategi layanan yang diberikan kepada konseli yang mengalami rasa marah adalah dengan diberikan layanan responsif melalui konseling.

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, 2007; Emmerson, 2010). Hasil penelitian Pellegrino (2012) mengenai penggunaan *Mindfulness* dan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengelola kemarahan. Hasilnya menunjukkan pendekatan *Mindfulness* dan CBT efektif dalam menurunkan kemarahan yang dirasakan oleh partisipan penelitian. Penelitian lain yang dilakukan Fikri (2012) terhadap remaja laki-laki yang berusia 16 sampai 21 tahun ($N = 8$). Penelitian ini menggunakan instrumen *State-Trait Anger Expression Inventory* atau STAXI yang dikembangkan oleh Spielberg pada tahun 1998 untuk mengukur pengalaman dan ekspresi marah pada remaja serta buku harian sebagai media untuk menulis pengalaman emosional. Setelah mengukur skala emosi marah, subjek kemudian diminta untuk menuliskan pengalaman emosionalnya pada buku harian selama empat hari berturut-turut

dengan durasi waktu selama 30 menit. Setelah selesai, subjek diberikan proses *debriefing* berupa wawancara singkat mengenai evaluasi hasil tulisan. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini adalah bahwa menulis pengalaman emosional mampu menurunkan emosi marah pada remaja.

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 CBT menunjukkan bahwa pendekatan ini memerlukan waktu yang cukup lama dalam membantu orang. Pellegrino (2012) menjelaskan setidaknya harus ada 12 sesi konseling yang perlu diikuti oleh klien dengan masalah pengelolaan kemarahan. Penelitian yang dilakukan oleh Nindita (2012) menunjukkan bahwa sekurang-kurangnya minimal 8 sesi konseling dengan menggunakan CBT bagi individu yang mengikuti program pengelolaan kemarahan. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan CBT memiliki proses waktu yang cukup lama dalam memberikan intervensi kepada konseli. Hal ini akan memiliki hambatan jika digunakan dalam setting sekolah karena dalam setting sekolah diperlukan waktu dan jumlah sesi yang singkat dan efektif. Konseling ego state dipandang intervensi yang tepat digunakan dalam mengelola kemarahan (Emmerson, 2006). Hal ini karena melalui konseling ego state, siswa diajak untuk mengenali bagian diri yang tidak terkendali ketika marah dan belajar untuk menerima marah serta mengekspresikannya secara tepat.

Emmerson (2010) menjelaskan konseling ego state menyediakan solusi yang lebih cepat dibandingkan dengan *Cognitive Behavior Therapy*. Hal ini dikarenakan CBT memfokuskan diri pada gejala yang tidak diinginkan dan melatih konseli untuk merespon dengan cara yang berbeda, konseling ego state menggunakan gejala yang tidak diinginkan untuk mengalokasikan penyebab gangguan sehingga dapat melakukan resolusi terhadap masalah yang belum terselesaikan. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling *ego state* secara efektif dapat digunakan dalam membantu masalah emosi dan perilaku seperti *post traumatic stress disorder* (PTSD), depresi, adiksi, manajemen rasa

marah, trauma dan kecemasan (Barabaz & Watkins, 2008; Watkin & Watkins, 1997; Emmerson, 2010; Philips, 2008).

Dalam pandangan ego state, konseli yang mengalami kemarahan karena konseli belum mampu menerima perasaan marah yang terjadi pada dirinya. Emmerson (2010: 136) berpendapat bahwa konseli yang tidak mampu mengelola rasa marah karena tidak dilepaskan rasa marah tersebut atau bingung tentang bagaimana cara melepaskan marah secara tepat. Menekan rasa marah ini akan menyebabkan konseli mengalami distress secara internal dan ketika mengekspresikan secara tidak tepat akan menyebabkan masalah sosial. Ketidakmampuan mengelola ini dapat menyebabkan kecemasan yang berujung pada depresi (Emmerson, 2010: 137). Untuk itu, konseling ego state dipandang tepat digunakan sebagai intervensi bagi konseli dengan masalah pengelolaan rasa marah.

