

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian isi Teknik Kursi Kosong

1. Pengertian Teknik Kursi Kosong

Terapi gestalt yang dikembangkan oleh Frederick Perl adalah bentuk terapi eksistensial yang berpijak pada premis bahwa individu-individu menemukan jalan hidupnya sendiri dan menerima tanggung jawab pribadi jika mereka berharap mencapai kematangan. Terapi gestalt berfokus pada apa dan bagaimana-nya tingkah laku dan pengalaman disini dan sekarang dengan memadukan bagian-bagian kepribadian yang tak pernah dan tidak diketahui.¹

Tugas utama terapis adalah membantu klien agar mengalami sepenuhnya keberadaannya disini dan sekarang dengan menyadarkannya atas tindakannya mencegah diri sendiri merasakan dan mengalami saat sekarang. Oleh karena itu terapi gestalt pada dasarnya non interpretatif dan sedapat mungkin, klien menyelenggarakan terapi sendiri.

Sasaran Perls adalah membantu orang-orang membuat hubungan dengan pengalaman mereka secara jelas dan segera ketimbang semata-mata berbicara tentang pengalaman itu. Perls yakin bahwa orang-orang cenderung bergantung pada masa lampau untuk membenarkan

¹ Gerald Corey, *Teori dan Praktik konseling dan Psikoterapi*, (Bandung:PT ERESKO,2001), hal.129.

ketidaksediaannya memikul tanggung jawab atas dirinya sendiri dan atas pertumbuhannya. Perl melihat sebagian besar orang mendapat kesulitan untuk tinggal pada saat sekarang. Mereka lebih suka melakukan sesuatu yang lain daripada menjadi sadar betapa mereka telah mencegah diri sendiri menjalani hidup sepenuhnya.²

Praktik terapi gestalt yang efektif melibatkan hubungan pribadi antara terapis secara aktif berbagi persepsi-persepsi dan pengalaman-pengalaman saat sekarang ketika dia menghadapi klien disini dan sekarang.

Teknik-teknik dalam konseling gestalt sangat banyak sekali diantaranya yaitu teknik kursi kosong dimana teknik kursi kosong adalah salah satu pendekatan gestalt yang dikembangkan oleh Frederick Fritz Pearls, dimana teknik ini merupakan teknik permainan peran dimana klien memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk atau berada di kursi kosong.

Teknik kursi kosong ini digunakan untuk memperkuat apa yang ada dipinggir kesadaran klien, mengeksplorasikan polaritas, proyeksi-proyeksi, dan introyeksi di dalam diri klien.³

Kursi kosong sebagai sebuah eksperimen sesuai dengan namanya menggunakan kursi kosong sebagai sarana untuk memperkuat proses

² Eko Darminto, *Teori-Teori Konseling*, (Surabaya: Anggota IKAPI, 2000), hal. 85.

³ Gerald Corey, *Teori dan Praktik konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT ERESKO, 2001), hal. 134.

eksperimentasi. Biasanya kursi kosong tersebut diletakkan dihadapan klien dan kemudian klien diminta untuk membayangkan seseorang yang selama ini menjadi sumber konfliknya. Pada saat itu klien diminta untuk mengungkapkan apa saja yang terlintas dalam pikirannya untuk mengekspresikan perasaannya. Konselor mendorong klien untuk mengungkapkannya melalui kata-kata, bahkan melalui caci makian pun diperbolehkan, yang terpenting adalah klien dapat menyadari pengalaman-pengalaman yang selama ini tidak diakuinya.⁴

Teknik ini juga digunakan untuk mengeksplorasi dan memperkuat konflik antara *top dog* dan *under dog* didalam diri klien. *Under dog* ini merupakan sebuah kiasan untuk menggambarkan konflik internal dalam diri klien antara introyeksi-introyeksi danperlawanan terhadap introyeksi tersebut. *Top dog* menggambarkan “apa yang wajib atau yang harus dilakukan” sedangkan *under dog* menggambarkan penolakan atau pemberontakan terhadap introyeksi tersebut. Caranya *Top dog* adalah dengan klien secara bergantian menduduki kursi kosong yang telah ditandai sebagai dimensi *top dog* dan *under dog*. Ketika klien duduk di kursi *top dog* maka ia mengekspresikan apa yang harus dilakukannya sedangkan ketika klien duduk di kursi *under dog* ia memberontak terhadap tuntutan tersebut.⁵

⁴ Triantoro Safaria, *Terapi dan Konseling Gestalt*, (Yogjakarta: Graha Ilmu, 2004), hal. 113.

⁵ Triantoro Safaria, *Terapi dan Konseling Gestalt*..... hal .117-118.

