TERAPI REALITAS UNTUK MENGENDALIKAN EMOSI MARAH SEORANG REMAJA DI DESA DEKET WETAN LAMONGAN

Skripsi

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Bimbingan dan Konseling Islam (S.Sos)

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Oleh:

Rivia Fathimatuzzahro
B73214054

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2018

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Intan Arista

NIM : B73214065

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : *Konseling Pranikah untuk Memperkuat Khitbah Menuju Keluarga Sakinah di Desa Sememi Surabaya*

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 08 Maret 2018

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing

Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
196012111992032001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Rivia Fathimatuzzahro ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 24 April 2018

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan,

Dr. Hj. Rr. Suhartini, M.Si

NIP. 195801131982032001

Penguji I

Mohamad Thohir, M.Pd.I

NIP. 197905172009011007

Penguji II

Dra. Faizah Noer Laela, M.Si

NIP. 196012111992032001

Penguji III

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I., M.Pd., Kons

NIP. 197708082007101004

Penguju IV

Dr. Abd. Syakur, M.Ag

NIP. 196607042003021001

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rivia Fathimatuzzahro
NIM : B73214054
Fakultas/Jurusan : Dakwah / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : jerukrivia@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

TERAPI REALITAS UNTUK MENGENDALIKAN EMOSI MARAH SEORANG REMAJA

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 26 April 2018

Penulis

(Rivia Fathimatuzzahro)
nama terang dan tanda tangan

PERNYATAAN

PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rivia Fathimatuzzahro

NIM : B73214054

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Alamat : Ds. Deket Wetan Kecamatan Deket Kabupaten Lamongan.

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi

Surabaya, 24 April 2018

Yang menyatakan,

Rivia Fathimatuzzahro
B73214054

ABSTRAK

Rivia Fathimatuzzahro *(B73214054), Terapi Realitas untuk Mengendalikan Emosi Marah Seorang Remaja di Desa Deket Wetan Lamongan*

Fokus permasalahan dalam penelitian skripsi ini adalah 1) Bagaimana proses terapi realitas untuk mengendalikan emosi marah seorang remaja di Desa Deket Wetan Lamongan?, 2) Bagaimana hasil proses terapi realitas untuk mengendalikan emosi marah seorang remaja di Desa Deket Wetan Lamongan?.

Dalam menjawab permasalah tersebut, peneliti menggunakan metode kualitatif mengenai terapi realitas untuk mengendalikan emosi marah seorang remaja di desa deket wetan lamongan. Penelitian kualitatif menghasilkan sebuah data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan yang berfokus pada saat proses terapi dalam membantu mengendalikan emosi marah seorang remaja, yang berlangsung dalam situasi alamiah dan tidak berusaha untuk memanipulasi hasil penelitian ataupun melakukan intervensi terhadap aktivitas klien dengan memberikan *treatment* (perlakuan) tertentu.

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: Dari hasil analisa klien tidak bisa mengendalikan emosi marahnya dan memiliki emosi marah yang sangat berlebihan. Dari hasil diagnosa klien yang mudah tersinggung dengan segala perkataan orang lain kepadanya, nasehat dari kedua orang tuanya, bahkan becandaan dari teman-temannya yang seringkali di tanggapi klien dengan marah-marah sampai banting-banting barang, menggebrak meja, bahkan memukul lawan bicaranya. Untuk mengatasi itu konselor menggunakan terapi realitas dengan mengambil 6 tehnik di antara yang ada di dalam terapi realitas. Yaitu 1) Terlibat dalam permainan peran dengan klien, 2) menggunakan humor, 3) mengonfrontasikan klien dengan menolak dalih apapun. 4) membantu klien dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan, 5) bertindak sebagai model dan guru, 6) memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi. Setelah melakukan tahapan terapi dengan tehnik di atas, klien memiliki perubahan yang lumayan signifikan. Saat ini klien sudah tidak marah-marah sambil banting barang, menggebrak pintu dan memukul lawan bicaranya. Namun saat ini emosi klien lebih terkendali dan terarah. Ketika klien merasa sakit hati hanya mengeluarkan ekspresi marah di wajah seperti mata memerah, sedikit melotot, dan wajah memerah. Proses terapi ini di katakana cukup berhasil karena masih ada beberapa perilaku yang dulu sebelum terapi di lakukan oleh klien saat ini masih di lakukan. Namun hanya beberapa point saja, masih lebih banyak yang sudah sama sekali tidak di lakukan oleh klien ketika sesudah terapi.

Kata Kunci : Terapi Realitas, Emosi Marah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERSETUJUAN ii
PENGESAHAN iii
MOTTO iv
PERSEMBAHAN v
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI vi
ABSTRAK vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI ix

BAB I : PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 7
C. Tujuan Penelitian 8
D. Manfaat Penelitian 8
E. Definisi Konsep 9
F. Metode Penelitian 12
1. Pendekatan Dan Jenis Penelitian 12
2. Sasaran Dan Lokasi Penelitian 13
3. Jenis Dan Sumber Data 14
4. Tahap-Tahap Penelitian 16
5. Teknik Pengumpulan Data 18
a) Observasi 18
b) Wawancara 19
6. Teknik Analisis Data 20
7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data 20
G. Sistematika Pembahasan 21

BAB II : TERAPI REALITAS, EMOSI MARAH, DAN REMAJA 21

A. Terapi Realitas 23
1. Pengertian Terapi Realitas 23
2. Tujuan Terapi Realitas 25
3. Ciri-ciri Terapi Realitas 26
4. Tehnik-tehnik Terapi Realitas 28
B. Emosi Marah 30
1. Emosi 30
b. Pengertian Emosi 30
c. Macam-macam Emosi 32
d. Ciri-ciri Emosi 33
e. Teori-teori Emosi 34
2. Marah 36
a. Pengertian Marah 36

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Macam-macam Marah 37
c. Ciri-ciri Marah 42
d. Penyebab Marah..... 43
C. Remaja..... 45
a. Pengertian Remaja 45
b. Ciri-ciri Perkembangan Remaja 46
c. Kebutuhan-kebutuhan Remaja 49
D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan 51

BAB III : PENYAJIAN DATA PENELITIAN TERAPI REALITAS UNTUK MENGENDALIKAN EMOSI MARAH SEORANG REMAJA DI DESA DEKET WETAN LAMONGAN 54

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian 54
1. Deskripsi Lokasi 54
2. Deskripsi Konselor 55
3. Deskripsi Klien 55
a) Data Klien..... 55
b) latar belakang keluarga..... 56
c) latar belakang pendidikan..... 57
d) latar belakang ekonomi..... 57
e) latar belakang keadaan lingkungan..... 58
f) kepribadian klien 59
4. Emosi Marah Klien..... 59
B. Deskripsi Pelaksanaan Terapi Realitas Untuk Mengendalikan Emosi Marah Seorang Remaja di Desa Deket Wetan Lamongan..... 63
1. Deskripsi Proses Terapi Realitas untuk Mengendalikan Emosi Marah Seorang Remaja di Desa Deket Wetan Lamongan..... 63
a) Identifikasi Masalah..... 64
b) Diagnosis..... 66
c) Prognosis..... 67
d) Treatment atau Terapi 68
2. Deskripsi Hasil Pelaksanaan Terapi Realitas untuk Mengendalikan Emosi Marah Seorang Remaja di Desa Deket Wetan Lamongan 78

BAB IV : ANALISIS DATA 82

A. Analisis Proses Pelaksanaan Terapi Realitas untuk Mengendalikan Emosi Marah Seorang Remaja di Desa Deket Wetan Lamongan 82
1. Identifikasi Masalah..... 83
2. Diagnosis 84
3. Prognosis 85
4. Treatmen atau Terapi..... 86
5. Follow Up..... 88
B. Analisis Hasil Pelaksanaan Terapi Realitas Untuk Mengendalikan Emosi Marah Seorang Remaja di Desa Deket Wetan Lamongan. 89

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V : PENUTUP 93

A. Kesimpulan 93
B. Saran 94
a. Bagi Klien 94
b. Bagi Konselor 95
c. Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam 95

DAFTAR PUSTAKA 97

LAMPIRAN 99

A. Verbatim 99
B. Biodata Peneliti 107

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebanyak 29% penduduk dunia terdiri dari remaja, dan 80% diantaranya tinggal di negara berkembang. Berdasarkan sensus di Indonesia pada tahun 2005, jumlah remaja yang berusia 10 - 19 tahun adalah sekitar 41 juta orang (20% dari jumlah total penduduk Indonesia dalam tahun yang sama). Dalam era globalisasi ini banyak tantangan yang harus dihadapi oleh para remaja yang tinggal di kota besar di Indonesia, tidak terkecuali yang tinggal di daerah perdesaan seperti, tuntutan sekolah yang bertambah tinggi, akses komunikasi/internet yang bebas, dan juga siaran media baik tulis maupun elektronik. Mereka dituntut untuk menghadapi berbagai kondisi tersebut baik yang positif maupun yang negatif, baik yang datang dari dalam diri mereka sendiri maupun yang datang dari lingkungannya.

Remaja sangat memerlukan perhatian yang serius dalam perkembangannya. Bagi suatu bangsa mereka merupakan generasi penerus yang kelak akan menjadi tulang punggung dan sekaligus mewarisi kelangsungan bangsa kedepan, bagi orang tua mereka merupakan penerus keturunan dan sebagai tempat bertumpuh di hari tua kelak. Kondisi emosional mereka juga bermacam-macam, remaja sering merasakan perasaan cemas, sering berfikir yang tidak-tidak, dan banyak juga yang sering mengaku bermimpi buruk, kecemasan remaja itu anatara lain, Takut jika orang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membicarakan mengenai kekurangannya, cemas jika tidak diperhatikan, dan lain sebagainya.

Masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak. Pada masa ini mood (suasana hati) bisa berubah dengan sangat cepat. Perubahan mood yang drastis pada para remaja ini seringkali dikarenakan beban pekerjaan rumah, pekerjaan sekolah, atau kegiatan sehari-hari di rumah. Meski mood remaja yang mudah berubah-ubah dengan cepat, hal tersebut belum tentu merupakan gejala atau masalah psikologis. Dalam hal kesadaran diri, pada masa remaja para remaja mengalami perubahan yang dramatis dalam kesadaran diri mereka (self-awareness). Mereka sangat rentan terhadap pendapat orang lain karena mereka menganggap bahwa orang lain sangat mengagumi atau selalu mengkritik mereka seperti mereka mengagumi atau mengkritik diri mereka sendiri. Anggapan itu membuat remaja sangat memperhatikan diri mereka dan citra yang direfleksikan (self-image). [2]

Pada masa ini, individu juga mempunyai banyak keinginan yang sifatnya harus selalu dipenuhi. Munculnya keinginan-keinginan, memaksa remaja untuk bertindak tanpa berfikir dahulu mengenai dampak dan akibat yang ditimbulkannya. Ia cenderung mudah meluapkan emosinya dan menuruti segala keinginan yang ada di pikirannya. Yang terpenting ia bisa mendapatkan keinginan itu. Hal inilah yang terkadang menghadapkan remaja pada suatu permasalahan yang sifatnya rumit.

[2] Mohammad Ali, *Psikologi Remaja*, (Pontianak: Bumi Aksara, 2005), hal. 9-10

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam hal ini perlunya pengendalian emosi pada remaja sangat dibutuhkan agar remaja dapat mencapai kematangan emosi yang optimal. Menurut Sigmund Freud bahwa belajar mengendalikan emosi merupakan tanda perkembangan kepribadian yang menentukan apakah seseorang sudah beradab apa belum. Freud percaya bahwa kepribadian seorang remaja yang sedang tumbuh di bentuk oleh dua faktor kekuatan besar, pertama untuk mencari kesenangan, kedua untuk berusaha menghindari rasa sedih dan rasa tidak nyaman. Makin tinggi kesadaran seorang remaja, maka makin mampu remaja untuk menimbang berbagai pilihan, dan makin besar kemungkinan sukses yang akan diperolehnya dalam mencapai sarana melalui kompromi.[3]

Sedangkan menurut Hurlock menjelaskan bahwa orang yang bisa mengendalikan emosinya adalah orang yang bisa mengekspresikan emosi yang dikendalikan atau dikenal dengan "katarsis emosi". Dalam hal ini yang dimaksud dengan "katarsis emosi" yaitu Mengangkat sebab yang terpendam dari gangguan emosional kepermukaan, lalu menganalisisnya, mengujinya dengan kenyataan *(reality testing)* untuk mengetahui sejauh mana kebenarannya, dan kemudian mencari cara yang memuaskan untuk mengekspresikan dorongan emosi yang terhalangi sehingga seseorang akan mengubah sikapnya dan dapat mengembangkan pandangannya secara lebih menyeluruh.[4]

---

[3] Slamet Dwi Priatmoko, "*Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja: Studi di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Kecamatan Gunung Pati Semarang"* (Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2011), hal. 2

[4] Hurlock. E. B, *Perkembangan Anak Jilid 1 edisi ke 6*, (Jakarta: Erlangga, 2007), hal. 120

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Untuk itu, peran pendidik seperti seorang konselor sangatlah penting dalam mengontrol dan mengendalikan emosi remaja. Agar remaja bisa menjalankan tugas-tugas perkembangannya secara optimal, dan bisa melewati tahap perkembangan remaja ini dengan baik, untuk menuju tahap perkembangan berikutnya. Maka dalam hal ini, peneliti mengadakan penelitian kepada seorang remaja di Desa Deket Wetan Lamongan. Dimana remaja tersebut berjenis kelamin laki-laki yang bernama Rian dan berumur 16 tahun yang saat ini sedang duduk di bangku sekolah kelas X Madrasah Aliyah. Rian mondok di pondok pesantren Matholi'ul Anwar Sungelebak Lamongan.

Rian memiliki emosi marah yang sangat sulit untuk dikendalikan atau meledak ledak. Seringkali orang tuanya bingung harus bagaimana untuk smenghadapi Rian yang sulit untuk di nasehati karena setiap nasehat yang diluntarkan oleh orang tua menurutnya itu adalah marah. Rian merasa bahwa dirinya selalu dimarahin sama orang tuanya. Sehingga setiap Rian marah, barang yang ada disekitarnya selalu jadi korban.

Suatu hari Rian tiba tiba pulang dari pondok bukan hari libur, tanpa dijemput. Ketika kedua orang tuanya tanya kenapa Rian pulang? Jawabnya ada persiapan lomba. Menurut kedua orang tua Rian itu bukan alasan yang wajar karena peraturan di pondok pesantren itu libur satu tahun 2 kali sampai 3 kali kalau pun ada batas minimal pulang itu satu bulan 1 kali. Akhirnya kedua orang tuanya tanya, apakah Rian tidak betah di pondok? Rian jawab betah kok di pondok enak. Kemudian ketika Ibunya Rian ini menasehati

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bahwa mondok jangan sering pulang kalau tidak libur panjang karena mondok itu juga perlu biaya. Seketika itu Rian langsung marah dan menggebrak meja sambil berkata “aku salah apa, kok aku dimarahin terus.. lebih baik aku mati saja” . Rian mengatakan bahwa dirinya ingin refreshing karena sudah jenuh di pondok mangkanya setiap minggu dia pulang. kemudian dia berdiri menggebrak pintu sambil menangis dan mengucapkan kalimat yang sama. [5]

Dari peristiwa di atas, orang tua Rian bingung kenapa Rian bisa jadi seperti itu karena menurut kedua orang tuanya mereka tidak pernah mengajarkan Rian seperti itu, mereka tidak pernah memberi contoh dengan marah marah di depan Rian. Akhirnya yang terjadi sekarang yaitu orang tuanya mengikuti apa yang diinginkan oleh Rian Karena kedua orang tuanya bingung harus bagaimana dan sudah tidak bisa lagi menasehati remaja tersebut akhirnya kini kedua orang tuanya lebih memilih menuruti semua yang diinginkan anaknya. [6]

Salah satu kasus tersebut diantaranya, adanya rasa ingin selalu mendapatkan perhatian yang lebih dari seseorang, mudah tersinggung dan marah kepada orang lain. Ini merupakan salah satu gejala bahwa remaja tersebut masih kurang bisa untuk mengendalikan emosinya. Ada salah satu hadis mengatakan: Dari Muâdz Radhiyallahu anhu Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda:

[5] Hasil observasi di rumah klien pada tanggal 17 september 2017.
[6] Hasil wawancara dengan orang tua klien pada tanggal 17 september 2017.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

مَنْ كَظَمَ غَيْظاً وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُنَفِّذَهُ دَعَاهُ اللهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَى رُؤُوْسِ الْخَلاَئِقِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُخَيِّرَهُ مِنَ الْحُوْرِ مَا شَاءَ

Artinya: Barang siapa menahan amarahnya padahal mampu meluapkannya, Allah akan memanggilnya di hadapan para makhluk pada hari Kiamat untuk memberinya pilihan bidadari yang ia inginkan [Hadits shahih].