B. Identifikasi dan Perumusan masalah

Fakta empiris menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling dibutuhkan bagi siswa yang tidak mampu mengelola marah. Konseling merupakan strategi layanan yang tepat agar siswa mampu memahami dirinya sehingga mampu mengendalikan dirinya (Yusuf dan Nurihsan, 2006). Konseling ego state merupakan intervensi konseling yang tepat dalam membantu siswa mengelola marah. Konseling ego state merupakan teknik konseling singkat yang berdasar pada premis kepribadian yang terdiri dari bagian-bagian (*parts*) terpisah dan ini disebut *ego state* (Emmerson, 2010). Konseling ego state memfasilitasi komunikasi antara bagian diri atau *ego state* yang merupakan bagian diri agar dapat berdamai. Emmerson (2006) menjelaskan dalam pandangan ego state, konseli dengan masalah pengelolaan marah karena konseli belum mampu menerima perasaan marah yang terjadi pada dirinya. Untuk itu konselor sekolah dapat membantu siswa yang tidak mampu mengelola marah dengan menggunakan teknik konseling ego state sebagai intervensi (Emmerson, 2006; Arif, 2011; Barabasz & Watkins, 2011).

Untuk itu rumusan masalah utamanya adalah “bagaimana keefektifan teknik konseling ego state dalam mengelola marah ?” Dari rumusan masalah tersebut dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Seperti apa profil kemarahan kelas XI SMK Profita Bandung tahun ajaran 2013 / 2014 ?
2. Bagaimana pelaksanaan konseling ego state dalam mengelola kemarahan bagi siswa kelas XI SMK Profita Bandung tahun ajaran 2013 / 2014 ?
3. Bagaimana efektivitas teknik konseling ego state dalam mengelola kemarahan bagi siswa kelas XI SMK Profita Bandung tahun ajaran 2013 / 2014 ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk memperoleh suatu model konseling ego state yang efektif dalam mengelola kemarahan. Secara khusus tujuan penelitian adalah mengetahui hal-hal berikut :

1. Memperoleh data profil kemarahan siswa kelas XI SMK Angkasa Bandung Tahun Ajaran 2013/2014;
2. Memperoleh rancangan intervensi konseling ego state dalam mengelola kemarahan siswa kelas XI SMK Profita Bandung tahun ajaran 2013/2014.
3. Memperoleh data besaran efektivitas konseling ego state dalam mengelola kemarahan siswa kelas XI SMK Profita Bandung tahun ajaran 2013/2014.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis penelitian ini adalah memperkaya khasanah teori tentang dinamika siswa dalam mengelola kemarahan dan melengkapi berbagai model konseling untuk mengelola kemarahan.

Manfaat praktis, hasil penelitian ini dapat dipergunakan oleh konselor sekolah di lapangan sebagai pedoman intervensi dalam menangani siswa yang tidak mampu mengelola kemarahan. Bagi siswa diharapkan memiliki keterampilan bantuan diri dalam mengelola kemarahan.

E. Asumsi dan hipotesis

Penelitian tentang keefektifan teknik konseling ego state untuk mengelola kemarahan ini dilandasi oleh asumsi-asumsi sebagai berikut :

1. Kemarahan adalah emosi negatif yang merupakan hasil dari pengalaman subjektif seseorang terhadap orang lain atau terhadap suatu situasi yang dipersepsikan sebagai keadaan yang tidak menyenangkan (Novaco, 2003).
2. Siswa yang tidak mampu mengelola kemarahan membutuhkan layanan konseling untuk mengelola kemarahan agar mampu mengendalikan dirinya (DiGiusefe dan Tafrate, 2007)
3. Konseling ego state dapat digunakan untuk mengelola kemarahan siswa (Emmerson, 2010)

Berdasarkan asumsi-asumsi tersebut, maka hipotesis penelitian adalah:

“Jika terjadi penurunan skor kemarahan yang dialami oleh siswa, maka semakin efektif konseling ego state dalam mengelola kemarahan siswa”.

F. Struktur Organisasi Tesis

Rancangan penulisan tesis terdiri dari 5 bab, sebagai berikut:

Bab I pendahuluan, yang mengungkapkan latar belakang masalah, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, asumsi dan hipotesis penelitian serta struktur organisasi tesis.

Bab II konsep kemarahan dan konseling ego state, yang terdiri dari ringkasan teori yang berhubungan dengan variabel permasalahan yang diteliti.

Bab III metodologi penelitian, yang meliputi pendekatan dan jenis penelitian, desain penelitian, sampel penelitian, instrumen penelitian dan teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data.

Bab IV hasil penelitian dan pembahasan, yang berisi laporan dari hasil penelitian dan pembahasan penelitian, temuan penelitian konseling ego state dalam mengelola kemarahan serta keterbatasan penelitian.

Bab V simpulan dan rekomendasi, yang berisi uraian kesimpulan dari hasil penelitian serta rekomendasi bagi konselor sekolah, pengampu mata kuliah teori dan praktek konseling, dan peneliti selanjutnya