Teknik ini digunakan juga untuk memahami urusan-urusan yang tak selesai dalam kehidupan klien yang selama ini membebani dan menghambat kehidupan klien secara sehat. Konselor dapat meningkatkan tingkat energi klien dengan memberikan induksi atau arahan-arahan yang dapat memacu proses eksperimen ini.

2. Pandangan Tentang Manusia

Pandangan pendekatan kursi kosong tentang manusia adalah bahwa individu dapat mengatasi sendiri permasalahan dalam hidupnya, terutama bila mereka menggunakan kesadaran akan pengalaman yang sedang dialami dan lingkungan sekitarnya. Kursi kosong berpendapat bahwa individu memiliki masalah karena mereka menghindari masalah tersebut. Oleh karena itu pendekatan kursi kosong mempersiapkan dengan intervensi dan tantangan untuk membantu konseli mencapai integrasi diri dan menjadi lebih autentik.⁶

Menurut pendekatan kursi kosong, area yang paling penting yang harus diperhatikan dalam konseling adalah pemikiran dan perasaan yang individu alami pada saat sekarang. Perilaku yang normal dan sehat terjadi bila individu bertindak dan bereaksi sebagai organisme yang total, yaitu memiliki kesadaran pada pemikiran, perasaan dan tindakan pada masa sekarang. Banyak orang yang memisahkan kehidupannya dan lebih berkonsentrasi serta memfokuskan perhatiannya pada poin-poin dan

⁶ Gerald Corey, *Teori dan Praktik konseling dan Psikoterapi*, (Bandung:PT ERESKO,2001), hal. 121.

kejadian-kejadian tertentu dalam kehidupannya, Hal ini menyebabkan fragmentasi dalam diri individu yang dapat terlihat dari gaya hidup yang tidak efektif yang berakibat produktivitas yang rendah bahkan membuat masalah kehidupan yang lebih serius.

Pribadi yang sehat adalah pribadi yang mempercayai kemampuannya sendiri dan bertanggungjawab terhadap tingkahlakunya sendiri dan merupakan motivasi yang ada pada dirinya sendiri. Selain itu, pribadi sehat yaitu pribadi yang mandiri, kesadaran melihat, saling bersaing, dapat berfikir produktif, dan melakukan fungsi integratif.⁷

3. Fokus Eksperimen

Secara ideal proses eksperimentasi ini dilakukan dengan cara diciptakan secara bersama-sama antara konselor mengambil sikap proaktif untuk menstimulasi klien sehingga betul-betul sukses dalam melakukan eksperimentasi.⁸

Fokus utama konseling gestalt adalah terletak pada bagaimana keadaan konseli sekarang serta hambatan-hambatan apa yang muncul dalam kesadarannya. Oleh karena itu tugas konselor adalah mendorong klien untuk dapat melihat kenyataan yang ada pada dirinya serta mau mencoba menghadapinya. Dalam hal ini perlu diarahkan agar konseli mau belajar menggunakan perasaannya secara penuh. Untuk itu klien bisa

⁷ Materi seminar konseling pada tanggal 22 januari 2012 di Sidoarjo

⁸ Eko Darminto, *Teori-Teori Konseling*, (Surabaya:Anggota IKAPI,2000), hal 87.

diajak untuk memilih dua alternatif, ia akan menolak kenyataan yang ada pada dirinya atau membuka diri untuk melihat apa yang sebenarnya terjadi pada dirinya sekarang.⁹

Konselor hendaknya menghindarkan diri dari pikiran-pikiran yang abstrak, keinginan-keinginannya untuk melakukan diagnosis, interpretasi maupun memberi nasihat.

Konselor sejak awal konseling sudah mengarahkan tujuan agar klien menjadi matang dan mampu menyingkirkan hambatan-hambatan yang menyebabkan konseli tidak dapat berdiri sendiri. Dalam hal ini, fungsi konselor adalah membantu klien untuk melakukan transisi dari ketergantungannya terhadap faktor luar menjadi percaya akan kekuatannya sendiri. Usaha ini dilakukan dengan menemukan dan membuka ketersesatan atau kebuntuan klien.

Pada saat konseli mengalami gejala kesesatan dan klien menyatakan kealahannya terhadap lingkungan dengan cara mengungkapkan kelemahannya, dirinya tidak berdaya, bodoh, atau gila, maka tugas konselor adalah membuat perasaan konseli untuk bangkit dan mau menghadapi ketersesatannya sehingga potensinya dapat berkembang lebih optimal.

⁹ <http://noffis.blogspot.com/2011/11/konseling-gestalt.html> diakses pada tanggal 19 november 3013

Perlu diingat oleh konselor bahwa setiap klien berbeda-beda dalam melakukan eksperimen ini, ada klien yang melakukannya dengan visualisasi, ada yang secara auditoria tau kinestetik. Teknik kursi kosong ini hanya terbatas pada eksplorasi hubungan interaksi klien disini dan kini dengan individu nyata dalam kehidupannya.

