

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan memiliki peran penting dalam kehidupan individu, termasuk dalam lingkup keluarga, masyarakat, dan negara. Kualitas pendidikan juga menjadi indikator kemajuan suatu bangsa. Pemerintah mengharapkan bahwa melalui pendidikan, sumber daya manusia yang berkualitas dapat dihasilkan sesuai dengan yang diatur dalam UU No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan diartikan sebagai upaya sadar dan terencana untuk mengembangkan berbagai potensi peserta didik, seperti kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian yang baik, kecerdasan, ahlak mulia, dan keterampilan yang dibutuhkan oleh individu, masyarakat, bangsa, dan negara.

Pemerintah melakukan usaha sadar dan terencana untuk mencapai tujuan pendidikan untuk menghasilkan generasi yang unggul, cerdas, dan memiliki karakter luhur. Untuk mencapai tujuan tersebut, pemerintah mengembangkan kurikulum melalui sistem merdeka belajar. Merdeka belajar diartikan sebagai rencana pembelajaran yang memberikan kesempatan pada peserta didik untuk belajar dengan cara yang santai, tanpa tekanan, dan memperhatikan bakat alami yang dimilikinya. Kurikulum merdeka belajar salah satunya menekankan pada pembelajaran sosial emosional, yang dianggap penting dalam pendidikan karena mencakup keterampilan yang diperlukan peserta didik untuk menghadapi masalah, mencari solusi, dan menjadi individu yang baik (Yuhelmi, 2022).

Pembelajaran sosial emosional di sekolah dirasakan sangat perlu, apalagi dalam mengungkapkan emosi pada individu. Emosi merupakan salah satu aspek perkembangan individu yang terus berkembang sepanjang hayat (Hurlock, 2004; Yusuf, 2009; Santrock, 2019) selain itu emosi diperlukan individu untuk beradaptasi sehingga setiap individu sangat perlu untuk mengendalikan emosi dengan baik (Bhave & Saini, 2009, hal. 3). Individu dalam beradaptasi dengan lingkungannya perlu memperhatikan cara mengekspresikan emosi. Terdapat dua cara individu mengekspresikan emosi, cara positif maupun negatif (Planalp, et al.,

2017; Parsons, et al., 2017). Emosi positif adalah emosi yang selalu diidamkan oleh individu, seperti antusiasme, kegembiraan, cinta, bahagia, senang, puas, sedangkan emosi negatif adalah emosi yang tidak diharapkan terjadi seperti kecemasan, amarah, rasa bersalah, kesedihan, konflik, dan stres (Nadhiroh, 2017; Santrock, 2019).

Marah merupakan bagian emosi negatif dan reaksi emosional terhadap sesuatu yang tidak sesuai dan disebabkan oleh berbagai macam hal seperti ancaman, kekecewaan, frustrasi dan lainnya (Desra, 2019). Marah merupakan suatu respon alami yang dapat terjadi baik pada bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa, dan lansia namun reaksi atau cara marah tersebut ada yang wajar dan tidak wajar (Planalp, et al., 2017; Parsons, et al., 2017; Santrock, 2019), bahkan marah merupakan emosi penting yang menandakan adanya permasalahan yang perlu individu selesaikan dan direspon (Nay, 1996). Dua reaksi dalam perilaku atau tindakan marah, dapat dikatakan positif maupun negatif. Perilaku atau tindakan marah yang positif dapat terjadi manakala individu dapat menyalurkan dengan cara yang baik dan dapat diterima lingkungan, menyelesaikan masalah secara baik, dan memotivasi pada pencapaian tujuan positif (Bhave & Saini, 2009, hal.11). Sedangkan perilaku atau tindakan marah dengan cara yang negatif yaitu marah yang tidak dapat diatur sehingga menyebabkan pertengkaran verbal dan fisik, mengintimidasi dan menantang secara interpersonal, memiliki dampak merugikan pada hubungan dengan keluarga, teman, pasangan, pekerjaan, kolega, dan orang lain (Beames et al, 2019) dan kemarahan yang menimbulkan dampak merugikan bagi individu tersebut merupakan kemarahan yang menjadi masalah dan perlu penanganan (Nay, 1996).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kokko (Keltikangas-Jarvinen, 2001) menunjukkan bahwa perilaku marah dan agresif pada masa anak-anak sampai remaja dapat menjadi indikator timbulnya kriminalitas pada saat dewasa dan meningkatnya tingkat pengangguran. Penelitian tersebut sejalan dengan Yusuf (2009) menjelaskan bahwa masa remaja adalah periode di mana emosi mencapai puncaknya, ditandai dengan perkembangan emosi yang intens. Namun, puncak emosi ini kadang-kadang membuat remaja kesulitan dalam mengendalikan emosi terutama marah, yang pada akhirnya dapat menyebabkan konflik yang berlarut-