Maksud dari hadis di atas adalah siapa saja yang bisa mengendalikan emosi marahnya maka di hari kiamat Allah akan memberinya pilihan bidadari yang ia inginkan. Artinya Allah suka terhadap orang yang bisa mengendalikan emosi marahnya.[7]

Karena jika emosi remaja ini dibiarkan secara terus menerus maka akan dapat mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan individu saat memasuki tahap perkembangan remaja. Selain itu, juga dapat berpengaruh pada lingkungan sosial individu. Individu akan dikucilkan oleh lingkungan karena dengan sikapnya itu dapat menyebabkan konflik yang berkepanjangan di sekitar lingkungannya, yang membuat orang lain merasa tidak nyaman saat bergaul dengan dirinya. Oleh karena itu hal ini harus ditindak lanjuti, supaya individu bisa berkembang secara optimal dan dapat diterima oleh lingkungan sekitar.

Adapun terapi yang dipakai untuk mengendalikan emosi marah seorang remaja tersebut yaitu terapi realitas dengan tehnik membantu klien dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan. Terapi realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengonfrontasikan klien

[7] Ali Abdul Halim, "*Akhlak Mulia*" , (Jakarta : Gema Insani 2004), hal. 219

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. [8]

Di sini penulis sebagai konselor yang akan membantu mengendalikan emosi marah pada remaja tersebut dengan mengajak berfikir rasional agar remaja tersebut tidak mudah tersinggung dan memahami setiap kalimat yang terlontar dari orang lain untuk dirinya. Selain itu penulis akan mengajak klien untuk berperan aktiv dengan cara mengajak klien untuk intropeksi diri bahwa perbuatan apa saja yang telah ia lakukan selama ini yang sudah merugikan dirinya.

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan oleh peneliti di bagian latar belakang, maka peneliti ingin mengangkat masalah tersebut menjadi sebuah judul skripsi yang berjudul: **"*Terapi Realitas Untuk Mengendalikan Emosi Marah Seorang Remaja di Desa Deket Wetan Lamongan*"**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana proses terapi realitas untuk mengendalikan emosi marah seorang remaja di Desa Deket Wetan Lamongan?
2. Bagaimana hasil akhir terapi realitas untuk mengendalikan emosi seorang remaja di Desa Deket Wetan Lamongan?

[8] Gerald Corey, *Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : Refika Aditama, 2005), hal. 263

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang tertera di atas, penelitian ini memiliki beberapa tujuan penulisan, yaitu:

1. Mendeskripsikan proses terapi realitas untuk mengendalikan emosi marah seorang remaja di Desa Deket Wetan Lamongan.
2. Mendeskripsikan hasil akhir terapi realitas untuk mengendalikan emosi marah seorang remaja di Desa Deket Wetan Lamongan.

D. Manfaat Penilitian

Hasil penelitian ini diharapkan akan membantu memperkaya khazanah keilmuan baik secara tertulis maupun secara praktis, yaitu diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

   Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan penelitian (referensi) terhadap ilmu pengetahuan terkait dengan pengendalian emosi marah seorang remaja dan terkait dengan penanganannya.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi pendidik

      Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai salah satu media yang dijadikan sebagai bahan acuan dalam penanganan emosi marah remaja yang tidak terkendali.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Bagi subyek penelitian

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai instrument dalam menangani remaja yang tidak bisa mengendalikan emosi marahnya.

c. Bagi mahasiswa umum

Penelitian ini bisa dijadikan contoh konkret pengaplikasian konseling dengan menggunakan terapi realitas untuk mengendalikan emosi marah seorang remaja.

E. Definisi Konsep

1. Terapi realitas

Terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental.

Terapi realitas yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan bertujuan untuk membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan diri sendiri ataupun orang lain.[9]

Menurut Gerald Corey dalam bukunya konseling dan psikoterapi menyebutkan bahwa ada 9 tehnik yang ada di dalam terapi realitas. Adapun 9 tehnik tersebut adalah sebagai berikut :

a. Terlibat dalam permainan peran dengan klien.
b. Menggunakan humor.
c. Mengonfrontasikan klien dan menolak dalih apapun.
d. Membantu klien dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik

[9] Gerald Corey, *Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : Refika Aditama, 2005), hal. 274

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bagi tindakan.

e. Bertindak sebagai model dan guru.

f. Memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi.

g. Menggunakan "terapi kejutan verbal" atau sarkasme yang layak untuk mengonfrontasikan klien dengan tingkah lakunya yang tidak realistis.

h. Melibatkan diri dengan klien dalam upayanya mencari kehidupan yang lebih efektif.

i. Pengondisian opera.

Adapun terapi realitas yang digunakan untuk mengendalikan emosi remaja dalam penelitian ini adalah dengan merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan.

Perumusan rencana yang spesifik bagi tindakan menggunakan 2 tahap yaitu :

(a) Evaluasi perilaku: Disini penulis akan menyuruh klien untuk menjelaskan kondisi yang dialami. Setelah klien menjelaskan, ia diminta untuk menjelaskan responnya setiap menghadapi masalah. Dalam sesi ini klien belajar memahami apakah marahnya dapat membuahkan hasil seperti harapan ataukah memberikan hasil tidak seperti harapannya. Klien dibimbing untuk memahami bahwa pilihan responnya itu terarah untuk mengendalikan emosi marahnya.

(b) Menyusun perencanaan perubahan perilaku : Disini penulis meminta kepada klien agar mempertimbangkan dampak dari emosi marahnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Selanjutnya klien diberi tugas untuk melakukan kejadian yang pernah ia lakukan sambil marah-marah dengan tidak marah-marah. dari situ klien akan melakukan perubahan perilaku yang awalnya marah-marah dengan tidak marah. dengan begitu kilen akan merasakan dampak yang berbeda bagi dirinya.

2. Emosi Marah Remaja

Emosi sebagai setiap kegiatan atau pergolakan fikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Sedangkan amarah sendiri yaitu didalamnya meliputi brutal, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, tindak kekerasan, dan kebencian patologis[10]

Emosi marah yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan emosi marah yang sudah melampaui batas sehingga klien tidak bisa mengendalikannya. Dan sangat berpengaruh bagi tumbuh kembang dirinya sendiri juga sikap orang sekitar terhadap diri klien kedepannya.

Remaja berasal dari bahasa latin adolescere yang artinya "tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan". Masa remaja adalah usia dimana individu berintelegensi dengan masyarakat dewasa. [11]

Remaja yang dimaksud dalam penelitian ini adalah remaja sebagai masa transisi antara masa kanak-kanak ke masa dewasa, sehingga memiliki emosi marah yang sangat tinggi dan sulit untuk dikendalikan.

[10] Mohammad Ali, *psikologi remaja*, (Bandung: Bumi Aksara, 2012),Hal. 62

[11] Yusria Ningsih, *Konseling Anak, Remaja, Dewasa, dan Manula*, (Surabaya: UINSA Press, 2014), hal. 25

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan individu saat memasuki tahap perkembangan remaja.

Adapun yang dimaksud emosi marah remaja pada penelitian ini yaitu memiliki ekspresi marah yang sangat berlebihan. Dengan cara menggebrak meja dan pintu iman mengekspresikan marahnya selama ini. Tidak hanya meja dan pintu barang apa saja yang ada didepannya ketika marah pasti menjadi korban untuk di banting. Sering kali Rian marah dengan menyalahkan dirinya sendiri. Padahal tidak satu orang pun menyalahkan dirinya. Tidak satu orang pun memarahi dirinya. Hanya saja Rian mudah tersinggung dan tidak bisa mengendalikan emosi marahnya sehingga setiap ada nasehat untuknya ia meresponnya dengan marah.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis penelitian

   a. Pendekatan

      Pada penelitian ini penulis menggunakan pendekatan Kualitatif. Yang mana pendekatan kualitatif merupakan suatu proses untuk menemukan pengetahuan dengan lebih mengedepankan orang atau manusia sebagai objeknya, disini peneliti merupakan pihak kunci. Untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas dan mendalam terhadap keadaan yang diteliti sehingga data yang diperoleh lebih akurat dan mendalam.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitiannya, penulis akan menggunakan jenis penelitian Study Kasus, penelitian study kasus merupakan penelitian dengan pengujian secara rinci terhadap satu latar belakang atau satu orang subjek atau satu tempat penyimpanan dokumen atau satu peristiwa tertentu. Pendekatan study kasus sebagai suatu pendekatan dengan memusatkan perhatian pada suatu kasus secara intensif dan rinci.

c. Sasaran dan lokasi penelitian

1). Sasaran

Pada penelitian ini penulis menggunakan remaja kelas 1 SMA di Desa Deket Wetan Lamongan sebagai objeknya karena penulis ingin memfokuskan pada kondisi yang dialami oleh objek berdasarkan pada pendekatan dan jenis penelitian yang diangkat.

2). Lokasi Penelitian

Adapun lokasi penelitian, penulis akan mengadakan penelitian di Desa Deket Wetan Lamongan selaku rumah dari objek penelitian. Dan selain di rumahnya Desa Deket Wetan Lamongan, peneliti juga akan melakukan penelitian di pondok pesantren dan sekolahan yang di tempati klien untuk menimba ilmu saat ini guna melengkapi informasi dalam penelitian ini dan supaya konselor semakin mudah untuk menyelesaikan proses treatmentnya dengan informasi yang lengkap.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Jenis dan sumber Data

1) Jenis data

Dalam penelitian ini jenis data yang digunakan adalah kualitatif, dimana data kualitatif merupakan data yang tidak berupa angka tetapi berupa kata-kata dan kategori-kategori.

Adapun jenis data penelitian ini, penulis menggunakan dua sumber data, yakni data primer dan data sekunder. Yang dimaksud data primer dan data sekundernya adalah sebagai berikut :

a) Data Primer

Data primer adalah data utama atau data penting. Adapun data primernya yaitu penulis akan mencari tahu tentang apa penyebab klien marah, kira-kira sebab apa yang paling sering membuat klien marah, sama siapa saja klien marah, apakah ketika klien marah selalu membanting barang yang ada disekitarnya. Dan pertanyaan lain yang dirasa penting untuk melengkapi data tentang klien dengan cara wawancara atau observasi data itu penulis dapatkan.

b) Data Sekunder

Data sekunder adalah data pendukung. Adapun data sekundernya yaitu penulis akan melakukan wawancara kepada orang-orang di sekitarnya. Penulis akan cari tahu bagaimana gaya hidup klien sehari hari, apa penyebab yang sering

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membuat klien marah, bagaimana cara klien berkomunikasi dengan orang lain, dan bagaimana ekspresi klien ketika marah.

2) Sumber Data

Adapun Sumber data yang dimaksud adalah subyek dari mana data diperoleh. Dalam penelitian ini sumber data berupa kata-kata atau kalimat-kalimat tertulis, tindakan maupun lisan dari orang-orang yang menjadi subyek penelitian ini, yaitu obyek penelitian (seorang remaja), penulis dan informan.

Dari keterangan diatas maka peneliti membagi sumber data pada penelitian ini menjadi dua, yaitu:

a) Sumber Data Primer

Adapun sumber data primer disini adalah Rian, seorang anak remaja yang tidak bisa mengendalikan emosi marahnya. Penulis akan melakukan observasi dan wawancara terhadap Rian tentang permasalahannya dan sekaligus penulis akan melakukan terapi kepadanya agar Rian bisa mengendalikan emosinya.

b) Sumber Data sekunder

Adapun data sekunder atau pendukung yang penulis ambil di penelitian ini yaitu kedua orang tua Rian dan kepada Faiz salah satu temannya. Penulis akan melakukan wawancara dan mencari tahu bagaimana gaya hidup Rian sehari-hari, bagaimana cara komunikasi iman dengan kedua orang tuanya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan dengan orang lain. Dan bagaimana ekspresi iman ketika marahnya memang benar benar tidak terkendali.

3) Tahap- Tahap Penelitian

Pada penelitian ini, penulis akan melewati beberapa tahapan penelitian, diantaranya:

a) Persiapan

(1) Menyusun rancangan penelitian

Penelitian yang akan dilakukan berangkat dari permasalahan dalam lingkup peristiwa yang dampaknya terus berlangsung dan bisa diamati serta diverifikasi secara nyata pada saat berlangsungnya penelitian, dalam hal ini yang akan diteliti oleh penulis adalah tingkah laku sebagai gambaran kepribadian dari diri objek penelitian. Bagaimana komunikasi klien kepada sekitar, dan bagaimana ekspresi klien ketika marah.

(2) Memilih lokasi penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diangkat oleh penulis pada penelitian ini, penulis akan melakukan penelitian di tempat tinggal klien yaitu di Desa Deket Wetan Lamongan.

(3) Mengurus Perizinan

Sesuai dengan permasalahan dan objek yang ditentukan, penulis memilih untuk melakukan penelitian di

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

rumah klien, dan tanpa surat perizinan dikarenakan klien merupakan salah satu tetangga dari penulis. Dan penulis sudah kenal sejak lama dengan keluarganya sehingga penulis sudah dipercaya untuk melakukan penelitian.

(4) Melakukan pendekatan

Langkah berikutnya adalah melakukan pendekatan terhadap objek penelitian, sebagai langkah permulaan dalam membangun, sehingga klien mau melakukan apapun yang penulis perintah sesuai dengan terapi yang digunakan oleh penulis.

(5) Mengorek informasi

Dalam tahapan ini ada dua informasi yang dimaksudkan, yaitu:

a) Informasi objek penelitian

Yang dimaksud dengan informasi mengenai objek penelitian adalah informasi yang berkaitan dengan peristiwa yang telah dialami dan dampak yang berpengaruh sampai saat ini melalui pendekatan dan komunikasi.

b) Melakukan *assesment*

Setelah melakukan pendekatan dan memperoleh informasi yang tidak diragukan lagi validitasnya, maka tahapan selanjutnya bagi penulis adalah melakukan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

assesmen kepada objek penelitian, sebagai tindak lanjut dari tahapan penelitian, untuk mengetahui objektivitas teori terhadap permasalahan yang diangkat.

c) Menganalisa hasil

Setelah mengetahui informasi dan melakukan assesment, penulis kemudian melakukan analisa untuk mengetahui hasil dari assesment yang diberikan.

d) Menyajikan data

Setelah melakukan assesmen dan mengetahui hasil, tahapan terakhir adalah menyajikan data sebagai hasil terakhir dari penelitian yang telah dilakukan.

e. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, penulis akan menggunakan beberapa teknik pengumpulan data, Adapun teknik pengumpulan data meliputi;

1) Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja, yang dilakukan melalui pengamatan dan pencatatan gejala-gejala yang diselidiki. Observasi Partisipatif merupakan kegaiatan pengamatan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Dalam hal ini peneliti akan melakukan observasi terhadap objek yang berada di Desa Deket Wetan Lamongan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

observasi partisipatif yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah *Observasi Partisipatif Pasif*, yakni penulis datang ke tempat kegiatan yang diamati, tetapi tidak ikut terlibat aktif di dalam kegiatan tersebut.