4. Tahap-tahap Teknik Kursi Kosong

Adapun tahap-tahap dalam kursi kosong adalah sebagai berikut:

a. Tahap pertama

Membentuk pola pertemuan terapeutik agar tercapai situasi yang memungkinkan perubahan-perubahan yang diharapkan pada klien. Pola yang diciptakan berbeda untuk setiap klien karena masing-masing mempunyai keunikan sebagai individu, serta memiliki kebutuhan yang bergantung kepada masalah yang harus dipecahkan. Hal-hal yang perlu dilakukan dalam tahap ini adalah:

- 1) Menciptakan tempat yang aman/nyaman untuk proses konseling
- 2) Mengembangkan hubungan kolaboratif
- 3) Mengumpulkan data, pengalaman klien, dan keseluruhan gambaran kepribadiannya dengan pendekatan fenomenologis
- 4) Meningkatkan kesadaran dan tanggung jawab pribadi
- 5) Memberikan sebuah hubungan dialogis

- 6) Meningkatkan *self-support*, khususnya dengan klien yang memiliki proses diri yang rentan
- 7) Mengidentifikasi dan mengklarifikasikan kebutuhan-kebutuhan klien dan tema-tema/masalah yang muncul
- 8) Membuat prioritas dari kesimpulan diagnosis terhadap klien
- 9) Mempertimbangkan isu-isu budaya dan isu-isu lainnya yang memiliki perbedaan potensial antaraterapis dan klien serta mempengaruhi proses terapi
- 10) Terapis mempersiapkan rencana untuk menghadapi kondisi-kondisi khusus dari klien
- 11) Bekerjasama dengan klien dalam membuat rencana intervensi¹⁰

b. Tahap kedua

Melaksanakan pengawasan (control) yaitu konselor berusaha meyakinkan atau memaksa klien untuk mengikuti prosedur yang telah ditetapkan sesuai dengan kondisi klien. Pada tahap ini hubungan telah terjalin baik akan mempermudah klien untuk berhadapan dengan tantangan dan eksperimentasi melalui perilaku baru dan perspektif baru yang dialami klien. Dalam fase ini yang dilakukan adalah:

- 1) Menimbulkan motivasi pada klien, dalam hal ini klien diberi kesempatan untuk menyadari ketidaksenangannya atau ketidakpuasannya.

¹⁰ Triantoro Safaria, *Terapi dan Konseling Gestalt*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2004), hal. 85.

2) Menciptakan rapport yaitu hubungan baik antara konselor dengan klien agar timbul rasa percaya pada klien untuk kepentingannya.¹¹

c. Tahap ketiga

Klien didorong untuk mengatakan perasaan-perasaannya pada pertemuan-pertemuan terapi saat ini, bukan menceritakan pengalaman masa lalu atau harapan-harapan masa datang. Klien diberi kesempatan untuk mengalami kembali segala perasaan dan perbuatan pada masa lalu, dalam situasi disini, saat ini. Kadang-kadang klien boleh memproyeksikan dirinya pada konselor. Klien diberi kesempatan mengungkapkan segala perasaannya dengan dasar asosiasi bebas dalam hubungan situasi disaat ini dan disini. Melalui fase ini konselor berusaha menemukan celah-celah kepribadian atau aspek-aspek kepribadian yang hilang, dari sini dapat ditentukan penyebutan apa yang harus dilakukan.

d. Tahap keempat

Setelah klien memperoleh pemahaman dan penyadaran tentang dirinya, tindakannya, dan perasaannya, maka terapi sampai pada fase akhir. Pada fase ini klien harus memiliki ciri-ciri yang menunjukkan integritas kepribadiannya sebagai individu yang unik dan manusiawi. Klien harus sudah mempunyai kepercayaan pada potensinya, selalu

¹¹ Mohammad Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung:CV Pustaka Bani Quraisy, 2003), hal. 63.

menyadari dirinya, sadar dan bertanggung jawab atas sifat otonominya, perbuatannya, perasaan-perasaannya, pikiran-pikirannya. Ia tidak lagi menunjukkan gejala-gejala pengingkaran dirinya berupa introjeksi, retrofleksi, desensitisasi dan proyeksi. Klien harus sudah menunjukkan ciri-ciri terintegrasinya atensi dan penyadaran. Tindakan-tindakannya terarah kepada aspek-aspek lingkungannya yang relevan secara harmonis dan terpadu. Klien tidak lagi dikuasai oleh perasaan-perasaannya dan ia yakin bahwa ia harus sudah bisa lepas dari bimbingan konselor. Dalam situasi ini klien mungkin sudah memutuskan untuk melepaskan diri dari konselor, sehingga ia harus sudah bisa membina diri, tetapi ada kemungkinan ia merasa khawatir karena lepas dari bimbingan konselor.¹²

e. Tahap kelima

Pada fase ini klien siap untuk memulai hidupnya secara mandiri tanpa supervise dari konselor. Pada tahapan ini konselor dan klien merayakan hal-hal yang berhasil dicapai serta menerima hal-hal yang tidak tercapai secara baik. Adapun hal-hal yang dilakukan adalah:

- 1) Berusaha untuk melakukan tindakan antisipasi akibat hubungan konseling yang sudah selesai
- 2) Memberikan proses pembahasan kembali isu-isu yang ada
- 3) Merayakan apa yang telah dicapai

¹² Mohammad Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung:CV Pustaka Bani Quraisy, 2003), hal. 64.

- 4) Menerima apa yang belum tercapai
- 5) Melakukan antisipasi dan perencanaan terhadap krisis dimasa depan
- 6) Membiarkan pergi dan terus melanjutkan kehidupan¹³

5. Tujuan Teknik Kursi Kosong

Teknik kursi kosong bertujuan untuk membantu mengatasi konflik-konflik interpersonal dan intrapersonal. Teknik ini membantu konseli untuk keluar dari proses introyeksi. Pada teknik ini konselor menggunakan dua kursi. Konselor meminta konseli untuk duduk di satu kursi dan berperan sebagai topdog. Kemudian berpindah ke kursi lainnya dan menjadi underdog. Dialog dilakukan secara berkesinambungan pada dua peran tersebut. Dengan teknik ini, introyeksi akan terlihat dan konseli dapat merasakan konflik yang ia rasakan secara lebih real. Konflik tersebut akan dapat diselesaikan dengan penerimaan dan integrasi antara kedua peran tersebut. Teknik ini membantu konseli untuk merasakan perasaannya tentang konflik perasaan dengan mengalami secara penuh.¹⁴

Diantara tujuan dari teknik kursi kosong yang lain adalah:

- a. Membantu klien agar menemukan pusat dirinya¹⁵
- b. Mengentaskan klien dari kondisinya yang tergantung pada pertimbangan orang lain ke mengatur dirinya sendiri.

¹³ Triantoro Safaria, *Terapi dan Konseling Gestalt*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2004), hal. 89.

¹⁴ Eko Darminto, *Teori-Teori Konseling*, (Surabaya: Anggota IKAPI, 2000), hal. 85.

¹⁵ Gerald Corey, *Teori dan Praktik konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT ERESKO, 2001), hal. 125.

- c. Meningkatkan kesadaran individu agar klien dapat bertindak laku sesuai prinsi-prinsip kursi kosong, semua situasi yang bermasalah yang muncul dan selalu akan muncul dapat diatasi dengan baik.¹⁶
- d. Untuk mengakhiri konflik-konflik dengan jalan memutuskan urusan-urusan yang tidak selesai yang berasal dari masa lampau klien.
- e. Sebagai alat membantu klien agar ia memperoleh kesadaran yang lebih penuh dalam menginternalisasikan konflik yang ada pada dirinya.¹⁷
- f. Klien menjadi sadar akan apa yang mereka lakukan dan bagaimana mereka melakukan itu, dan bagaimana mereka mengubah diri dan pada waktu yang sama untuk belajar menerima dan menghargai diri mereka sendiri.
- g. Teknik ini membantu klien untuk tidak mengingkari hal yang sudah ada, dan hanya berbicara mengenai perasaan yang berkonflik, tetapi mereka dapat menginfestasikan perasaan dan mengalami sepenuhnya.
- h. Klien menjadi sadar bahwa perasaan merupakan suatu bagian yang sangat nyata dalam diri mereka, sehingga teknik ini mendorong klien untuk tidak mengabaikan perasaannya.

¹⁶ <http://waskitamandiribk.wordpress.com> diakses pada tanggal 16 september 2013

¹⁷ Gerald Corey, *Teori dan Praktik konseling dan Psikoterapi*, (Bandung:PT ERESKO,2001), hal. 126.

- i. Klien bisa bertanggung jawab atas segala konsekuensi atas apa yang ia kerjakan setelah terapi, tanggung jawab adalah pemahaman atau kemampuan menjawab.

6. Fungsi dan Peran Terapis

Terapi Gestalt difokuskan pada perasaan-perasaan klien, kesadaran atas saat sekarang, pesan-pesan tubuh, dan penghambat-penghambat kesadaran.¹⁸

Sasaran terapis adalah kematangan klien dan pembongkaran “hambatan-hambatan yang mengurangi kemampuan klien berdiri di atas kaki sendiri”. Tugas terapis adalah membantu klien dalam melaksanakan peralihan dari dukungan eksternal kepada dukungan internal dengan menentukan letak jalan buntu. Terapis membantu kliennya agar menyadari dan menembus jalan buntu dengan menghadirkan situasi-situasi yang mendorong kliennya itu untuk mengalami keterpurukannya secara penuh.