larut. Penting untuk tidak mengabaikan kemampuan pengelolaan marah pada remaja untuk mencegah timbulnya perilaku maladaptif seperti perilaku agresif. Dalam penelitian Lench (2004), individu dengan tingkat marah yang tinggi cenderung memiliki strategi koping yang merusak. Mereka akan mengekspresikan marah mereka dengan cara menyerang orang dan barang secara fisik dan verbal. Mereka juga lebih cenderung bersikap menantang dan berperilaku negatif, yang seringkali mengarah pada konflik dengan orang lain. Oleh karena itu, remaja yang memiliki tingkat marah yang tinggi dan berpotensi berperilaku agresif perlu mendapatkan perhatian khusus. Penting untuk memberikan pendekatan yang sesuai dalam mengelola marah mereka dan mengendalikan dorongan agresifnya. Sementara menurut Furlong, et al. (2013), peserta didik dengan pengelolaan marah rendah cenderung menunjukkan perilaku agresif.

Perilaku marah yang berlebihan pada peserta didik terus terjadi dan seringkali melibatkan peserta didik dalam pertengkaran, terutama secara fisik (Bhave & Saini, 2009, hal. 147), kekerasan dalam interaksi belajar mengajar di sekolah (Amzi & Lukitaningsih, 2014; Sulistyawati, 2014; Muis, 2017; Anwar, 2017), perkelahian antar sekolah atau kelompok atau tawuran pelajar (Sugara, 2017). Rachmani (2018) mengungkapkan telah terjadi setidaknya 500an peristiwa tawuran pelajar yang terjadi dalam kurun waktu 2010-2018 di daerah Jabodetabek. Terjadi juga kasus penggorokan leher pelajar putri di salah satu SMK di Ciamis yang dipicu kecemburuan dan marah yang tidak terkontrol (Republika, 2023). Kasus lainnya ialah penganiayaan remaja yang melibatkan anak petinggi Dirjen Pajak (Tempo, 2023).

Sementara penelitian Rachmani (2018) terhadap 140 peserta didik usia 16 – 17 tahun tentang program *anger management* untuk mereduksi perilaku agresif siswa sesuai dengan karakteristik keagresifan siswa disekolah. Hasil menunjukan program *anger management* efektif untuk mereduksi perilaku agresif siswa kelas XI SMK MJPS 3 Kota Tasikmalaya. Selanjutnya penelitian Lestari & Susanto (2019) terhadap 144 peserta didik MA dan SMK di Pekanbaru untuk mengetahui hubungan kematangan emosi terhadap perilaku agresif. Hasil penelitian yang diperoleh ada hubungan signifikan negatif antara kematangan emosi dengan

perilaku agresif, artinya semakin matang emosi maka perilaku agresif semakin menurun.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMKN 1 Ciamis yang akan menjadi lokasi penelitian, dari hasil pengumpulan data pada buku catatan permasalahan peserta didik dan wawancara terhadap koordinator BK SMKN 1 Ciamis, ditemukan riwayat permasalahan peserta didik yang merasa marah dan menunjukkan agresifitas terhadap teman sekelas pada saat latihan kelompok untuk persiapan pagelaran, peserta didik kelas XII yang marah karena merasa tidak dihargai pada saat baru datang PKL kepada peserta didik kelas XI dan X. Lebih lanjut koordinator BK SMKN 1 Ciamis menjelaskan permasalahan tersebut cukup sering terjadi dan tiap tahun hampir terjadi perselisihan diantara kalangan peserta didik yang hanya diawali karena permasalahan spele dan perlu ada pernangan kuratif maupun prepentif untuk pengelolaan marah peserta didik.

Pada fenomena yang terjadi tersebut menunjukkan pentingnya pengelolaan marah pada remaja. Faupel, et al. (2011) menjelaskan, individu dengan pengelolaan marah rendah akan menyebabkan kesulitan berinteraksi dengan individu lain, dan yang lebih parahnya adalah menimbulkan kekerasan terhadap diri maupun individu lain. Pengelolaan marah yang baik akan meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi berbagai situasi dari lingkungan yang memicu rasa marah. Sugara (2017) menyebutkan, individu yang mampu mengelola marah dapat menciptakan suasana belajar yang kondusif, memiliki performa kerja dan interaksi sosial yang baik, sedangkan yang tidak mampu mengelola kemarahan memiliki dampak tidak baik pada kinerja, psikologis, dan interaksi antara guru dengan peserta didik, rekan kerja, dan sebagainya. Oleh karena itu, pengelolaan marah harus diperhatikan dengan lebih serius untuk mencegah permasalahan terjadi (Beck & Fernandez, 1998).