Penulis akan observasi ke rumah klien dan mengamati bagaimana sikap klien kepada keluarganya, bagaimana komunikasi klien kepada sekitarnya dan bagaimana ekspresi klien ketika marah.

2) Wawancara

wawancara sebagai pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikontruksikan makna dalam suatu topik tertentu.

Pada penelitian ini penulis menggunakan wawancara sebagai teknik pengumpulan data, Adapun jenis wawancara yang digunakan oleh penulis adalah *Wawancara Tak Berstruktur*, dimana dalam proses wawancara penulis tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya, pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.

Adapun garis besar dalam wawancara ini adalah penulis akan cari tahu tentang bagaimana gaya hidup klien sehari hari, biasanya apa penyebab klien marah, dan apakah setiap klien marah selalu dengan banting-banting barang yang ada disekitarnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

f. Teknik Analisis Data

Analisa data dilakukan untuk mengetahui berhasil atau tidaknya terapi realitas untuk mengendalikan emosi seorang remaja.

Teknik analisis data ini dilakukan setelah proses pengumpulan data diperoleh. Penelitian ini bersifat study kasus, untuk itu analisa data yang digunakan adalah teknik analisis *Deskriptif Komparatif* yaitu setelah data terkumpul dan diolah maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Analisis dilakukan dengan dua langkah, yaitu:

1) Teknik analisis data dengan menjelaskan hasil dari perbandingan proses terapi realitas secara teoritik dan terapi realitas di lapangan.
2) Teknik analisis data dalam melihat hasil penelitian dengan cara membandingkan hasil akhir dari pelaksanaan terapi realitas untuk mengendalikan emosi marah seorang remaja. Apakah terdapat perbedaan kondisi, sikap dan kepribadian antara sebelum dan sesudah melakukan terapi.

g. Teknik Pemeriksaan keabsahan Data

Pada penelitian ini, penulis menggunakan beberapa teknik untuk memperoleh kebsahan data, agar ditemukan interpretasi yang valid, maka perlu diteliti kredibilitasnya melalui beberapa tahap, yakni;

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) Perpanjangan pengamatan

Perpanjangan pengamatan berarti penulis harus kembali ke rumah klien untuk melakukan pengamatan, wawancara lagi dengan kedua orang tuanya, temannya atau tetangganya.

2) Peningkatan ketekunan

Meningkatkan ketekunan berarti melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan. Dengan cara tersebut maka kepastian data dan urutan peristiwa akan dapat direkam secara pasti dan sistematis.

3) Triangulasi

Triangulasi dalam penelitian ini merupakan pengecekan data apakah data yang kita dapatkan sudah valid atau belum dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu.

4) Analisis Kasus Negatif

Kasus negatif yang dimaksud merupakan kasus yang tidak sesuai atau berbeda dengan hasil penelitian hingga pada saat tertentu.

G. Sistematika Pembahasan

Bab I adalah bagian Pendahuluan. Pada bab ini membahas tentang Pendahuluan yang mengantarkan pembaca untuk mengetahui masalah apa yang diteliti, untuk apa, dan mengapa penelitian itu dilakukan muatan bab ini adalah latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bab II adalah bagian Tinjauan Pustaka. Pada bab ini membahas tentang Tinjauan Pustaka, bab tersebut berisi serangkaian sub bab bahasan tentang kajian teoritik dan penelitian terdahulu yang relevan. Adapun muatan pada bab ini adalah kajian teoritik dan hasil penelitian terdahulu yang relevan.

Bab III adalah bagian Penyajian Data. Bab ini berisi Penyajian data, beb tersebut berisi serangkaian sub bab pembahasan tentang Deskripsi umum objek penelitian dan deskripsi hasil penelitian.

Bab IV adalah bagian Analisis Data. Pada bab ini membahas tentang analisis data. Penjelasan tentang data data yang ada dalam penelitian ini.

Bab V adalah bagian Penutup. Bab ini merupakan bab terakhir yang berisi kesimpulan tentang penelitian dan saran kepada semua pembaca.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

TERAPI REALITAS, EMOSI MARAH, DAN REMAJA

A. Terapi Realitas

1. Pengertian Terapi Realitas

Terapi Realitas adalah suatu sistem yang di fokuskan pada tingkah laku sekarang. Realitas sebuah metode konseling dan psikoterapi perilaku kognitif yang sangat berfokus dan interaktif, dan merupakan salah satu yang telah diterapkan dengan sukses dalam berbagai lingkup.[12]

Sistem Terapi Realitas ini difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan klien dengan cara-cara yang membantu klien menghadapi kenyataan-kenyataan dan memenuhi kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti Terapi Realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental. Dengan kata lain bahwa klien adalah agen yang menentukan dirinya sendiri. Prinsip ini mengisyaratkan bahwa Klien memikul tanggung jawab untuk menerima konsekuensi-konsekuensi dari tingkah lakunya sendiri. [13]

Reality Therapy yang dikembangkan oleh William Glasser. Yang dimaksudkan dengan istilah *reality* ialah suatu standar atau patokan obyektif, yang menjadi kenyataan atau realitas yang harus diterima.

---

[12] Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010). Hal. 525

[13] Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2009), Hal.263-265

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Realitas atau kenyataan itu dapat berwujud suatu realitas praktis, realitas sosial, atau realitas moral. Sesuai dengan pandangan behavioristik, yang terutama disoroti pada seseorang adalah tingkah lakunya yang nyata. Tingkah laku itu dievaluasi menurut kesesuaian atau ketidaksesuaiannya dengan realitas yang ada.

Glasser memfokuskan perhatian pada perilaku seseorang pada saat sekarang, dengan menitikberatkan tanggung jawab yang dipikul setiap orang untuk berperilaku sesuai dengan realitas atau kenyataan yang dihadapi. Penyimpangan/ ketimpangan dalam tingkah laku seseorang dipandang sebagai akibat dari tidak adanya kesadaran mengenai tanggung jawab pribadi; bukan sebagai indikasi/ gejala adanya gangguan dalam kesehatan mental menurut konsepsi tradisional. Bagi Glasser, bermental sehat adalah menunjukkan rasa tanggung jawab dalam semua perilaku.[14]

Manusia dapat menentukan dan memilih tingkah lakunya sendiri. Ini berarti bahwa setiap individu harus bertanggung jawab dan bersedia menerima konsekuensi dari tingkah lakunya. Bertanggung jawab disini maksudnya adalah bukan hanya pada apa yang dilakukannya melainkan juga pada apa yang dipikirkannya.[15]

Allah berfirman dalam QS Ibrahim ayat 7 sebagai berikut :

وَ إِ ذْ تأَذَّنَ ربُّكُمْ لئِنْ شَكَرْتُمْ لأَزِيْدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إنَ عَذَابِي لَشَدِيْدٌ

[14] W.S. Winkel & MM. Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan,* (Yogyakarta : Media Abadi, 2004), Hal. 459

[15] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik,* (Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2011), Hal. 185

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Artinya: Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih".

Maksud dari ayat diatas adalah seseorang yang mampu menghadapi kenyataan dengan menerima kenyataan yang ada dengan bersyukur maka Allah akan menambah nikmat kepadanya. [16]

2. Tujuan Terapi Realitas

Secara umum tujuan konseling terapi realitas sama dengan tujuan hidup, yaitu individu mencapai kehidupan dengan *successidentity*. Untuk itu dia harus bertanggung jawab, yaitu memiliki kemampuan mencapai kepuasan terhadap kebutuhan personalnya.

Terapi realitas adalah pendekatan yang didasarkan pada anggapan tentang adanya satu kebutuhan psikologis pada seluruh kehidupannya. Kebutuhan akan identitas diri, yaitu kebutuhan untuk merasa unik, terpisah, dan berbeda dengan orang lain. Kebutuhan akan identitas diri merupakan pendorong dinamika perilaku yang berada ditengah-tengah berbagai budaya universal. Kualitas pribadi sebagai tujuan konseling realitas adalah individu yang memahami dunia riilnya dan harus memenuhi kebutuhannya dalam kerangka kerja (*framework*). Meskipun memandang dunia realitas antara individu yang satu dengan yang lain dapat berbeda tetapi realitas itu dapat diperoleh dengan cara

[16] Rif'at Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qur'ani,* (Jakarta: Amzah, 2011), hal. 67

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membandingkan dengan orang lain. Oleh karena itu konselor bertugas membantu klien bagaimana menemukan kebutuhannya dengan 3R yaitu *right, responsbility,* dan *reality,* sebagai jalannya. Untuk mencapai tujuan-tujuan ini, karakteristik konselor realitas adalah sebagai berikut.

a. Konselor harus mengutamakan keseluruhan individual yang bertanggung jawab, yang dapat memenuhi kebutuhannya.
b. Konselor harus kuat, yakin, tidak pernah "bijaksana", dia harus dapat menahan tekanan dari permintaan klien untuk simpati atau membenarkan perilakunya, tidak pernah menerima alasan- alasan dari perilaku irrasional klien.
c. Konselor harus hangat, sensitif terhadap kemampuan untuk memahami perilaku orang lain.
d. Konselor harus dapat bertukar pikiran dengan klien tentang perjuangannya dapat melihat bahwa seluruh individu dapat melakukan secara bertanggung jawab termasuk pada saat-saat yang sulit.
e. Konseling realitas pada dasarnya adalah proses rasional, hubungan konseling harus tetap hangat, memahami lingkungan. Konselor pelu meyakinkan klien bahwa kebahagiaannya bukan terletak pada proses konseling tetapi pada perilakunya dan keputusannya, dan klien adalah pihak yang paling bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri.[17]

3. Ciri-ciri Terapi Realitas.

Sekurang-kurangnya ada delapan cirri yang menentukan terapi

[17] Latipun, *Psikologi Konseling,* (Malang: UMM Press, 2011), hal 201-202

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

realitas, yaitu :

1) Terapi realitas menolak konsep tentang penyakit mental. Ia berasumsi bahwa bentuk-bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari ke tidak bertanggung jawaban.
2) Terapi realitas berfokus pada tingkah laku sekarang alih-alih pada perasaan-perasaan dan sikap-sikap. Meskipun tidak menganggap perasaan-perasaan dan sikap-sikap tidak penting, terapi realitas menekankan kesadaran atas tingkah laku sekarang. Juga terapi relitas tidak bergantung pada pemahaman untuk mengubah sikap-sikap, tetapi menekankan bahwa perubahan sikap mengikuti perubahan tingkah laku.
3) Terapi realitas berfokus pada saat sekarang, bukan pada masa lampau. Karena masa lampau seseorang itu telah tetap dan tidak bisa diubah, maka yang bisa diubah hanyalah saat sekarang dan masa yang akan datang.
4) Terapi realitas tidak menekankan transferensi. Ia tidak memandang konsep tradisional tentang transferensi sebagai hal yang penting. Ia memandang transferensi sebagai suatu cara bagi terapis untuk tetap bersembunyi sebagai pribadi.
5) Terapi realitas menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan aspek-aspek ketidak sadaran. Terapis realitas memeriksa kehidupan klien sekarang secara rinci dan berpegang pada asumsi bahwa klien akan menemukan tingkah laku sadar yang tidak mengarahkannya kepada

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pemenuhan kebutuhan- kebutuhannya.

6) Terapi realitas menghapus hukuman. Glasser mengingatkan bahwa pemberian hukuman guna mengubah tingkah laku tidak efektif dan bahwa hukuman untuk kegagalan melaksanakan rencaca-rencana mengakibatkan perkuatan identitas kegagalan pada klien dan perusakan hubungan terapeutik. Ia menentang penggunaan pernyataanpernyataan yang mencela karena pernyataan semacam itu merupakan hukuman.

7) Terapi realitas menekankan tanggung jawab, yang oleh Glasser didefinisikan sebagai *"kemampuan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan sendiri dan melakukannya dengan cara tidak mengurangi kebutuhan orang lain dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka".* Belajar tanggung jawab adalah proses seumur hidup. Meskipun kita semua memiliki kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk memiliki rasa berguna, kita tidak memiliki kemampuan bawaan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan itu.[18]

4. Tehnik-tehnik Terapi Realitas

Tehnik realitas bisa ditandai sebagai terapi yang aktif secara verbal. Prosedur-prosedurnya difokuskan pada kekuatan-kekuatan dan potensi-potensi klien yang dihubungkan dengan tingkah lakunya

[18] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi,* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2009), Hal. 265-269

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sekarang dan usahanya untuk mencapai keberhasilan dalam hidup. Dalam membantu klien untuk menciptakan identitas keberhasilan, terapis bisa menggunakan beberapa teknik sebagai berikut:

j. Terlibat dalam permainan peran dengan klien.
k. Menggunakan humor.
l. Mengonfrontasikan klien dan menolak dalih apapun.
m. Membantu klien dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan.
n. Bertindak sebagai model dan guru.
o. Memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi.
p. Menggunakan "terapi kejutan verbal" atau sarkasme yang layak untuk mengonfrontasikan klien dengan tingkah lakunya yang tidak realistis.
q. Melibatkan diri dengan klien dalam upayanya mencari kehidupan yang lebih efektif.
r. Pengondisian opera

Terapi realitas tidak memasukkan sejumlah teknik yang secara umum diterima oleh pendekatan-pendekatan terapi lain. Para psikiater yang mempraktekkan terapi realitas tidak menggunakan obat-obatan dan medikasi-medikasi konservatif, sebab medikasi cenderung menyingkirkan tanggung jawab pribadi. Selain itu, para pempraktek terapi realitas tidak menghabiskan waktunya untuk bertindak sebagai "detektif" mencari alasan- alasan, terapi berusaha membangun kerja sama dengan para klien

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

untuk membantu mereka dalam mencapai tujuan-tujuannya.

Teknik-teknik diagnostik tidak menjadi bagian dari terapi realitas, sebab diagnosis dianggap membuang waktu dan lebih buruk lagi, merusak klien dengan menyematkan label seperti (skizopernik) pada klien yang cenderung mengekalkan tingkah laku yang tidak beranggung jawab dan gagal. Teknik-teknik lain yang tidak digunakan adalah penafsiran, pemahaman, wawancara-wawancara non direkif, sikap diam yang berkepanjangan, asosiasi bebas, analisis transferensi dan resistensi, dan analisis mimpi.

B. Emosi Marah

1. Emosi

a. Pengertian Emosi

Menurut English and English, emosi adalah "A complex feeling state accompanied by characteristic motor and glandular activies" (suatu keadaan perasaan yang kompleks yang disertai karakteristik kegiatan kelenjar motoris). Sedangkan Sarlito wirawan sarwono berpendapat bahwa emosi merupakan setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai warna afektif baik pada tingkat lemah (dangkal) maupun pada timgkat yang luas (mendalam). Yang dimaksud warna afektif ini adalah perasaan-perasaan tertentu yang dialami pada saat menghadapi suatu situasi tertentu contohnya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

gembira, bahagia, putus asa, terkejut, benci, dan sebagainya.[19] Dalam keadaan emosi, pribadi seseorang telah dipengaruhi sedemikian rupa hingga pada umumnya individu kurang lagi dapat menguasai diri. Perilakunya pada umumnya tidak lagi memperhatikan suatu norma yang ada dalam hidup bersama, tetapi telah memperlihatkan adanya hambatan dalam diri individu. Seseorang yang mengalami emosi pada umumnya tidak lagi memperhatikan keadaan sekitarnya. Sesuatu aktivitas tidak dilakukan oleh seseorang dalam keadaan normal, tetapi adanya kemungkinan dikerjakan oleh yang bersangkutan apabila sedang mengalami emosi.[20]

Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dari dalam diri individu, sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis. Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran. Jadi, emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga dapat mengganggu perilaku intensional manusia.