Perls yakin bahwa frustrasi-frustrasi itu perlu bagi pertumbuhan, sebab tanpa frustrasi, orang tidak merasa perlu menggali sumber-sumber dirinya dan menyadari bahwa dia bisa memanipulasi dirinya sendiri sebaik manipulasi yang dilakukannya terhadap orang lain. Jika tidak hati-hati, maka terapis pun akan tersedot ke dalam manipulasi-manipulasi klien. Perls mengemukakan bahwa cara untuk menghindari manipulasi yang mungkin dilakukan klien adalah membiarkan klien menemukan sendiri

¹⁸ Gerald Corey, *Teori dan Praktik konseling dan Psikoterapi*, (Bandung:PT ERESKO,2001), hal. 338.

potensi-potensinya yang hilang. Tugas terapis adalah menyajikan situasi yang menunjang pertumbuhan dengan jalan mengonfrontasikan klien kepada titik tempat dia menghadapi suatu putusan apakah akan atau tidak akan mengembangkan potensi satu fungsi yang penting dari terapis Gestalt adalah memberikan perhatian pada bahasa tubuh kliennya.

Perls mengatakan bahwa postur gerakan-gerakan, mimik-mimik muka, keraguan dan sebagainya, dapat menceritakan kisah yang sesungguhnya. Ia mengingatkan bahwa komunikasi verbal sering mengandung kebohongan dan bahwa jika terapis terpusat pada isi, maka dia kehilangan esensi pribadi klien. Komunikasi yang nyata ada di seberang kata-kata.

Terapis Gestalt sering mengajukan pertanyaan-pertanyaan seperti : Apa yang dikatakan oleh mata anda ? jika saat ini tangan anda bisa bicara, apa yang akan dikatakannya ? Dapatkah anda melangsungkan percakapan antara tangan kanan dan tangan kiri anda ? Orientasi umum dari terapi Gestalt adalah pemikulan tanggung jawab yang lebih besar oleh klien bagi mereka sendiri, bagi pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan tingkah laku mereka.¹⁹ Terapis mengonfrontasikan kliennya dengan cara-cara mereka sekarang menghindari tanggung jawab mereka serta meminta mereka agar membuat keputusan-keputusan tentang kelanjutan terapi. Tentang apa yang ingin mereka pelajari dari terapi dan tentang bagaimana mereka ingin menggunakan waktu terapinya. Persoalan-persoalan lain yang bisa

¹⁹ Ibid hal 339

dijadikan butir utama terapi bisa mencakup hubungan antara klien dan terapis serta cara-cara berhubungan yang digunakan oleh klien dengan terapis yang sama dengan yang digunakannya diluar pertemuan terapi.

Secara singkat peran terapis dalam konseling gestalt ini adalah ;

- a. Menolong klien bisa mengadakan transisi dari dukungan eksternal menjadi dukungan internal dan ini dilakukan dengan jalan menemukan lokasi impas. Impas yaitu titik di mana seseorang individu menghindari penghayatan perasaan yang mengancam oleh karena dia merasa kurang nyaman.²⁰
- b. Menaruh perhatian pada bahasa tubuh klien juga memberikan tekanan pada hubungan antara pola bahasa dengan kepribadian²¹

B. Pengertian Marah

1. Pengertian Marah

Menurut istilah, marah berarti perubahan internal atau emosional yang menimbulkan penyerangan dan penyiksaan guna mengobati apa yang ada di dalam hati. Perubahan yang lebih keras dari marah disebut “al-ghaizh” sehingga orang-orang mendefinisikan “al-ghoizh” sebagai kemarahan yang hebat.²²

²⁰ Gerald Corey, *Teori dan Praktik konseling dan Psikoterapi*, (Bandung:PT ERESKO,2001), hal. 339.

²¹ Eko Darminto, *Teori-Teori Konseling*, (Surabaya:Anggota IKAPI,2000), hal. 87.

²² Yadi Purwanto dan Rahmat Mulyono, *Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islam*, (Bandung:PT Refika Aditama, 2006), hal. 7.