Sementara itu, dalam budaya sunda terdapat karakter panca waluya yang menyatakan bahwa setiap individu perlu memiliki lima karakter yang mencerminkan budaya sunda, yakni *cageur*, *bageur*, *bener*, *pinter*, *tur singer*. Kemampuan pengelolaan marah berkaitan dengan nilai *bageur*, dimana individu memiliki karakter baik dan stabil sehingga memiliki hubungan sosial yang baik dan positif dengan individu lainnya (Abdurrahman, 2010).

Pengelolaan marah juga menjadi perhatian dalam sudut pandang agama islam, dalam islam mengajarkan pentingnya mengelola marah. Terdapat hadits yang menerangkan pentingnya individu mengelola marah, *“Jangan marah, bagimu surga”* (HR. Thabrani). Selanjutnya dari Muadz bin Anas Al-Juhani radhiyallahu ‘anhu, Rasulullah S.A.W bersabda, *“Siapa yang berusaha menahan amarahnya, padahal dia mampu meluapkannya, maka dia akan Allah panggil di hadapan seluruh makhluk pada hari kiamat, sampai Allah menyuruhnya untuk memilih bidadari yang dia kehendaki”* (HR. Abu Daud dan Turmudzi). Kemudian dari Urwah As-Sa’di radhiyallahu ‘anhu, *Sesungguhnya marah itu dari setan, dan setan diciptakan dari api, dan api bisa dipadamkan dengan air. Apabila kalian marah, hendaknya dia berwudhu* (HR. Ahmad dan Abu Daud).

Pendidikan di sekolah memiliki peran untuk membantu peserta didik memiliki kemampuan pengelolaan marah melalui bimbingan dan konseling (BK), sehingga BK membantu peserta didik meningkatkan pengelolaan marah melalui layanan BK. Ini sejalan dengan pendapat DiGiuseppe & Tafrate (2007) menjelaskan bahwa individu yang mengalami kemarahan perlu mendapatkan layanan konseling agar mampu mengendalikan dirinya. Salah satu pendekatan yang dianggap tepat untuk meningkatkan pengelolaan marah adalah *rational emotive behavior counseling* (REBC) atau konseling rasional emotif perilaku. Konseling rasional emotif perilaku berfokus pada perubahan kognitif, emosional, dan perilaku individu dengan mengidentifikasi dan mengubah pola pikir irasional yang dapat menyebabkan gangguan emosional (Ellis, 1995; Dryden, 1994; Corey, 2013; Erford, 2015; Vernon, 2019), di samping itu konseling rasional emotif perilaku bertujuan untuk menghilangkan gangguan emosional seperti kebencian, ketakutan, rasa bersalah, kecemasan, kemarahan (Pertiwi & Netrawati, 2021, hal. 80). Pada penelitian terdahulu, konseling rasional emotif perilaku dapat digunakan untuk mengontrol marah (Wardani & Sari, 2018), menurunkan tingkat kecemasan dan emosi negatif (Popa & Predatu, 2019), meningkatkan kebermaknaan hidup (Japar, et al., 2020), meningkatkan kecerdasan emosional remaja (Hadi, 2020).

Upaya meningkatkan pengelolaan marah perlu menjadi perhatian dalam layanan BK, karena tujuan dari layanan bimbingan dan konseling agar membantu individu mencapai perkembangan yang optimal (Yusuf dan Nurihsan, 2006, hal.

26). Berdasarkan temuan penelitian di atas menunjukkan konseling rasional emotif perilaku memiliki keterandalan untuk membantu individu meningkatkan pengelolaan amarah. Untuk itu dipandang perlu bagi guru BK untuk melakukan konseling dengan konseling rasional emotif perilaku untuk meningkatkan pengelolaan marah.

B. Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian

Bimbingan dan konseling (BK) sejatinya merupakan proses dan bentuk layanan terhadap individu untuk mencapai perkembangan optimum pada setiap fase kehidupan. Kondisi perkembangan optimum merupakan kondisi dinamis yang ditandai dengan kesiapan dan kemampuan individu untuk memperbaiki diri (*self-improvement*) sehingga menjadi pribadi yang berfungsi penuh (*fully-functioning*) (Kartadinata, 2011, hal. 57). Upaya yang dilakukan melalui peran BK sejalan dengan tujuan pendidikan yang mampu melahirkan peserta didik yang memiliki kepribadian unggul dan berakhlak mulia (Undang-Undang No. 20 tahun 2003). Pengelolaan amarah yang baik pada peserta didik merupakan salah satu bagian yang ingin dicapai sehingga peserta didik memiliki kepribadian unggul dan berakhlak mulia serta menjadi lulusan yang bukan hanya memiliki kompetensi akademik baik.

Namun faktanya masih terdapat peserta didik dengan pengelolaan marah rendah yang menyebabkan terhambatnya perkembangan peserta didik (Sulistyawati, 2014; Muis, 2017; Anwar, 2017; Sugara, 2017; Rachmani, 2018; Tempo.co, 2023; Republika, 2023). Penelitian tersebut menunjukkan pengelolaan marah merupakan suatu hambatan yang perlu diatasi melalui penanganan terstruktur dan terarah untuk meningkatkan pengelolaan marah menjadi lebih baik.