Dalam *The Nicomachea Ethis* pada pembahasan Aristoteles secara filsafat tentang kebajikan, karakter dan hidup yang benar,

---

[19] Syamsu yusuf LN, *Psikologi perkembangan anak & remaja*, (Bandung: PT Remaja rosdakarya, 2002), Hal. 114-115

[20] Prof. Dr. Bimo walgito, *Pengantar Psikologi Umum, (Yogyakarta : ANDI, 2002), Hal. 229*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tantangannya adalah menguasai kehidupan emosional kita dengan kecerdasan. Nafsu, apabila dilatih dengan baik akan memiliki kebijaksanaan: nafsu membimbing pemikiran, nilai, dan kelangsungan hidup kita. Tetapi, nafsu dapat dengan mudah menjadi tak terkendalikan, dan hal itu seringkali terjadi.

Menurut Aristoteles, masalahnya bukanlah mengenai emosionalitas, melainkan mengenai keselarasan antara emosi dan cara mengekspresikan. Dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak terhadap rangsangan dari luar dan dari dalam diri individu mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dan perubahan perilaku pada umumnya disertai adanya ekspresi kejasmanian.

b. Macam-macam Emosi

Beberapa tokoh mengemukakan tentang macam-macam emosi, antara lain Decrates, JB Watson dan Daniel Goleman. Menurut Descrates, emosi terbagi atas: 1) Hate (Benci); 2) Sorrow (sedih/Duka) ; 3) Wonder (Heran); 4) Love (Cinta); 5) Joy (Kegembiraan)

Sedangkan JB Watson mengemukakan tiga macam emosi yaitu : 1) Fear (Ketakutan) ; 2) Rage (Kemarahan) ; 3) Love (Cinta).

Mayer menyebutkan bahwa orang cenderung menganut gaya-gaya khas dalam menangani dan mengatasi emosi mereka yaitu : sadar diri, tenggelam dalam permasalahan, dan pasrah. Melihat keadaan itu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

maka penting bagi setiap individu memiliki kecerdasan emosional agar menjadikan hidup lebih bermakna dan tidak menjadikan hidup yang dijalani menjadi sia-sia.

Ada beberapa macam emosi yang tidak berbeda jauh dengan kedua tokoh di atas, yaitu :

a. Amarah : beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati.
b. Kesedihan : pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, putus asa.
c. Rasa takut : cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang, ngeri.
d. Kenikmatan : bahagia, gembira, riang, puas, senang, terhibur, bangga.
e. Cinta : penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, dan kemesraan.
f. Terkejut : terkesiap, terkejut.
g. Jengkel : hina, jijik, muak, mual, tidak suka.
h. Malu : malu hati, kesal.[21]

c. Ciri-ciri Emosi

Emosi sebagai suatu peristiwa psikologis mengandung ciri-ciri sebagai berikut :

1) Lebih bersifat subjektif daripada peristiwa psikologis lainnya, seperti pengamatan dan berpikir.

[21] Muhamad Thohir, *Pemahaman Individu*, (Surabaya : UINSA Press, 2014), Hal. 107-109

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Bersifat fluktuatif (tidak tetap)

3) Banyak bersangkut paut dengan peristiwa pengenalan panca indera.

Mengenai ciri-ciri emosi ini dapat juga dibedakan antara emosi anak dengan emosi remaja sebagai berikut.[22]

Tabel 2.1

Karakteristik emosi anak dan remaja

Emosi Anak	Emosi Remaja
1. Berlangsung singkat dan berakhir tiba-tiba 2. Ekspresi yang tidak berbahaya. 3. Bersifat sementara/ dangkal 4. Lebih sering terjadi 5. Dapat diketahui dengan jelas dari tingkah lakunya.	1. Berlangsung lebih lama dan berakhir dengan lambat 2. Ekspresi yang berbahaya. 3. Lebih mendalam dan lama 4. Jarang terjadi 5. Sulit diketahui karena pandai menyembunyikannya.

d. Teori-teori Emosi

Para ahli mengemukakan beberapa teori dalam menjelaskan timbulnya gejala emosi. Beberapa teori tersebut antara lain :

1. Teori emosi dua faktor Schachter-Singer

Teori ini dikenal sebagai teori yang paling klasik yang berorientasi pada rangsangan. Reaksi fisiologik dapat saja seperti hati berdebar, tekanan darah naik, nafas bertambah cepat, adrenalin dialirkan dalam darah. Jika rangsangannya menyenangkan seperti diterima di perguruan tinggi idaman, emosi yang timbul

[22] Syamsu Yusuf LN., *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja,* (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2002), Hal. 116

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dinamakan senang, sebaliknya jika rangsangannya membahayakan mislnya melihat ular berbisa emosi yang timbul dinamakan takut.

2. Teori emosi James-Lange

Teori ini menjelaskan bahwa emosi adalah hasil persepsi seseorang terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh sebagai respons terhadap berbagai rangsangan yang datang dari luar. Jika seseorang misalnya melihat harimau, reaksinya adalah peredaran darah makin cepat karena denyut jantung makin cepat, paru-paru lebih cepat memompa udara. Respons tubuh ini kemudian diapresiasikan dan timbullah rasa takut. Rasa takut timbul oleh hasil pengalaman dan proses belajar. Orang bersangkutan dari hasil pengalamannya telah mengetahui bahwa harimau adalah makhluk yang berbahaya, karena itu debaran jantung dipersepsikan sebagai rasa takut.

3. Teori Emosi "Emergency" Cannon

Teori ini menyatakan emosi timbul bersama-sama dengan reaksi fisiologik. Teori cannon kemudian diperkuat oleh Philip Bard, sehingga kemudian lebih dikenal dengan teori Cannon-Bard atau teori *emergency*. Teori ini mengatakan pula bahwa emosi adalah reaksi yang diberikan oleh organisme dalam situasi darurat dan *emergency*. Teori ini didasarkan pada pendapat bahwa ada antagonism antara saraf-saraf simpatis dengan cabang-cabang cranial dan sacral daripada susunan saraf otonom. Jadi, kalau saraf-

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

saraf simpatif aktif, saraf otonom non aktif, dan begitu sebaliknya.

2. Marah

a. Pengertian Marah

Marah adalah suatu emosi yang terentang mulai dari iritabilitas sampai agresivitas yang dialami oleh semua orang. Biasanya kemarahan adalah reaksi terhadap stimulus yang tidak menyenangkan atau mengancam. Pengungkapan kemarahan dengan langsung dan konstruktif pada waktu terjadi akan melegakan individu dan membantu orang lain untuk dapat mengerti perasaan yang sebenarnya. Namun demikian, faktor budaya perlu dipertimbangkan sehingga keuntungan kedua belah pihak dapat tercapai.[23]

Menurut pendapat yang lain, marah adalah kekuatan syetan yang disimpan oleh Allah SWT didalam diri manusia. Adanya marah didalam diri manusia untuk menjaganya dari kerusakan dan untuk menolak kehancuran. Didalam kejadian manusia, dimana didalamnya terdapat sesuatu yang panas dan sesuatu yang dingin dan diantara keduanya selalu bermusuhan dan bertentangan. Sesuatu memiliki sifat panas, dapat mencairkan sesuatu yang dingin dan mengandung air, dan dapat juga mengeringkan sehingga menimbulkan asap. Andai kata tidak terdapat hubungan antara air liur makanan dengan sesuatu yang mempunyai sifat cairan, sungguh akan rusak lah makhluk hidup ini.

Allah berfirman :

[23] Iyus Yosep, *Keperawatan Jiwa,* (Bandung : PT Refika Aditama, 2011), Hal. 113

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

اَلَّذِيْنَ يُنْفِقُوْ نَ فِي السَّرَّ آء وَ الضَّرَّ اء وَ اكاَضِمِيْنَ الْغَيْضَ وَ العَا
فِيْن عَنِ النَّاس وَ اللّٰهُ يُحِبُّ ا لمُحْسِنِيْنَ

Artinya : (yaitu) orang-orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan (QS. Al-Imran : 134)

Maksud dari ayat di atas adalah jika mereka disakiti orang lain yang menyebabkan timbulnya kemarahan dalam diri mereka, maka mereka tidak melakukan sesuatu yang diinginkan oleh watak kemanusiaan mereka (melampiaskan kemarahan), akan tetapi mereka (justru berusaha) menahan kemarahan dalam hati mereka dan bersabar untuk tidak membalas perlakuan orang yang menyakiti mereka.[24]

b. Macam-Macam Marah

Kemarahan manusia terdiri dari bermacam-macam, demikian juga tingkatannya. Masing-masing manusia memiliki tingkatan yang berbeda-beda dengan demikian berbeda pula perilakunya. Lebih lanjut tentang macam-macam marah, jika ditimbang dari sudut kemarahan, ternyata orang itu dapat dikelompokkan dalam empat golongan sebagai berikut :

1) Orang yang lambat marah, lambat reda dan lambat bermusuhannya. Jenis ini sungguh jelek. Bagaimana tidak, seseorang yang sedangmarah dan durasi kemarahannya sangat lama, akan kesulitan saat ia harus mengambil keputusan yang

[24]Nandang Burhanudin. *Mushaf Al-Burhan Edisi Wanita Tajwid,* (Bandung: Media Fitrah Rabbani, 2011). Hal. 67

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tepat. Selain itu, akibat kemarahannya juga, orang lain akan menjauhi karena takut terjerumus dalam bara permusuhan.

2) 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.

3) 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. Konon orang-orang mukmin memiliki sifat demikian. Cepat marah ketika ada sesuatu yang tidak pantas terjadi, namun ia akan rela ketika paham akan latar belakang dibalik semua itu. Cepat marah, namun cepat pula redanya.

4) 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 dibagi menjadi beberapa tingkatan. Yaitu berlebih-lebihan, biasa-biasa saja, dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berkekurangan. Berikut secara spesifik tingkatan-tingkatan tersebut :

a) Berlebih-lebihan (ifrath)

Suatu kondisi ketika seseorang telah didominasi amarahnya sehingga ia keluar dari garis kebijakan akal dan agama serta dari ketaatan terhadap keduanya. Suatu kondisi ketika pada seseorang tidak lagi tersisa bashirah (pandangan batin). Pandangan, pikiran maupun pilihan, seolah-olah segala sesuatu yang ia lakukan didorong oleh keterpaksaan. Terjadinya kondisi semacam ini karena timbul dari dua faktor, yaitu faktor pembawaan dan faktor kebiasaan.

Tidak sedikit orang mempunyai tabiat pemarah sebagai sifat bawaan, seakan-akan wajahnya cerminan dari sifat itu. Pembawaan itulah yang akan menyulut panasnya tabiat hati, karena sifat marah memang bersumber dari api, sebagaimana diisyaratkan oleh Rasulullah SAW dalam sabdanya : *"Marah itu menyulut api di hati bani adam. Tidaklah engkau perhatikan matanya memerah dan urat lehernya mengembang."* (HR. Tirmidzi)

Sebagai akibat sering bergaul dengan orang-orang yang gemar marah melampiaskan kemarahannya dan menyebut tindakannya itu sebagai keberanian dan kejantanan. Diantara mereka bahkan ada yang sesumbar, "Saya tidak tahan melihat ketidak adilan ini walaupun hanya satu jam." Artinya seakan ia

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengatakan “Saya tidak memiliki akal pikiran dan sifat penyantun.” Padahal, ia mengucapkannya dengan perasaan bangga karena kebodohannya. Karena sering mendengar ucapan semacam itu, tertanamlah di hati mereka semacam keyakinan bahwa marah itu baik. Akibatnya ketika mulai menyala dan berkobar dengan dahsyat, api amarah akan membutakan dan menulikan pelakunya dari setiap nasehat. Bila di nasehati, ia tidak lagi mampu mendengarkannya, sebaliknya akan semakin meningkatkan kemarahannya. Bila diminta berusaha untuk mendapatkan sinar dari akalnya serta mengendalikan dirinya, ia tetap saja tidak berdaya meredam marahnya sehingga cahaya akalnya redup lalu padam oleh kepulan asap kemarahannya.

b) Berkekurangan (tafrith)

Ini adalah suatu kondisi ketika seseorang kehilangan kekuatan. Sikap seperti ini tentu saja tercela, dan orang yang tidak dihinggapi sifat semacam ini termasuk kelompok orang yang tidak memiliki pembelaan dan kobaran. Imam Syafi’I berkata : “Siapa yang dituntut oleh suatu kondisi untuk marah tetapi tidak marah, ia adalah keledai. Dan siapa yang kehilangan rasa marah dan pembelaan, berarti ia sangat kurang.” Padahal Allah SWT menggelari para sahabat Rasul dengan sebutan orang-orang yang memiliki kekuatan dan pembelaan, seperti dalam firmannya berikut : “Muhammad itu adalah utusan Allah dan orang-orang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang bersama dengandia adalah kertas terhadap orang-orang kafir, tetapi berkasih sayang sesame mereka." (Al-Fath:29)

Makna bersikap keras dalam ayat ini adalah suatu sikap yang timbul akibat pengaruh adaya rasa marah dan pembelaan. Jadi, tidak diragukan bahwa tingkatan kedua ini juga tercela seperti halnya tingkatan pertama.

c) Kondisi yang berimbang

Sikap yang terpuji ini merupakan suatu kondisi ketika marah hanya akan timbul setelah mendapatkan isyarat dari akal dan agama. Ketika marah terpancing pada suasana yang mengharuskan agar melakukan pembalasan dan segera reda pada suasana yang mengharuskan agar berlaku santun. Menjaganya pada batas yang wajar dan stabil adalah bentuk sikap yang dibebankan oleh Allah SWT atas hamba-hambanya. Itulah sikap pertengahan yang diarahkan oleh Rasulullah SAW melalui sabdanya, "Sebaik-baik perkara adalah pertengahannya." (HR. Baihaqi).

Apabila sifat marah seseorang cenderung melemah sehingga merasakan tidak lagi ghirah (rasa cemburu) pada dirinya dan merasa rela direndahkan tatkala mendapatkan penghinaan dan ketidak adilan bukan pada tempatnya, maka hendaklah ia segera mengatasinya sehingga sifat marahnya kembali normal. Dan barang siapa yang mendapatkan sifat marah cenderung kepada

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berlebih-lebihan dan bakal menjerumuskan ke jurang marabahaya, hendaklah ia berusaha sekuat tenaga menguranginya sehingga sifat itu selalu bertahan pada kondisi yang wajar, yakni antara sikap berlebihan dan sikap berkekurangan. Maka itulah jalan yang wajar dan lurus.

c. Ciri-ciri Marah

Ciri ciri yang dapat dilihat dari seseorang yang sedang marah, yaitu :

1) Ciri pada wajah. Yaitu berupa perubahan warna kulit menjadi kuning pucat, tubuh terutama pada ujung-ujung jari bergetar keras, timbul buih pada sudut mulut, bola mata memerah, hidung kembang kempis, gerakan menjadi tidak terkendali serta terjadi perubahan-perubahan lain pada fisik.
2) Ciri pada lidah. Yaitu dengan meluncurnya makian, celaan, kata-kata yang menyakitkan, dan ucapan-ucapan keji yang membuat orang berakal sehat merasa risih untuk mendengarnya.
3) Ciri pada anggota tubuh. Seperti terkadang menimbulkan keinginan untuk memukul, melukai, merobek, bahkan membunuh. Jika amarah itu tidak terlampiaskan pada orang yang dimarahinya, kekesalannya akan berbalik kepada dirinya sendiri. Ia akan jatuh pingsan karena saking kesalnya. Kalaupun tidak demikian, besar kemungkinan ia akan mencaci maki sebagaimana tingkah laku orang yang tidak waras.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

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.

d. 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 dan faktor psikis.