Marah merupakan reaksi terhadap sesuatu hambatan yang menyebabkan gagalnya suatu usaha atau perbuatan. Biasanya bersamaan dengan berbagai ekspresi perilaku, marah merupakan pernyataan agresif, perilakunya mengganggu orang yang dimarahi bahkan orang-orang disekitarnya.²³

Musfir dalam bukunya “Konseling Terapi” mendefinisikan marah adalah suatu bentuk emosi yang bersifat fitrah atau bawaan yang memegang peranan penting dalam kehidupan manusia.²⁴

Dalam pandangan para psikolog disebutkan bahwa manusia adalah makhluk yang secara alami memiliki emosi. Emosi adalah keadaan jiwa yang menampakkan diri dengan sesuatu perubahan yang jelas pada tubuh. Jadi emosi setiap orang adalah keadaan jiwanya, tetapi tampak secara nyata pada perubahan jasmaninya.

Davidoff mendefinisikan marah sebagai suatu emosi yang mempunyai ciri-ciri aktifitas system syaraf simpatetik yang tinggi dan adanya kesalahan, yang mungkin pula tidak.²⁵

Dapat disimpulkan bahwa kemarahan adalah suatu reaksi emosional yang terlatih atau terbiasakan dalam kehidupan sehari-hari maka sebenarnya ragam emosi yang kasar itu dapat disingkirkan atau

²³ Siti Sundari, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*, (Jakarta:PT Rineka Cipta, 2005), hal. 35.

²⁴ Musfir Bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta:Gema Insani, 2005), hal. 188.

²⁵ Yadi Purwanto dan Rahmat Mulyono, *Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islam*, (Bandung:PT Refika Aditama, 2006), hal. 7-8.

sekurang-kurangnya dapat dikendalikan sehingga tidak menimbulkan berbagai akibat atau bahaya yang fatal, yang akan disesali sepanjang hidupnya.

2. Ciri-ciri Marah

Menurut Beck, pada dasarnya ciri-ciri marah yang terjadi pada seseorang, dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu:

a. Aspek biologis

Respon fisiologis timbul karena kegiatan system syaraf otonom bereaksi terhadap sekresi apinerpin, sehingga tekanan darah meningkat, takikardi (frekuensi denyut jantung meningkat), wajah memerah, pupil melebar dan frekuensi pengeluaran urin meningkat. Hal ini disebabkan energy yang dikeluarkan saat marah bertambah.²⁶

b. Aspek emosional

Seseorang yang marah merasa tidak nyaman, merasa tidak berdaya, jengkel, frustrasi, dendam, ingin berkelahi, mengamuk, bermusuhan, sakit hati, menyalahkan, dan menuntut. Perilaku menarik perhatian dan timbul konflik pada diri sendiri perlu dikaji seperti melarikan diri, bolos sekolah, mencuri, menimbulkan kebakaran, dan penyimpangan seksual.

²⁶ Musfir Bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta:Gema Insani, 2005), hal. 190.

c. Aspek intelektual

Sebagian pengalaman kehidupan seseorang melalui proses intelektual. Peran panca indera sangat penting untuk beradaptasi pada lingkungan yang selanjutnya diolah dalam proses intelektual sebagai suatu pengalaman. Perlu diperhatikan cara seseorang marah, mengidentifikasi keadaan yang menyebabkan marah, bagaimana informasi diproses, diklasifikasi, dan diintegrasikan.

d. Aspek sosial

Meliputi interaksi sosial, budaya, konsep rasa percaya diri, dan ketergantungan. Emosi marah sering merangsang kemarahan dari orang lain dan menimbulkan penolakan dari orang lain. Sebagian orang menyalurkan kemarahan dengan menilai dan mengkritik tingkah laku orang lain, sehingga orang lain merasa sakit hati. Proses tersebut dapat menyebabkan seseorang menarik diri dengan orang lain.

e. Aspek spiritual

Keyakinan, nilai, dan moral mempengaruhi ungkapan marah seseorang. Aspek tersebut mempengaruhi hubungan seseorang dengan lingkungan. Hal yang bertentangan dengan norma yang dimiliki dapat menimbulkan kemarahan dan memanifestasikan dengan moral dan rasa tidak berdosa. Seseorang yang beriman kepada Allah SWT selalu memohon pertolongan dan bimbingan

kepadanya. Namun, secara umum seseorang menuntut kebutuhannya dari orang lain atau lingkungannya sehingga timbul frustrasi bila tidak terpenuhi dan selanjutnya timbul marah.