DiGiuseppe dan Tafrate (2007) menjelaskan bahwa individu yang mengalami kemarahan perlu mendapatkan layanan konseling agar mampu mengendalikan dirinya. Beberapa penelitian menunjukkan hasil positif sebagai upaya meningkatkan pengelolaan marah. Sebuah penelitian telah menunjukkan bahwa Cognitive Behavioural Therapy (CBT) efektif dalam merubah cara seseorang memikirkan dan menanggapi emosi seperti kecemasan, kesedihan, dan kemarahan (Amzi & Lukitaningsih, 2014). Penelitian lain tentang CBT mengelola kemarahan melalui

selama 12-18 sesi (Willner et al., 2013; Isrofin, 2016; Tudor et al., 2018; Van Voorhees et al., 2021).

Pendekatan lain yang dianggap mampu meningkatkan pengelolaan marah dapat dikembangkan melalui layanan bimbingan dan konseling melalui konseling rasional emotif perilaku (Ellis, 1995; Dryden, 1994; Corey, 2013; Erford, 2015; Wardani & Sari, 2018; Vernon, 2019; Pertiwi & Netrawati, 2021). Pada pendekatan ini, pengelolaan marah yang terbentuk dalam kognitif setiap individu, merupakan keyakinan irrasional yang ada pada individu sehingga memunculkan perilaku yang tidak sesuai dalam bentuk pengelolaan marah. Untuk itu, pengelolaan marah yang perlu ditungkatkan adalah dengan mengubah keyakinan irasional menjadi rasional pada setiap individu sesuai dengan pendekatan konseling rasional emotif perilaku.

Berdasarkan identifikasi yang telah diuraikan, rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Bagaimana kerangka implementasi konseling rasional emotif perilaku dalam meningkatkan pengelolaan marah”. Berdasarkan rumusan masalah penelitian, selanjutnya diuraikan menjadi pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana profil pengelolaan marah pada peserta didik di SMKN 1 Ciamis?
2. Bagaimana implementasi konseling rasional emotif perilaku untuk meningkatkan pengelolaan marah pada peserta didik di SMKN 1 Ciamis?
3. Bagaimana efikasi implementasi konseling rasional emotif perilaku untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan marah peserta didik di SMKN 1 Ciamis?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan marah pada peserta didik dengan kisaran usia 16 – 17 tahun di daerah Kabupaten Ciamis yang berbatasan antara Jawa Barat dengan Jawa Tengah.

Sementara, tujuan khusus penelitian ini adalah untuk mengetahui hal-hal berikut :

1. Memperoleh profil pengelolaan marah peserta didik di SMKN 1 Ciamis;
2. Implementasi konseling rasional emotif perilaku untuk meningkatkan pengelolaan marah pada peserta didik di SMKN 1 Ciamis;

3. Memperoleh data efikasi implementasi konseling rasional emotif perilaku untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan marah peserta didik di SMKN 1 Ciamis.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, manfaat pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mempublikasikan dampak terhadap pengelolaan marah pada peserta didik
- b. Mempublikasikan karya tulis ilmiah hasil penelitian konseling rasional emotif perilaku untuk meningkatkan pengelolaan marah pada peserta didik

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru BK/Konselor

Menjadikan rujukan konseling rasional emotif perilaku sebagai pendekatan untuk meningkatkan pengelolaan marah pada peserta didik yang berguna bagi Guru BK/Konselor, dengan meningkatnya pengelolaan marah akan memberikan keuntungan bagi Guru BK/Konselor untuk meningkatkan suasana belajar yang kondusif, memiliki performa belajar baik, dan interaksi sosial yang baik pada peserta didik, sehingga sekolah akan memiliki iklim pembelajaran yang kondusif dan mendukung perkembangan peserta didik.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian pengelolaan marah dengan konseling rasional emotif perilaku untuk meningkatkan pengelolaan marah peserta didik dapat menjadi acuan maupun rujukan untuk dapat dikembangkan pada penelitian serupa di masa depan.

E. Sistematika Penulisan

Terdapat 6 bab pada sistematika penulisan yang dituangkan pada tesis ini, yaitu Bab I yang meliputi latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat dari penelitian. Bab II, meliputi kajian

teori mengenai konsep pengelolaan marah dan konseling rasional emotif perilaku. Pada Bab III, membahas alur penelitian yang diterapkan mulai dari metode, pengambilan sampel, teknik pengumpulan dan analisis data. Sedangkan pada Bab IV, meliputi hasil penelitian, Bab V pembahasan penelitian, dan Bab VI berisikan simpulan dan rekomendasi.