1. Sebab sebab yang mempengaruhi faktor fisik antara lain :
   a. Kelelahan yang berlebihan. Misalnya orang yang terlalu lelah karena kerja keras, akan lebih mudah marah dan mudah sekali tersinggung.
   b. Zat-zat tertentu yang dapat menyebabkan marah. misalnya jika otak kurang mendapat zat asam, orang itu lebih mudah marah.
   c. Hormon kelamin pun dapat mempengaruhi kemarahan seseorang. Kita dapat melihat dan membuktikan sendiri pada sebagian wanita yang sering menstruasi, rasa marah merupakan ciri khasnya yang utama.
2. Faktor psikis yang menimbulkan marah adalah erat kaitannya dengan kepribadian seseorang. Terutama sekali 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.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Karena seseorang akan menilai dirinya sengat berlainan sekali dengan kenyataan yang ada. Beberapa se*lf concept* yang salah dapat kita bagi yaitu :

a. Rasa rendah diri (MC= Minderwaardigheid Compelx), yaitu menilai dirinya sendiri lebih rendah dari yang sebenarnya. Orang ini akan mudah sekali tersinggung karena segala sesuatu dinilai sebagai yang merendahkannya, akibatnya wajar. Ia mudah sekali marah.
b. Sombong (Superiority Complex), yaitu menilai dirinya sendiri lebih dari kenyataan yang sebenarnya. Jadi merupakan sifat kebalikan sifat dari rasa rendah diri. Orang yang sombong terlalu menuntut banyak pujian bagi dirinya. Jika yang diharapkan tidak terpenuhi, ia wajar sekali marahnya.
c. Egoistis atau terlalu mementingkan diri sendiri. Yang menilai dirinya sangat penting melebihi kenyataan. Orang yang bersifat demikian akan mudah marah karena selalu terbentur pada pergaulan sosial yang bersifat apatis (masa bodoh), sehingga orang yang egoistis tersebut merasa tidak diperlakukan dengan semestinya dalam pergaulan sosial. Mereka biasanya di selimuti rasa marah yang berkepanjangan.[25]

[25] Yadi Purwanto & Rachmat Mulyono, *Psikologi Marah perspektif Psikologi Islami*, (Bandung : Refika Aditama, 2006), Hal. 6-18

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Kata remaja berasal dari kata latin *dolensence* yang berarti tumbuh, atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah adolensence mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencangkup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Pada masa ini sebenarnya tidak mempunyai tempat yang jelas karena tidak termasuk golongan anak tetapi tidak juga golongan dewasa atau tua.[26]

Remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relative lebih mandiri.[27]

Masa remaja sejak dulu dianggap sebagai masa yang sulit secara emosional. Tidak selamanya seorang remaja berada dalam situasi "badai dan stres", tetapi fruktuasi emosi dari tinggi ke rendah memang meningkatkan pada masa remaja awal.

Pada diri seseorang memasuki remaja Ny. Y. Singgih D. Gunarsa menyebutnya sebagai *Negatif Phase* dikaitkan dengan adanya tindakan-tindakan negative kerap terjadi dan dilakukan para remaja. Seperti halnya keinginan untuk menyendiri, berkurang kemampuan untuk bekerja,

[26] Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta : Gunung Agung, 2007), Hal. 101
[27] Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2003), Hal. 12

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kurang koordinasi pada fungsi-fungsi tubuh, kejemuan, kerap gelisah, mengalami banyak pertentangan sosial, meentang pendapat orang dewasa, perasaan amat peka, kurang percaya diri, mulai timbul suka pada lawan jenis, peka terhadap persoalan susila, dan suka berkhayal.[28]

Secara psikologis pada periode ini seseorang anak akan mengalami masa-masa perubahan tingkah laku dan pola piker. Di satu sisi ia tidak ingin lagi disebut kanak-kanak, namun untuk tampil sebagai orang dewasa juga belum saatnya. Pada periode perkembangan inilah terkadang terjadi tindakan-tindakan mengejutkan, letupan-letupan emosional dan perilaku sok jagoan.

2. Ciri-ciri perkembangan remaja

a. Perkembangan fisik

Perkembangan fisik sudah di mulai pada masa pra remaja dan terjadi cepat pada masa remaja awal yang akan makin sempurna pada masa remaja pertengahan dan remaja akhir. Cole (dalam monks, 2002:16) berpendapat bahwa perkembangan fisik berjalan secara baik dan lancar, maka perkembangan psikis dan sosial juga akan lancar. Jika perkembangan fisik terhambat sulit untuk mendapat tempat yang wajar dalam kehidupan masyarakat dewasa.

b. Perkembangan Kognitif Remaja

Perkembangan kognitif remaja adalah selama tahap operasi formal yang terjadi sekitar usia 11-15 tahun. Seorang anak

[28] Ny. Y. Singgih D. Gunarsa dan Singgih D Gunarsa, *Psikologi Remaja*, (Jakarta : BPK Gunung Agung, 2006), Hal. 14-15

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengalami perkembangan penalaran dan kemampuan berfikir untuk memecahkan persoalan yang dihadapinya berdasarkan pengalaman langsung. Struktur kognitif anak mencapai pematangan pada tahap ini. Potensi kualitas penalaran dan berfikir, berkembang secara maksimum. Setelah potensi perkembangan maksimum ini terjadi, seorang anak tidak lagi mengalami perbaikan struktural dalam kualitas penalaran pada tahap perkembangan selanjutnya.

Remaja yang sudah mencapai perkembangan operasi formal secara maksimum mempunyai kelengkapan structural kognitif sebagai mana halnya orang dewasa. Namun hal itu tidak berarti bahwa pemikiran remaja dengan penalaran formal sama baiknya dengan pemikiran actual orang dewasa karena hanya secara potensial sudah tercapai.

c. Perkembangan Emosi Remaja

Emosi merupakan salah satu aspek psikologis manusia dalam ranah efektif. Aspek psikologis ini sangat berperan penting dalam kehidupan manusia pada umumnya, dan dalam hubungannya dengan orang lain pada khususnya. Keseimbangan antar ketiga ranah psikologis sangat dibutuhkan sehingga manusia dapat berfungsi dengan tepat sesuai dengan stimulus yang dihadapinya.[29]

d. Remaja dan kenakalannya

Kenakalan remaja merupakan masalah masa remaja yang

[29] Hurlock, Elzabeth, *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*, (Jakarta: Erlangga terj. Istiwidayanti, 1999), Hal. 34-37

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berdimensi luas. Masalah ini mencakup berbagai tingkah laku sejak dari tampilan tingkah laku yang tidak dapat diterima secara sosial hingga tindakan criminal karenanya. Akibat-akibat kenakalan remaja dapat berhubungan dengan persoalan sosial yang luas serta penegakan hukum. Apapun akibatnya, kenakalan remaja bersumber dari kondisi perkembangan remaja dalam interaksinya dengan lingkungan.

Menurut Santrock Jhon W 1983 kenakalan remaja yang disebabkan faktor orang tua antara lain adalah kegagalan memantau anak secara memadai, dan pendisiplinan yang tidak efektif. Penyimpangan sikap dan perilaku remaja ditimbulkan oleh berbagai kondisi yang terjadi jauh sebelumnya, antara lain oleh kegoncangan emosi, frustasi, kehilangan rasa kasih sayang atau merasa dibenci, diremehkan, diancam, dihina, yang semua itu menimbulkan perasaan negatif dan kemudian dapat diarahkan kepada setiap orang yang berkuasa, tokoh masyarakat dan pemuka agama dengan meremehkan nilai-nilai moral akhlak. Pengentasan masalah siswa yang berhubungan dengan kenakalan remaja tidak hanya memerlukan perubahan incidental pada sikap dan perlakuan orang tua serta berbagai elemen dalam masyarakat, melainkan juga dengan pengungkapan dan pemahaman mendalam terhadap faktor-faktor timbulnya tingkah laku yang tidak dikehendaki itu artinya diperlukan penelusuran terhadap kehidupan yang dilalui sebelumnya dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pendekatan dan tehnik bantuan professional kehidupan remaja tersebut sebagian besarnya terkait dengan kehidupan dalam keluarga dan kondisi orang tua mereka. [30]

3. Kebutuhan-kebutuhan Remaja

a. Kebutuhan primer atau kebutuhan remaja pada umumnya tidak banyak berbeda dengan kebutuhan anak-anak atau manusia mereka juga membutuhkan apa yang dibutuhkan oleh makhluk hidup pada umumnya. Seperti makan, minum, istirahat, kegiatan, tidur, oksigen, dan lain sebagainya. Kebutuhan remaja sebagaimana kebutuhan manusia lainnya dibagi 2 golongan besar yaitu :

b. Kebutuhan fisik jasmaniah

kebutuhan fisik jasmaniah merupakan kebutuhan pertama yang disebut juga dengan kebutuhan primer, seperti makan dan minum, seks dan lain sebagainya. Jika kebutuhan tersebut tidak dipenuhi maka akan hilang keseimbangan fisiknya, misal apabila manusia itu merasa lapar perutnya terasa kosong dan akan merasakan tidak enak badan.

c. Kebutuhan mental rohaniah (Psikis dan sosial)

Remaja sebagai manusia disamping berusaha memenuhi kebutuhannya yang bersifat fisik atau jasmaniah, ia juga harus memenuhi kebutuhan mental rohaniahnya. Kebutuhan mental rohaniah inilah yang membedakan dengan makhluk Allah lainnya

[30] Santrock John W 1983, *Life-span Development perkembangan masa hidup,* (Jakarta: Erlangga ter. Achmad Chusairi dan Juda Damanik, 2002), Hal.67

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang terpenting dari kebutuhan yang bersifat mental rohaniah ini adalah sebagai berikut:

d. Kebutuhan akan agama

Barangkali banyak dari kita yang tidak menyadari ketika mendengar bahwa dari sejak lahir kita sudah membutuhkan agama, agama yaitu iman yang diyakini oleh fikiran, diresapkan oleh perasaan dan dilaksanakan dalam tindakan, perbuatan, perkataan dan sikap.

e. Kebutuhan akan kasih sayang dan rasa kekeluargaan

Rasa kasih adalah kebutuhan jiwa yang paling mendasar dan pokok dalam hidup manusia remaja yang merasa kurang disayang oleh ibu dan bapaknya akan menderita batinnya. Kesehatan akan terganggu dan mungkin kecerdasannya akan terhambat pertumbuhannya, kelakuannya mungkin menjadi nakal, bandel, keras kepala dan sebagainya. Selain itu kebutuhan akan kasih sayang pada usia remaja merupakan kebutuhan yang prinsip bagi kesehatan jiwa dan mental remaja, karena ini merupakan jalan penghargaan dan penerimaan sosial.

f. Kebutuhan akan rasa aman

Kebutuhan remaja akan rasa aman mendorong untuk selalu berusaha mencari rezeki dan meningkatkan nilai-nilai kehidupan. Remaja akan berusaha menghindarkan segala kemungkinan yang akan membawanya kepada kesusahan atau hilangnya rasa aman tersebut.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

g. Kebutuhan akan penyesuaian diri

Penyesuaian diri dibutuhkan oleh semua orang dalam pertumbuhan yang mana pun, dan lebih dibutuhkan pada usia remaja karena pada usia ini remaja mengalami banyak kegoncangan-kegoncangan dan perubahan dalam dirinya. Apabila seseorang tidak berhasil menyesuaikan diri pada masa kanak-kanaknya maka ia dapat mengerjakannya pada usia remaja.

h. Kebutuhan akan kebebasan

Kebutuhan akan kebebasan bagi remaja merupakan manifestasi perwujudan diri. Kebebasan emosional dan materi juga merupakan kebutuhan fital remaja di masa kini.

i. Kebutuhan akan pengendalian diri

Remaja membutuhkan pengendalian diri, karena dia belum mempunyai pengalaman yang memadai untuk itu. Dia sangat peka karena pertumbuhan fisik dan seksual yang berlangsung dengan cepat. Sebagai akibat dari pertumbuhan fisik dan seksual tersebut, terjadi kegoncangan dan kebimbangan dalam dirinya terutama dalam pergaulan terhadap lawan jenis.[31]

D. Penelitian Terdahulu

1. Muhammad Faiz Hisyam, (B03211023)

Bimbingan konseling islam dengan terapi realitas untuk meningkatkan self control seorang anak di desa gumeng bungah gresik tahun 2016.

[31] H. Panut Panuju Ida Umami, *Psikologi Remaja,* (Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya, 1999) , Hal. 27-40

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Penelitian ini membahas tentang seorang anak yang kurang memiliki self control terlihat dengan beberapa indikasi yang muncul yang mengarah pada ketidak mampuan untuk mengontrol dirinya, diantara adalah konseli kurang mengontrol perilakunya, konseli tidak mampu mengantisipasi peristiwa yang terjadi pada dirinya, konseli tidak mampu menafsirkan peristiwa, dan konseli tidak mampu mengontrol dalam membuat keputusan untuk dirinya.

Kesamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah yang *pertama* sama-sama menggunakan terapi realitas, *kedua* sama-sama tentang klien yang kurang bisa mengontrol perilakunya. Akan tetapi di penelitian ini klien tidak bisa mengendalikan emosi marahnya.

Perbedaan penelitian terdahulu dan penelitian ini adalah yang *pertama* beda tehnik yang digunakan. Tehnik yang digunakan oleh penelitian terdahulu tersebut adalah tehnik konfrontasi dan menolak alasan apapun dari konseli, dan melibatkan diri dengan konseli dengan bertindak sebagai guru. Sedangkan tehnik yang digunakan oleh penelitian ini adalah membantu klien untuk merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan, *kedua* penelitian terdahulu meneliti tentang seorang anak yang kurang memiliki kontrol diri, sedangkan penelitian ini adalah meneliti tentang seorang remaja yang tidak bisa mengendalikan emosi marahnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Ika Novitasari, (B03211010)

Bimbingan Konseling Islam dengan terapi realitas untuk menangani seorang remaja stres yang hamil diluar nikah di sampang Madura tahun 2015.

Penelitian ini membahas tentang klien yang stres hamil diluar nikah. klien masih umur 18 tahun, kejadian itu terjadi karena klien ditinggal kedua orang tuanya merantau ke luar negeri sebagai pengantar orang umroh untuk ziarah ke makam para Nabi SAW, yang akhirnya klien di asuh oleh tantenya. Diduga klien kurang mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari kedua orang tuanya.

Kesamaan dari penelitian yang terdahulu dan penelitian ini adalah yang *pertama* sama-sama menggunakan terapi realitas, yang *kedua* sama-sama meneliti remaja.

Perbedaan penelitian terdahulu dan penelitian ini adalah yang *pertama* perbedaan kasus yang ditangani, penelitian terdahulu meneliti tentang remaja yang stres karena hamil di luar nikah, sedangkan penelitian ini meneliti tentang seorang remaja yang tidak bisa mengendalikan emosinya marahnya, yang *kedua* perbedaan tehnik yang digunakan. Penelitian terdahulu menggunakan tehnik membantu klien agar bisa menerima kenyataan atau perasaan penyesalan yang dialaminya. Sedangkan penelitian ini menggunakan tehnik membantu klien untuk merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi

Penelitian dilakukan di Desa Deket Wetan Kecamatan Deket Kabupaten Lamongan. Desa Deket wetan memiliki batasan wilayah yang lumayan luas, batas desa deket ke utara sampai desa Rejosari, kemudian batas ke selatan yaitu sampai kecamatan Sarirejo, kemudian batas ke barat sampai di desa Deket kulon, kemudian batas paling timur sampai desa pandan pancur. Letaknya tidak jauh dari Stadion Persela Lamongan.