Hamzah menjabarkan secara rinci tentang ciri-ciri marah yang dapat dilihat bila seseorang marah:

- 1) Ciri pada wajah yaitu kulit menjadi kuning pucat, bola mata memerah, hidung kembang kempis, gerakan tidak terkendali serta terjadi perubahan-perubahan lain pada fisik.
- 2) Ciri pada lidah yaitu dengan meluncurnya makian, celaan, kata-kata yang menyakitkan dan ucapan yang keji yang membuat orang berakal merasa risih mendengarkannya.
- 3) Ciri pada anggota tubuh yaitu terkadang timbul keinginan untuk memukul, melukai, merobek, bahkan membunuh.
- 4) Ciri pada hati, didalam hatinya akan timbul rasa benci, dendam, dan dengki, menyembunyikan keburukan, merasa gembira dalam dukanya, dan merasa sedih atas kegembiraannya, memutuskan hubungan dan menjelek-jelekkannya.²⁷

²⁷ Yadi Purwanto dan Rahmat Mulyono, *Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islam*, (Bandung:PT Refika Aditama, 2006), hal. 14-17.

3. Penyebab Marah

Penyebab orang marah sebenarnya dapat datang dari luar maupun dari dalam diri orang tersebut. Sehingga secara garis besar sebab yang menimbulkan marah itu terdiri dari faktor fisik maupun psikologis:

a. Faktor fisik

Sebab – sebab yang mempengaruhi faktor fisik antara lain yaitu:

- 1) Kelelahan yang berlebihan
- 2) Zat- zat tertentu yang dapat menyebabkan marah
- 3) Hormon kelamin dapat mempengaruhi kemarahan seseorang

b. Faktor Psikis

Faktor psikis yang menimbulkan marah adalah erat kaitannya dengan kepribadian seseorang terutama sekali yang menyangkut apa yang disebut “*self concept* yang salah” yaitu anggapan seseorang terhadap dirinya sendiri yang salah. *Self concept* yang salah menghasilkan pribadi yang tidak seimbang dan tidak matang. Karena seseorang akan menilai dirinya sangat berlainan sekali dengan kenyataan yang ada.

Beberapa *self concept* yang salah dapat kita bagi yaitu:

- a) Rasa rendah diri (MC=*Minderwaardigheid Complex*), yaitu menilai dirinya sendiri lebih rendah dari yang sebenarnya.

- b) Sombong (Superiority Complex) yaitu menilai dirinya sendiri lebih dari kenyataan yang sebenarnya.
- c) Egoistis atau terlalu mementingkan diri sendiri, yang menilai dirinya sangat penting melebihi kenyataan.²⁸

Menurut Nuh, Hamzah dan Hawwa, menjelaskan lebih lanjut bahwa ada beberapa faktor penyebab dan pendorong seseorang marah, diantaranya:²⁹

- a. Lingkungan
- b. Pertengkaran dan perdebatan
- c. Senda gurau dengan cara yang batil
- d. Memusuhi orang lain dengan segala cara
- e. Congkak dan sombong di muka bumi tanpa hak
- f. Lupa mengendalikan diri terhadap kebaikan
- g. Orang lain tidak melaksanakan kewajibannya terhadap pemarrah.
- h. Penjelasan orang lain atas aib dirinya
- i. Mengingat permusuhan dan dendam lama
- j. Lalai terhadap akibat yang ditimbulkan oleh pemarrah³⁰

²⁸ <http://psychologynews.info/artikel/sebab-sebab-marah/> diakses pada tanggal 2 oktober 2013

²⁹ Yadi Purwanto dan Rahmat Mulyono, *Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islam*, (Bandung:PT Refika Aditama, 2006), hal. 18.

Menurut Wetrimudrison, berdasarkan pengalaman empirik dalam masyarakat, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan orang menjadi marah, yaitu:³¹

a. Merasa diri paling benar dan berkuasa Orang yang merasa dirinya paling benar cenderung akan membuat dia akan menyalahkan orang lain. Demikian juga ketika manusia merasa dirinya berkuasa, maka cenderung akan meremehkan orang lain. Apabila dua sikap ini bertemu dalam satu peristiwa pada diri seseorang, maka akan terbentuklah sikap egois.

b. Dendam

Dendam merupakan perasaan sakit hati yang tersimpan atau terpendam dalam hati seseorang, yang dinilai sangat mudah memicu timbulnya kemarahan. Orang pendendam hidupnya tidak akan pernah tenang, karena setiap dia melihat dan mendengar nama orang yang menyakiti hatinya, setiap itu pula hatinya akan semakin sakit dan marahnya semakin membara pada orang tersebut.³²

³⁰ Ibid, hal. 21-23.

³¹ <http://psychologynews.info/artikel/sebab-sebab-marah/> diakses pada tanggal 2 oktober 2013

³² <http://psychologynews.info/artikel/sebab-sebab-marah/> diakses pada tanggal 2 oktober 2013

- c. Direndahkan, dihina atau dicaci maki Jarang orang yang menyadari bahwa seburuk dan serendah apapun diri orang, maka dia tidak akan pernah rela dihina, walaupun sesungguhnya orang hanya menyebutkan keburukan sifat dan kepribadiannya, karena pada dasarnya setiap manusia punya harga diri.
- d. Sengaja dirangsang untuk dimanfaatkan orang Sedikit sekali orang yang menyadari ketika dia dihasut untuk bermusuhan dengan seseorang. Biasanya bagi orang yang tidak terbiasa marah, minimal dia telah mendengar dan menerima pesepsi yang salah terhadap orang lain disebabkan penghasutnya.
- e. Momentum yang tidak menyenangkan.