Lokasi penelitian terletak tepatnya di Desa Deket Wetan, RT 001 RW 001. Lokasi bertempat di kediaman keluarga bapak Imam. Rumah klien merupakan salah satu bangunan yang terdapat di gang kecil yang hanya bisa dilalui dengan pejalan kaki atau sepeda motor satu. Karena memang lokasinya agak menjorok ke dalam dari rumah-rumah yang lain. Kawasan lingkungan rumah klien merupakan kawasan yang ramai. Karena selain merupakan pemukiman warga lamongan yang terdiri dari warga asli ataupun pendatang (sebagai pekerja), kawasan di dekat rumah klien merupakan kawasan yang ramai dengan karyawan pabrik. Letak pabrik sepatu yang tidak jauh dari desa klien ini membuat warga membangun kos-kosan dikarenakan banyaknya karyawan yang mencari kos di desa klien ini. Klien tinggal bersama keluarga di sebuah rumah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sederhana dan Kediaman Ketua RT tidak jauh dari rumah klien, Selisih 3 rumah dari rumah klien.

2. Deskripsi Konselor

Konselor dalam hal ini adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam, dalam penelitian, peneliti juga berperan sebagai seorang konselor yang berusaha membantu memecahkan masalah Klien atau objek dalam penelitian ini.

Adapun biodata konselor pada konseling dalam membantu mengendalikan emosi marah seorang remaja adalah Rivia Fathimatuzzahro, yang akrab dipanggil Rivia. Dilahirkan di Lamongan 25 Desember 1995. Berasal dari Desa Deket Wetan Lamongan, Berjenis kelamin perempuan yang sekarang sedang menempuh study di prodi Bimbingan konseling islam fakultas Dakwah dan komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

3. Deskripsi Klien

a. Data Klien

Adapun biodata klien pada penelitian ini adalah nama disamarkan menjadi Rian, dilahirkan di Lamongan 04 Oktober 2000. Yang sekarang berumur 17 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan beragama Islam. Berasal dari Desa Deket Wetan Lamongan. Klien saat ini memiliki status sebagai pelajar kelas 1 MA di MA. Matholi'ul Anwar, Sungelebak Karanggeneng Lamongan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Latar Belakang Keluarga

Rian lahir dari keluarga yang sederhana, ayahnya memiliki toko elektronik di Lamongan dan ibunya hanya ibu rumah tangga biasa. Rian merupakan anak terakhir dari Empat bersaudara. Ayah dan Ibu Rian adalah tokoh masyarakat di desanya Desa Deket Wetan Lamongan. Rian adalah anak bungsu yang memiliki 2 kakak laki-laki yang sudah berkeluarga dan 1 kakak perempuan yang sekarang masih bekerja diluar kota. Keluarga Rian adalah keluarga yang di sungkani masyarakat juga dipandang harmonis, terbukti ketika ada momen apapun selalu berkumpul.

Rian adalah anak bungsu, anak satu satunya yang masih tinggal bersama kedua orang tuanya karena saudaranya yang lain berada di luar kota. Maka dari itu perhatian lebih yang didapatkan Rian dari kedua orang tuanya. Apapun yang dibutuhkan Rian selalu dilengkapi, apapun yang diinginkan Rian hampir semuanya terpenuhi. Dia terbiasa hidup dengan pelayanan dari seorang ibu.

Rian satu satunya anak yang masih tinggal bersama kedua orang tuanya. Karena Rian adalah anak bungsu. Jadi, semua aktivitas sehari-seharinya Rian hampir tidak pernah lengah dari pengawasan kedua orang tuanya. Mulai dari pagi bangun tidur sampai malam. Dikarenakan kedua orang tua Rian tidak memiliki kesibukan diluar hingga berhari-hari. Hanya saja kedua orang tuanya terutama ayahnya tidak pernah memaksa kehendaknya atau mengengkang Rian.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Latar Belakang Pendidikan

Rian sekarang duduk di bangku sekolah kelas 1 MA (Madrasah Aliyah) Rian sekarang mondok di pondok pesantren Matholi'ul Anwar Sungelebak Lamongan. Disana Rian mengambil jurusan keagamaan sesuai dengan keinginan kedua orang tuanya dan juga tentunya dengan kemauan Rian sendiri. Karena latar belakang kedua orang tua Rian adalah dari pesantren juga dan sekarang menjadi tokoh masyarakat di desanya maka pendidikan keagamaan yang diutamakan oleh kedua orang tuanya.

Selain itu, Rian adalah anak terakhir yang masih duduk di bangku sekolah yang masih memungkinkan untuk memantabkan ilmu agamanya, Maka harapan kedua orang tua Rian adalah Rian menjadi penerus ayahnya menjadi tokoh masyarakat didesanya. Itu alasan lain mengapa kedua orang tua Rian menginginkan Rian menuntut ilmu di pesantren selain menghawatirkan pergaulan remaja zaman sekarang.

d. Latar Belakang Ekonomi

Keluarga Rian merupakan keluarga yang sederhana, semua yang dibutuhkan tercukupi. Ayah Rian selain menjadi tokoh masyarakat juga memiliki toko elektronik yang menjual perlengkapan elektronik juga melayani servis. Ibunya Rian hanya ibu rumah tangga. Dalam hal ekonomi saat ini orang tua Rian hanya membiayai Rian sekolah di pesantren, karena ketiga saudara Rian sudah memiliki hasil

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

masing-masing. Namun terkadang ketiga saudara Rian juga masih memberi sebagian hasil dari mereka kepada Rian dan ibunya.

Secara ekonomi status mereka tergolong orang yang berkecukupan, karena bisa mencukupi kebutuhan mereka sehari hari tanpa kekurangan.

e. Latar Belakang Keadaan Lingkungan

Klien dilahirkan di tengah-tengah keluarga yang berpendidikan, sehingga dalam urusan pendidikan adalah nomor satu bagi keluarga ini. Dengan ekonomi yang berkecukupan maka kedua orang tua Rian menyekolahkan Rian di pesantren dengan biaya lebih mahal dibanding sekolah umum karena ada biaya tempat tinggal dan uang makan setiap bulannya.

Dalam bidang keagamaan keluarga Rian tergolong sebagai keluarga yang agamis, setiap sholat lima waktu ayahnya mewajibkan jama'ah di masjid ataupun di rumah jika ada kepentingan yang mendesak. Dan ayahnya mewajibkan membaca Al-qur'an setiap selesai sholat fardhu

Dalam kehidupan bermasyarakat, Klien hidup di desa yang penduduknya kebanyakan menuntut ilmu minimal sampai S1. Namun mayoritas semuanya sekolah umum tidak di pesantren. Itu lah yang membuat Rian tergoda untuk sering pulang dari pesantren. Karena melihat teman temannya yang menurut Rian kebanyakan bisa bebas di rumah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

f. Kepribadian Klien

Rian merupakan seorang yang mempunyai kepribadian baik, senang, suka berbagi namun karena Rian tidak bisa mengendalikan emosinya, menyebabkan orang kurang nyaman jika bergaul dengan Rian. Kepribadiannya yang mudah tersinggung, egois dan emosi yang meledak-ledak itulah yang selama ini menimbulkan masalah bagi Klien. Karena mudah tersinggung akhirnya Rian tidak bisa membedakan mana nasihat, mana becanda, dan mana yang marah. seringkali Rian merespon nasihat dari kedua orang tuanya atau siapa pun adalah bentuk marah kepada dirinya. Dan banyak teman-temannya yang kurang nyaman jika becanda sama Rian karena dia mudah tersinggung dan mudah marah. sekalinya ia marah pasti sambil berekspresi dan lama untuk meredakan marahnya. Seringkali teman-teman Rian menganggap dan mengejek Rian seperti anak kecil karena tidak bisa diajak becanda. Dari ejekan teman-temannya itulah Rian tersinggung dan terpancing untuk marah dan berlebihan.

4. Emosi Marah Klien

Klien yang mempunyai perasaan yang mudah tersinggung, egois itu tidak harus kita jauhi karena sesungguhnya ia bisa berubah perlahan. Permasalahan yang tengah dialami dengan mudah tersinggung hingga marah yang berlebihan membuat teman-temannya menjauh. Peran seorang konselor sangat dibutuhkan dalam hal ini, sebagai seorang teman

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan tempat untuk mencari solusi atas segala permasalahan yang tengah dihadapi.

Seperti yang dialami oleh seorang Klien bernama Rian. Rian adalah seorang remaja yang saat ini sedang menduduki bangku sekolah kelas 1 MA (Madrasah Aliyah). Rian anak terakhir dari 4 bersaudara, dan satu-satunya anak yang tinggal bersama kedua orang tuanya saat ini. Rian memiliki emosi marah yang tidak wajar. Rian tidak bisa mengendalikan emosi marahnya yang sering kali meledak-ledak sehingga merusak benda yang ada disekitarnya. Ketika saat itu Rian pulang dari pondok yang kesekian kalinya dengan alasan tidak masuk akal. Dalam artian sekolah tidak libur, pondok tidak libur, namun hampir 2 hari sekali Rian pulang ke rumah. Esok hari ketika Rian bersiap-siap mau berangkat sekolah kedua orang tua Rian menasehati Rian terlebih dahulu. Ayahnya memberi pertanyaan kepadanya "kenapa Rian pulang?" Rian menjawab: "tidak ada apa-apa yah cuma pengen pulang" akhirnya ibunya pun menasehati "mondok itu jangan sering pulang, nanti ketinggalan pelajaran dan ngaji, mondok juga butuh biaya manfaatkan waktu sebaik mungkin." Seketika itu Rian marah-marah menendang meja sampai terkena kedua orang tuanya. Sambil nangis Rian berkata "aku bosen di pondok, kadang-kadang pengen refreshing mangkanya aku pulang. Aku pulang malah dimarahin. Lebih baik aku mati saja." Itu yang dikatakan Rian seketika ia merespon nasehat dari kedua orang tuanya.[32]

[32] Hasil Observasi di rumah klien pada tanggal 17 September 2017

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Ketika itu pada hari jum'at hari libur sekolahnya Rian. Kebiasaan di keluarga ini ketika hari jum'at membersihkan rumah dan halaman rumahnya. Ketika itu Rian disuruh ibunya cabut rumput disamping rumahnya awalnya dia membantah tidak mau untuk melakukannya, akhirnya ibunya dengan halus berkata "Rian... ayo nak cabuti rumput samping rumah, nanti ibu bantuin, sekarang ibu mau nyapu rumah dulu" akhirnya Rian pun bergegas menuju belakang rumah untuk mencari gunting rumput. Namun sambil wajah memerah, mata melotot, bibir sedikit dimasukkan kedalam dan kasar sekali Rian mencabuti rumput tersebut, sambil ngomong sendiri dengan marah "aduuhh.. gatel.. banyak banget ulernya. Abis ini aku tidur ah..tak biarin rumputnya berserakan disini." Sambil berekspresi garuk garuk wajah, tangan dan kakinya.[33] menurut ibunya memang ketika Rian marah selalu sambil menggebrak sesuatu, ngomong sendiri seperti nyindir tapi marah dan setelahnya Rian selalu mengurung diri di kamar dan tidak akan menyapa orang yang sudah membuatnya marah, Rian benci sama orang yang sudah buat dirinya jengkel (Menurutnya). Sesekali diajak ngomong dia selalu bilang "lapo.. gausah ngongkon aku, aku pegel. Mesti aku ae seng dikongkon." Kalimat itu lebih sering diucapkan kepada kedua orang tuanya ketika Rian sedang dimintai tolong oleh kedua orang tuanya.[34]

Selain memiliki emosi marah yang tidak terkendali Rian juga memiliki watak yang keras dan mudah tersinggung. Hampir semua

[33] Hasil Observasi di rumah klien pada tanggal 09 Maret 2018
[34] Hasil Wawancara bersama ibunya pada tanggal 09 Maret 2018

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

nasehat dari setiap orang, Rian selalu meresponnya dengan marah karena Rian merasa dirinya dimarahin dengan orang yang menasehatinya. Rian juga sering menjadi bahan ejekan teman-temannya karena menurut teman-temannya Rian mudah marah dan Rian sangat polos. Digoda sedikit Rian langsung marah, dan teman-temannya malah suka godain Rian karena teman-temannya suka melihat Rian marah yang menurutnya seperti anak kecil. Namun tidak semua teman Rian berani menggoda Rian, banyak juga yang takut dengannya karena Rian yang mudah marah dan cenderung berekspresi memukul yang membuat sebagian temannya takut. Tidak berarti Rian tidak memiliki teman, Rian tetap memiliki teman namun hanya beberapa yang bisa menerima keadaan dirinya.[35]

Emosi marah yang tidak terkendali itu lah yang membuat teman-temannya risih jika bergaul dengan Rian. Sikap sebagian temannya yang terlihat seperti mengucilkan Rian di sekolah membuat Rian semakin tidak betah di pondok dan akhirnya Rian memilih untuk pulang setiap hari dan tidak mondok lagi. Namun dengan solusi itu tidak merubah emosi marah yang ada di diri Rian. Karena semakin jarangnya ia berkomunikasi dengan orang lain dan Karena Rian sering kali tidak bisa membedakan mana marah, mana nasehat dan mana becanda. Hal itu membuatnya semakin mudah mengeluarkan emosi ketika mendapat pernyataan apapun dari siapa pun.

[35] Hasil wawancara dengan Faiz teman dekatnya di sekolah, pada tanggal 11 Maret 2018

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Deskripsi Pelaksanaan Terapi Realitas Untuk Mengendalikan Emosi Marah Seorang Remaja di Desa Deket Wetan Lamongan

1. Deskripsi Proses Terapi Realitas untuk Mengendalikan Emosi Marah Seorang Remaja di Desa Deket Wetan Lamongan

Masalah merupakan satu beban yang sangat mengganggu bagi siapa saja yang memilikinya, namun pada hakikatnya tidak ada satu orangpun yang tidak memiliki masalah, baik itu masalah yang timbul dari dirinya sendiri yang ditujukan dengan lingkungannya atau sebaliknya maupun masalah yang timbul dari lingkungan. Masalah yang timbul dari anggota keluarga merupakan masalah yang sering terjadi di lapangan, komunikasi yang tidak efektif antara satu anggota keluarga dengan anggota keluarga yang lain bisa jadi pemicu munculnya konflik sehingga bisa merugikan orang-orang dalam keluarga tersebut.

Dalam proses pelaksanaan ini, konselor berusaha menciptakan *rapport* (hubungan konseling yang bersahabat hingga terjalin keakraban) dan konselor menciptakan keakraban dengan klien dengan sering mengajaknya untuk berdiskusi santai meskipun klien terkadang masih acuh dan hanya memberikan respon minimal.

Untuk mendeskripsikan masalah yang di alami oleh klien, maka konselor mencari informasi dengan melakukan wawancara dan observasi dengan beberapa pihak terkait yang hadir dalam kehidupan sehari-hari klien. Pertama kali konselor melakukan wawancara dengan klien

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

langsung. Dari hasil wawancara didapatkan kesimpulan tentang klien antara lain:

a. Identifikasi Masalah

Langkah ini dimaksudkan untuk mengenal gejala-gejala yang tampak. Dalam langkah ini, konselor mencatat konseli yang mendapat bimbingan dan memilih klien yang perlu mendapat bimbingan lebih dahulu.[36] Apabila hubungan konseling telah terjalin baik, maka konselor memulai mencari sasaran-sasaran spesifik dan tingkah laku seperti apa yang menjadi ukuran keberhasilan konseling. Konselor perlu memperjelas tujuan yang ingin dicapai oleh mereka berdua. Hal penting dalam langkah ini adalah keterampilan konselor dapat mengangkat isu dan masalah yang dihadapi klien.

Kemudian diidentifikasi dan didiagnosis secara cermat. Sering kali klien tidak begitu jelas mengungkapkan masalahnya, atau ia hanya secara samar menjelaskannya. Apabila hal ini terjadi, konselor harus membantu klien mendefiniskan masalah-masalahnya secara tepat agar tidak terjadi kekeliruan dalam diagnosis. Hal penting lainnya dalam langkah ini adalah membicarakan struktur konseling. Ini dilakukan untuk menunjukkan konselor dalam proses konseling agar tidak kehilngan arah yang ingin dicapai.[37]

---

[36] Anas Salahuddin, *Bimbingan dan Konseling* (Bandung: Pustaka Setia, 2010), hal. 95

[37] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Prkatek* (Jakarta: Prenada Media Group, 2011), hal. 84

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Setelah melalui proses pengamatan dan wawancara terhadap kedua orang tuanya dan Faiz salah satu teman dekatnya di sekolah bisa diketahui bahwa Rian memiliki watak yang mudah tersinggung sehingga ia kurang bisa menerima setiap pernyataan atau nasehat dari siapa pun terutama dari kedua orang tuanya yang kemudian Rian meluapkannya dengan emosi marah dan cenderung berlebihan. Sering kali ketika Rian marah sambil banting-banting barang disekitarnya sekalipun barang berharga miliknya, atau sambil memukul lawan bicaranya. Karena emosi marah yang berlebihan itulah Rian dijauhi banyak temannya, bahkan Rian menjadi bahan ejekan teman-temannya sehingga Rian merasa malu dan selalu ingin marah ketika melihat teman temannya mengejek dia. Seringkali teman-temannya mengejek Rian karena menurutnya Rian sangat polos, sehingga ketika di ejek ia langsung marah, akhirnya kata teman-temannya "Rian kayak anak kecil, sedikit-sedikit marah, seru godain dia" kalimat itu yang terlontar ketika mereka menyusun rencana untuk ngejek godain Rian. Teman-temannya ngejek Rian selalu berkelompok sehingga Rian merasa risih dengan semua itu.

Semenjak itu Rian semakin tidak bisa mengendalikan emosi marahnya karena Rian merasa tidak ada satu orang pun yang berpihak sama dia. Nasehat dari kedua orang tuanya menurut Rian dirinya sedang dimarahin sama kedua orang tuanya. Becandaan dari

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

temannya menurut Rian dirinya sedang diejek oleh teman-temannya. Dari situlah Rian marah dan tidak terkendali.

b. Diagnosis

Setelah melakukan wawancara dengan klien, Konselor menyimpulkan masalah yang tengah dihadapi oleh klien. Setelah melakukan identifikasi masalah, maka langkah selanjutnya dalah mendiagnosa masalah klien, tahap diagnosa yaitu tahap untuk menetapkan masalah yang dihadapai klien beserta latar belakangnya. Dalam hal ini, kegiatan yang dilakukan ialah mengumpulkan data dengan mengadakan studi terhadap klien, menggunakan berbagai studi terhadap klien, menggunakan berbagai teknik pengumpulan data. Setelah data terkumpul, ditetapkan masalah yang dihadapi serta latar belakangnya.

Dari hasil wawancara dengan klien dan beberapa orang terdekat dengan klien, maka konselor menyimpulkan beberapa gejala-gejala yang dialami klien, antara lain:

1) Mudah tersinggung

Klien seringkali tersinggung dengan pernyataan atau nasehat yang mengenai dirinya. Kalimat nasehat yang sejatinya itu baik untuk dirinya maka seringkali Rian tersinggung, kalimat becanda yang sejatinya untuk menghibur dirinya seringkali Rian tersinggung. Karena semua pernyataan atau nasehat ia respon dengan negatif.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Susah mengontrol emosi marah

Klien mudah tersinggung. Karena itulah kalimat pernyataan atau pun nasehat dari siapa pun Rian selalu meresponnya dengan marah, kalimat becanda pun selalu ditanggapi dengan marah. karena Rian merasa bahwa dirinya dimarahin dan di ejek oleh lawan bicaranya. Sering kali Rian terlihat ketika dirinya marah itu dirinya merasa jantan atau keren. Sehingga dirinya bangga ketika dirinya berani marah menggebrak meja, pintu, sampai nantang lawan bicaranya ketika menghadapi sesuatu. Menurutnya marah adalah pemberani. Dan ketika dalam posisi ini Rian sangat sulit mengontrol marahnya. Apapun ia lakukan agar terlihat keren dan pemberani.

c. Prognosis

Setelah konselor melakukan diagnosis terhadap klien, maka tahap selanjutnya adalah prognisis, tahap ini adalah tahap untuk menetapkan jenis bantuan yang akan dilaksanakan untuk membimbing anak. Langkah prognosis ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dalam langkah diagnosis, yaitu setelah ditetapkan masalahnya dan latar belakangnya. Langkah prognosis ini, ditetapkan bersama setelah mempertimbangkan berbagai kemungkinan dan berbagai faktor. Membuat penaksiran dan penjajakan. Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan masalah dan merancang bantuan yang mungkin

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dilakukan. Caranya dengan mengubah persepsi negatif klien menjadi persepsi positif sekaligus memberikan gambaran baru pada klien diluar pemahamannya selama ini.

Setelah melihat permasalahan klien dan faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya masalah pada klien, maka konselor akan melakukan terapi realitas dengan menggunakan tehnik membantu klien dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan yang dilakukan secara langsung dan bertahap dengan tiga tahapan yaitu; 1) evaluasi perilaku, dimana klien diajak mengevaluasi emosi marahnya selama ini apakah baik, apakah dengan marah semuanya akan terjadi sesuai dengan keinginan yang sebelumnya. 2) menyusun perencanaan perubahan perilaku, dimana klien diajak untuk menyusun rencana atau sikap yang tepat ketika ia menghadapi sesuatu. Hal ini dirasa ampuh untuk membantu klien karena masalah klien saat ini berkaitan erat dengan pengaruh emosi marah yang tidak terkendali dengan suasana lingkungannya saat ini.

d. Treatmen atau terapi

Teknik yang sudah diterapkan oleh Konselor untuk menyelesaikan masalah klien diterapkan oleh Konselor dengan berdasarkan langkah-langkah terapi realitas yaitu dengan :

a. Terlibat dalam permainan peran dengan klien.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Disini konselor terlibat dalam permainan peran dengan klien maksudnya adalah konselor memancing klien agar klien marah kepada konselor.

Pertemuan pertama dengan klien pada tanggal 10 maret 2018 di rumahnya. Saat itu konselor Tanya kepada klien. “Rian kok di rumah ini kan hari sabtu, bukan hari libur”. Rian menjawab dengan halus namun sedikit cuek dan memalingkan wajah dari konselor “gapapa, sekarang hari kecepit, besok libur satu minggu”. Kemudian konselor menasehati Rian dengan sedikit pancingan agar Rian marah. konselor mengatakan “justru karena habis ini libur panjang, kan mending Rian masuk hari ini hari terakhir, nanti barangkali ada informasi penting di sekolah”. Seketika itu Rian berubah ekspresi wajah menjadi merah, mata melotot dan berkata “kenapa sih ikut campur, ga sekolah kan gapapa, wong banyak juga yang bolos”.

Pada sesi ini konselor masih terus berusaha memancing emosinya dengan menasehati bahwa meskipun keesokan harinya libur panjang, tetapi tetap hari ini hari sabtu adalah hari aktif di sekolahnya. Seketika itu Rian langsung menendang konselor sambil mengusir konselor untuk pulang dengan jalan cepat Rian masuk kamar meninggalkan konselor dan menutup pintu dengan keras.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Menggunakan humor, Mengonfrontasikan klien dan menolak dalih apapun.

Kemudian pertemuan kedua pada tanggal 11 maret. Hari ini hari minggu, konselor bermain lagi ke rumahnya karena ingat bahwa hari ini hari pertama Rian mengawali libur panjangnya. Namun pada pertemuan ini Rian tidak mau menemui konselor karena masih jengkel dengan kejadian kemarin.

Kemudian pada pertemuan selanjutnya pada tanggal 12 maret pada hari senin pagi hari konselor melihat Rian sedang ngasih minum burung peliharaannya di depan rumah. Konselor menyapa Rian dan berusaha mengajaknya bicara "Hai Rian..di apain burungnya?" Rian menjawab dengan baik "Hai Mbak.. ini lagi ngasih minum burung, kasihan minumnya habis dari kemarin ndak ketahuan" ekspresi Rian sudah mulai enak sepertinya sudah melupakan kejadian kemarin.

Akhirnya konselor Tanya kepada Rian. Kenapa kemarin Rian marah ketika ditanya kenapa bolos sekolah. Rian menjawab karena aku kesal, hak asasiku dong sekolah apa engga. Sambil berubah ekspresi Rian menjawab yaitu dengan intonasi yang keras dan mata melotot. Kemudian disini konselor melakukan konfrontasi. Konselor mengatakan mengapa begitu saja marah, padahal dengan ngomong baik-baik kan bisa, Rian menjawab aku jengkel. Trus konselor mengkonfrontasikannya dengan sedikit

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menggunakan humor. Apakah dengan Rian marah semuanya terjadi seperti apa yang Rian inginkan? Semua berjalan sesuai rencana Rian sebelumnya?. Ketika itu Rian masih ngeyel bahwa dirinya tetap merasa dirinya benar. Dan sambil agak kasar Rian nyantolin rumah burungnya diatas pohon. Konselor berkata wiih.. keren..itu nanti kalau burungnya lepas gimana? Rian menjawab masih dengan ekspresi kesal, ya biarin, mosok aku ngereken. Konselor kembali mengatakan, wih.. Rian sudah gede katanya mau jadi penerus ayah masak kaya gitu sih kalau ngomong, masak sambil marah-marah? Rian menjawab masih dengan kesal. Biarin.. jangan ikut campur urusan saya. Konselor menjawab, okelah.. Rian sudah besar yaa tidak butuh bantuan orang lain, tidak butuh uang saku dari ayah.. tidak butuh mama yang selalu nyiapin sarapan buat Rian, Rian bisa melakukannya sendiri? Akhirnya Rian sedikit merendah nadanya ketika menjawab, yaa engga mbak.. kemudian konselor melakukan konfrontasi lagi. Kenapa sih Rian marah marah, apakah dengan marah semuanya terjadi seperti apa yang Rian inginkan? Rian menjawab engga sih mbak. Malah aku sorenya engga boleh mama keluar rumah main sepak bola, ga boleh pake motor, ga dikasih uang jajan hari itu. Konselor menjawab, tuh kan.. terus kenapa Rian pakek marah-marah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kemudian Konselor menasehati Rian dengan memberikan sedikit contoh kalau seandainya ketika itu Rian bilang baik-baik ke ayah sama mama bahwa hari itu Rian engga masuk sekolah dulu karena teman-temannya banyak yang ngga masuk juga, pasti dengan sikap yang baik, ngomong yang halus pasti ayah sama mamanya Rian ga mungkin menghukum Rian begitu. Tanpa marah semuanya bisa selesai Rian.. Allah berfirman dalam Al-qur'an bahwa Allah mencintai orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan kesalahan orang lain, istighfar Rian.. belajarlah memahami keadaan orang lain, belajarlah memahami perkataan orang lain, jangan salah faham dulu dan jangan menghadapi semuanya dengan kemarahan. ketika itu Rian masih belum bisa nerima perkataan konselor, dia menjawabnya dengan wajah ragu dan agak sedikit acuh Rian menjawab, Ya!

c. Membantu klien dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan.

Sebelumnya disini konselor bertanya kepada Rian apa yang dia inginkan dengan ia marah? Rian menjawab bahwa dirinya ingin kedua orang tuanya menuruti apa yang ia inginkan, dirinya ingin mempunyai banyak teman seperti yang lainnya.

Adapun tahapan ketika konselor akan mengajak klien untuk merumuskan rencana yang spesifik bagi tindakan adalah sebagai berikut :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) Evaluasi Perilaku.

Pertemuan selanjutnya pada tanggal 15 maret 2018 pada hari kamis. Pada hari ini konselor mendatangi rumah klien pada sore hari ketika klien pulang sekolah. Dalam pertemuan ini konselor mengajak klien mengevaluasi perilaku marah yang selama ini ia lakukan. Yaitu dengan meminta klien untuk menjelaskan kenapa selama ini klien selalu marah ketika di nasehati orang tua dan ketika diajak becanda teman-teman? Kemudian Rian menjeaskannya, bahwa selama ini Rian tidak nyaman dengan pernyataan orang-orang kepadanya karena menurutnya dirinya selalu diperintah oleh kedua orang tuanya dan selalu di ejek teman temannya. Sehingga Rian mengatakan "saya laki-laki kalau saya tidak berani berarti banci" kemudian konselor bertanya, tapi kenapa setiap Rian dikasih tau, atau di nasehati, atau di ajak becanda mesti marah, padahal mereka kan tidak memarahi Rian? Rian menjawab, katanya karena Rian merasa bahwa orang-orang benci kepadanya mangkanya sering marahin Rian.

Dari sini sudah kelihatan bahwa Rian mudah tersinggung dengan perkataan orang kepadanya, dianggapnya semuanya memarahin dia. Kemudian konselor bertanya lagi, terus kenapa kalau Rian marah selalu sambil banting barang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan memukul? Rian menjawab dengan singkat, aku kan laki-laki harus berani dong.. dari sini bisa diketahui bahwa apa yang dilakukan Rian adalah merugikan dirinya sendiri. Apa yang Rian lakukan selama ini tidak wajar dan membawa dampak buruk bagi dirinya sendiri. Dari sini konselor mengajak klien untuk melakukan tahap kedua, yaitu.

2) Menyusun perencanaan perubahan perilaku.

Disini konselor mencoba memberi tugas kepada Rian untuk tidak marah ketika menghadapi sesuatu. Kebetulan memang setiap hari jum'at di keluarga Rian selalu ada kerja bakti membersihkan rumah dan sekitarnya, disini konselor menyuruh klien untuk melakukan tugas yang diberi orang tuanya dengan tidak marah-marah seperti yang terjadi minggu lalu. Tepat pada tanggal 16 maret 2018 hari jum'at Rian mendapatkan tugas dari ibunya untuk merapikan tumbuhan yang mengganggu jalan, disini Rian berusaha memahami bahwa ibunya tidak semata mata menyuruh Rian namun juga mengajari Rian agar mempunyai pengalaman, dan disini Rian sama sekali tidak membantah dan tidak marah-marah, juga tidak kasar ketika menjalankan tugas. Karena memang pada tahap ini konselor mengajak klien utuk merumuskan rencana yang spesifik bagi tindakan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kemudian pada pertemuan selanjutnya hari sabtu tanggal 17 maret 2018. Pada pertemuan ini konselor melakukan evaluasi terhadap apa yang telah dilakukan klien pada hari jum'at setelah membuat rencana yang spesifik bagi tindakan dan sekaligus membuat komitmen untuk menjalankan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan yang telah dibuatnya. Rian mengatakan bahwa orang tuanya tidak memarahi Rian karena Rian tidak marah-marah ketika menjalankan tugas, orang tuanya tidak menghukum Rian bahkan orang tuanya tetap melayani Rian seperti biasa. Dengan Rian tidak marah-marah ketika menghadapi sesuatu maka semuanya akan terjadi lebih baik bahkan akan sesuai dengan harapannya.

Dari sini Rian menyadari bahwa menghadapi sesuatu tidak harus dengan marah, karena marah tidak akan membuat semua selesai sesuai dengan keinginan. Kemudian klien mau di ajak konselor untuk berkomitmen ketika mendapat perintah, nasehat atau pun becandaan dari teman-temannya Rian harus memahaminya terlebih dahulu baru kemudian bertindak tidak marah-marah. karena rian sudah mencobanya sendiri bahwa dengan dirinya mengendalikan emosi marahnya maka semuanya akan terjadi baik-baik saja dan akan sesuai keinginan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Bertindak sebagai model dan guru

Pada pertemuan selanjutnya tanggal 18 maret 2018 hari minggu. Pada pertemuan ini konselor melakukan tahapan bertindak sebagai model dan guru. Dimana tahapan ini akan semakin memperkuat dan meyakinkan Rian bahwa semua bisa teratasi tanpa kemarahan. Disini konselor mengajak klien untuk main sekaligus belajar di rumah konselor untuk persiapan UTS hari senin besok. Pada tahap ini konselor mengajak kerja sama dengan orang tua konselor untuk menyuruh konselor membersihkan rumah terlebih dahulu sebelum melakukan les dengan klien. Ketika itu orang tua konselor sempat memarahi konselor karena konselor disuruh membersihkan rumah sejak tadi pagi namun baru dikerjakan konselor ketika sudah siang. Disini Rian menyaksikan langsung konselor diperintah, dimarahin, dan di nasehatin oleh kedua orang tuanya.