Semua momentum yang disebutkan di atas, mungkin tidak terdapat pada semua orang, akan tetapi hanya salah satu ada yang menonjol pada diri seseorang. Maka kita tidak perlu berpandangan negatif dan buruk sangka terhadap orang lain, akan tetapi kita harus mencoba memahaminya, mungkin dia sedang berada pada salah satu keadaan di atas.

Pada dasarnya semua orang pasti mempunyai rasa marah akan tetapi rasa marah itu berbeda pada setiap orang. Tingkatan marah seseorang sangatlah berbeda, kita tidak seharusnya memandang bahwa

orang yang marah adalah indicator orang yang jelek atau selalu berfikir negatif.

4. Macam-macam Marah

Gymnastiar dalam bukunya Psikologi Marah menjelaskan lebih lanjut tentang macam-macam marah yang disebutkan Al-Ghozali, menurutnya jika ditimbang dari sudut kemarahan, ternyata orang itu dapat dikelompokkan dalam empat golongan, sebagai berikut:

- a. Orang yang lambat marah, lambat reda dan lama bermusuhannya
Jenis ini sungguh jelek. Bagaimana tidak, seorang yang sedang marah dan durasi kemarahannya sangat lama, akan kesulitan saat ia harus mengambil keputusan yang tepat. Selain itu, akibat kemarahannya juga, orang lain akan menjauhi karena takut terjerumus dalam bara permusuhan.
- b. Cepat marah dan lambat redanya
Jenis kedua ini sungguh lebih jelek yang pertama, sebab apapun yang terjadi akan disikapi dengan kemarahan. Orang seperti ini dapat dengan tiba-tiba menjadi marah dan membutuhkan waktu lama untuk menurunkan kemarahannya itu.
- c. Cepat marah dan cepat redanya
Seseorang yang memiliki sifat ini kondisinya cenderung turun naik. Ia dapat marah secara tiba-tiba dan sedetik kembali kepada

kondisi semula, seolah tidak pernah terjadi apa-apa. Cepat marah ketika ada sesuatu yang tidak pantas terjadi, namun ia akan reda ketika paham akan latar belakang dibalik semua itu. Cepat marah, namun cepat pula redanya.

d. Lambat marah dan cepat redanya

Orang yang memiliki sifat seperti ini sangat sulit tersinggung, walau didepan matanya terjadi sesuatu yang benar-benar salah . ia akan mencari seribu satu alasan untuk memaklumi kesalahan orang, memaafkan lalu melupakannya. Namun sekali ia marah, ia akan cepat sekali memaafkan kesalahan orang lain.

Mengenai tingkatan marah, manusia dapat dibedakan menjadi beberapa tingkatan yaitu berlebih-lebihan, biasa saja, dan berkekurangan.³³

C. Marah sebagian dari emosi yang merupakan masalah bimbingan konseling

Di era modern ini manusia sebenarnya tidak menemukan bagi makna hidupnya, dan kebanyakan mengidap berbagai gangguan psikis. Manusia bermasalah adalah manusia yang tidak dapat merasakan dan menemukan kebahagiaan hidup, salah satunya adalah gangguan pada emosi. Marah adalah suatu gangguan dari emosi yang menghambat dalam diri manusia untuk

³³ Yadi Purwanto dan Rahmat Mulyono, *Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islam*, (Bandung:PT Refika Aditama, 2006), hal. 9-10.

memperoleh kebahagiaan, sehingga untuk memperoleh kebahagiaan dan ketenangan dalam hidup diperlukan regulasi dari diri secara baik guna tidak terjadi penyimpangan dalam hidup. Jika seseorang tidak dapat meregulasi emosi yang ada pada dirinya dengan baik maka akan terjadi penumpukan-penumpukan emosi negatif didalam bawah sadar yang akan dibawahnya sampai ke masa depan dan bisa menyebabkan masalah berkepanjangan yaitu suatu penyakit baik fisik maupun psikis. Sehingga dengan adanya bimbingan konseling maka diharapkan dapat membantu dalam permasalahan manusia tersebut.

Oleh karena itu tujuan bimbingan dan konseling adalah membantu konseli dengan mengarahkan dan memberikan sosuli berupa pengertian, nasihat, inspirasi. Sehingga konseli bisa meregulasi diri serta dapat mengendalikan emosi yang ada pada dirinya guna mencapai kebahagiaan.