Dari melihat peristiwa itu Rian akan menyadari bahwa bukan dirinya saja yang mengalami hal seperti itu, namun konselor juga mengalaminya. Hanya saja bagaimana cara Rian menghadapinya. Juga agar Rian semakin tahu bahwa dengan marah semuanya tidak akan selesai lebih baik.

e. Memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada tahap ini konselor memasang batas batas dan menyusun situasi terapi dengan mengajak kerja sama kedua orang tua klien untuk mengulangi peristiwa saat itu dimana klien marah-marah yang benar-benar tidak terkendali, dari situ nanti akan kelihatan bagaimana respon dan ekspresi dari Rian. Apakah sama dari sebelum terapi dan sesudah terapi.

Pada pertemuan selanjutnya hari Rabu tanggal 21 maret 2018. Rian pulang sekolah, setelah Rian ganti baju, makan, sholat dan sudah santai kedua orang tuanya duduk di ruang tamu dan memanggil Rian. Saat kejadian ini konselor bersembunyi di sebuah kamar yang dekat dengan Ruang tamu dengan tujuan agar Rian dapat berekspresi sesuai isi hatinya, artinya tidak dibuat-buat jika konselor ada di tempat kejadian itu. Pembuka pembicara dimulai dari ayahnya yang Tanya kenapa Rian kok tidak kembali ke pondok lagi, ini sudah hampir 2 minggu Rian pulang ke rumah, nanti di cariin sama pengurus pondoknya? Rian menjawab dengan ekspresi agak tegang namun kata kata yang dilontarkannya halus, iya yah.. aku sudah izin sama pengurus pondok mau PP dulu sementara, besok kalau sudah pengen balik, aku pasti balik.

Kemudian ibunya menasehatinya dengan kalimat yang sedikit menyinggungnya, Rian.. mondok itu juga butuh biaya, di pondok memang begitu tidak seperti di rumah apa-apa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang di mau bisa terpenuhi di pondok harus tirakat nak.. biar menjadi anak sholeh. Rian menjawabnya, iya ma. Kemudian ayahnya menasehati, apakah Rian pernah berfikir tentang bahayanya berkendara saat ini dengan keadaan jalan banyak yang berlubang dan dengan jarak tempuh yang lumayan jauh antara rumah dan sekolah? Dengan sedikit bernada tinggi Rian menjawab, iya yah.. minggu depan aku balik ke pondok.

2. Deskripsi Hasil Pelaksanaan Terapi Realitas untuk Mengendalikan Emosi Marah seorang Remaja di Desa Deket Wetan Lamongan

Setelah melalui proses Terapi yang tidak semua tahap dalam tehnik yang digunakan mudah untuk dilalui, atau tidak semua tahap klien mau melakukannya namun perlahan konselor mengajaknya, lama-lama klien mau di ajak untuk melakukan setiap tahap dalam tehnik yang ada. Pada awalnya klien ketika disuruh atau di beri tugas sama orang tuanya selalu marah-marah sambil banting barang juga memukul maka sekarang yang terjadi ketika klien di suruh ibunya untuk balik ke pondok dan jangan sering-sering pulang ke rumah, sekarang klien sudah tidak marah-marah yang berlebihan lagi, sudah tidak menggebrak meja dan banting barang. Sekarang emosi marahnya lebih terkendali, meskipun klien agak berat untuk di suruh kembali ke pondok, namun klien mengespresikan hanya dengan sedikit nada tinggi tanpa menggebrak meja dan banting barang di sekitarnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kemudian ketika konselor bertanya lagi kepada kedua orang tuanya apakah Rian sekarang kalau di mintai tolong untuk melakukan tugas di rumah masih dengan marah-marah yang sampai merusak benda yang ada di rumah? Ibunya menjawab, sekarang Rian sudah tidak pernah lagi main tangan mbak, dalam artian Rian sudah tidak pernah menggebrak meja, banting barang, dan sudah tidak pernah sambil menyakiti lawan bicaranya. Sekarang Rian sudah lumayan bisa mengendalikan emosi marahnya, meskipun dia tidak suka dengan apa yang di perintahkan kedua orang tuanya ekspresi yang nampak hanya jawaban yang menggunakan sedikit nada tinggi.

Kemudian konselor bertanya lagi bagaimana ekspresi Rian sekarang ketika mendapatkan nasehat dari orang lain yang biasanya Rian menanggapinya dengan marah? Ibunya menjawab, Alhamdulillah mbak sekarang Rian sudah tidak banyak mengeluarkan ekspresi yang menakutkan dan membahayakan sekitarnya, Rian lebih bisa mengendalikan emosi marahnya.[38]

Kemudian konselor melakukan wawancara kepada teman-temannya di sekolah. Konselor bertanya, bagaimana sekarang tanggapan Rian ketika di ajak becanda apakah masih marah-marah, gaduh dan sampai memukul? Salah satu teman dekatnya menjawab, bahwa saat ini ketika Rian di ajak becanda hanya diam saja sudah tidak pernah marah-

[38] Hasil Wawancara dengan kedua orang tuanya pada tanggal 25 Maret 2018

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

marah sampai memukul, namun hanya sedikit senyuman yang diperlihatkan ketika di ajak becanda sama teman-teman.

Menurut teman dekatnya Rian, saat ini Rian perlahan sudah bisa membaur dengan teman-temannya, sudah bisa memahami setiap becandaan yang dilontarkan teman kepadanya, sudah jarang terlihat tegang. Bahkan ketika di ejek teman gara-gara suatu hari Rian memakai kaos kaki yang warnanya hitam ketika memakai seragam putih, ketika itu Rian sama sekali tidak membantah bahkan tidak nyolot memarahi teman-teman yang mengejeknya itu, hanya saja raut wajahnya tegang namun bibirnya senyum sedikit terpaksa. Semenjak itu teman-teman perlahan juga mau berteman sama Rian lagi. Ejekan yang selama ini terlontar yaitu Rian seperti anak kecil karena sediki-sedikit marah itu sudah perlahan di hilangkan oleh teman-temannya, karena menurutnya Rian sekarang berbeda dengan yang dulu.[39]

Saat ini terlihat perubahan yang lumayan signifikan terhadap klien sehingga Klien terlihat lebih baik, dari segi klien merespon pernyataan dari orang, pengaturan emosional yang lebih terarah hingga ekspresi marah yang berlebihan kini sudah lumayan terkendali. maka proses konseling yang selama ini dilakukan dirasa cukup dan konselor pun mulai mengakhiri proses Klienng, namun konselor tidak lupa meminta terhadap klien untuk tetap berkomunikasi dan mengonsultasikan permasalahannya jika suatu saat terjadi hal-hal yang tidak didinginkan,

[39] Hasil Wawancara dengan Faiz teman dekatnya di sekolah pada tanggal 22 Maret 2018

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konselor mempersilahkan kepada klien barangkali klien suatu saat ingin di bantu menghadapi masalah yang di hadapi.

Saat ini Klien mulai belajar memahami setiap perkataan orang kepadanya agar tidak keburu marah dan sekalipun marah klien tidak akan membuat gaduh, namun marah tersebut hanya sekedar perkataan yang bernada sedikit tinggi dari wajarnya. Bisa dikatakan bahwa Klien sudah cukup bisa mengendalikan emosi marahnya dan bisa beradaptasi dengan teman-temannya yang selama ini menjauhi klien.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

ANALISIS DATA

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data baik yang berasal dari wawancara, observasi, maupun dokumen. Peneliti melakukan kegiatan analisis guna mendapatkan temuan fakta dari lapangan berdasarkan fokus permasalahan.. Berikut adalah analisis data yang diperoleh berdasar penyajian data:

A. Analisis Proses Pelaksanaan Terapi Realitas Untuk Mengendalikan Emosi Marah Seorang Remaja di Desa Deket Wetan Lamongan

Berdasarkan pada masalah yang dialami oleh salah seorang remaja di Desa Deket Wetan Lamongan, Maka Konselor memilih menggunakan Tehnik *membantu klien untuk merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan* untuk melakukan proses terapi realitas dalam konseling. Terapi ini berpusat di klien, bahwasanya klien memiliki emosi marah yang berlebihan sehingga dirasa tidak wajar oleh sekitarnya.

Terapi realitas dengan tehnik membantu klien dalam merumuskan rencana yang spesifik bagi tindakan membantu menyelesaikan masalah yang dialami oleh klien. Klien adalah pelajar kelas 1 MA (Madrasah Aliyah) dimana pada masa remaja seperti ini adalah sangat rawan dengan tingkah laku negatif. Klien sulit mengendalikan emosi marahnya, ketika marah klien selalu sambil gebrak meja, banting barang disekitarnya sekalipun penting baginya dan memukul lawan bicaranya. Disini terapi Realitas bersandar pada kesanggupan klien agar untuk mengendalikan emosinya ketika mendapat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

suatu pernyataan atau nasehat dari orang lain. Karena klien dalam mengubah sudut pandangnya mengenai pernyataan setiap orang yang berkaitan dengan kehidupannya saat ini, klien dapat memecahkan masalahnya sendiri dengan proses rasionalisasi dan memahami setiap perkataan orang lain kepadanya. Supaya klien dapat mengendalikan emosi marahnya sendiri dan bisa menjalin pertemanan yang baik dengan teman dan sekitarnya.

Dalam proses konseling, konselor menggunakan terapi realitas dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Identifikasi Masalah

   Langkah ini merupakan langkah untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber, diantaranya: orang tua klien, saudara klien, tetangga klien, dan teman dekat Klien.

   Ketika konselor melakukan observasi di rumah klien, konselor melihat langsung bagaimana emosi marah yang dimiliki klien, di sini konselor melihat semua ekspresi yang ada yaitu menggebrak meja, banting-banting barang, namun tidak memukul karena ketika itu klien marah kepada kedua orangtuanya.

   Kemudian konselor melakukan wawancara kepada klien, pada tahap ini awalnya konselor agak susah membuat klien terbuka dan mau menjawab semua pertanyaan klien, karena memang klien wataknya keras dan mudah tersinggung. Namun dengan konselor mencoba bertanya hal lain diluar masalah dan mengajak klien jalan jalan santai akhirnya klien mau menjawab pertanyaan konselor.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Ketika konselor melakukan wawancara kepada kedua orang tuanya, orang tuanya sangat terbuka bahkan responnya sangat baik ketika konselor berniat untuk membantu kebingungan orang tuanya selama ini dalam menghadapi klien. Tahap wawancara selanjutnya kepada teman dekat klien. Pada tahap ini konselor menemui teman dekat klien ketika sepulang sekolah, supaya klien tidak mengetahui dan supaya informasi yang didapat lebih dalam dan jelas.

2. Diagnosis

Sebelum konselor melakukan diagnosis kepada klien, konselor terlebih dahulu melakukan observasi dan wawancara. Pada tahap itu konselor melakukan pencarian data dengan sangat detail dari sumber terdekat dan terpercaya. Setelah itu baru konselor bisa melakukan diagnosis.

Diketahui bahwa klien memiliki sifat yang mudah tersinggung yang kemudian mengeluarkan ekspresi marah yang tidak terkendali dan tidak wajar. Keadaan marahnya yang sangat tidak wajar itu terlihat berawal ketika klien pulang dari pondok tanpa alasan yang jelas, dalam artian tidak waktunya libur. Kemudian kedua orang tuanya menasehati klien supaya tidak sering pulang dari pondok, pulang ketika memang waktunya libur karena kedua orang tua klien khawatir dengan perjalanan yang lumayan jauh dari rumah ke sekolah dengan menggunakan motor, selain itu mondok juga butuh biaya. Akhirnya seketika itu klien marah-marah menggebrak meja sambil mendorongnya hingga terkena kedua

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

orang tuanya yang sedang menasehati klien. Setelah itu klien menggebrak pintu sambil masuk kamar.

Selain dengan kedua orang tuanya klien juga bersikap seperti itu kepada teman-temannya di sekolah. Ketika di ajak becanda, klien tersinggung dan marah-marah bahkan sampai memukul. Sehingga klien mendapat bullyan dari teman-temannya karena mudah marah, karena hal sepele langsung marah, bahkan banyak juga temannya yang tidak mau bergau dengannya karena takut. Klien merasa dirinya keren ketika berani marah, klien merasa laki-laki harus berani, dan marah adalah pemberani. Itu yang nampak pada sikap klien, bahkan klien sendiri pernah mengucapkannya.

3. Prognosis

Langkah selanjutnya adalah prognosis yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan yang akan dilakukan untuk membantu permasalahan klien dan mengatasinya. Pada langkah ini Konselor menggunakan Terapi Realitas dengan teknik “Membantu Klien Dalam Merumuskan Rencana-rencana yang Spesifik Bagi Tindakan” untuk menangani remaja yang labil tidak bisa mengendalikan emosi marahnya dengan memberikan gambaran dan sudut pandang yang lebih luas serta mengajak klien menentukan perilaku yang akan di lakukan ketika dirinya harus mengendalikan emosi marahnya. Salah satunya dengan merubah sudut pandangnya, memahami setiap perkataan atau pernyataan yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dilontarkan semua orang kepadanya supaya emosi marahnya lebih terkendali.

4. Treatmen atau Terapi

Pada tahap ini konselor hanya melakukan 6 tehnik dari 9 tehnik yang ada di terapi realitas. Karena cukup dengan 6 tehnik ini klien mampu menguasai dan menampakkan perubahan yang signifikan. Dari 6 tehnik yang di gunakan tidak semuanya berjalan dengan lancar, ada beberapa tehnik yang berjalan sedikit tidak lancar dan ada yang kurang lancar. Diantara 6 tehnik tersebut adalah sebagai berikut:

Tahapan yang pertama adalah terlibat dalam permainan dengan klien, pada tahap ini konselor berusaha memancing emosi marah klien karena konselor ingin mengetahui secara langsung bagaimana emosi marah berlebihan yang dimiliki klien. Disini klien tampak mengeluarkan emosi marah yang pada saat itu klien mengeluarkan ekspresi marah pada wajah yang terlihat wajah memerah, mata melotot sambil menggebrak pintu. Pada tahap ini konselor berhasil melakukan tahapan yang pertama.

Kemudian tahap selanjutnya yaitu bertindak sebagai model dan guru. Dimana klien melihat konselor dimarahi dan di nasehati oleh kedua orang tuanya. Disini klien tampak tercengang dan memahami bahwa bukan dirinya saja yang mendapat nasehat dan dimarahi oleh kedua orang tuanya, namun konselor juga merasakannya. Hanya saja terlihat beda respon antara konselor dan klien ketika dimarahi kedua orang tuanya. Pada tahap ini klien mampu melakukan tahapan dengan baik

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sehingga klien tampak mengerti bagaimana cara mengendalikan emosi marahnya selama ini yang berlebihan.

Tahap selanjutnya yaitu memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi. Dimana pada tahap ini klien sudah ada pada tahap akhir, klien sudah lumayan bisa mengendalikan emosinya. Maka ketika di ulang kembali kejadian ketika dimana klien dulu marah-marah yang berlebihan, saat ini sudah lumayan bisa mengendalikan emosi marahnya.

Kemudian ketika ada pada tahap mengonfrontasikan klien dan menolak dalih apapun dan membantu klien dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan. Dimana ketika ada pada tahap mengonfrontasikan klien dengan menolak dalih apapun, klien sempat tidak mau untuk melakukan pertemuan dengan konselor. Karena pada pertemuan sebelumnya ketika konselor memancing emosi marahnya, klien marah dan akhirnya tidak mau bertemu dengan konselor selama 1 hari. Kemudian, ketika pada tahap yang sedikit tidak lancar selanjutnya adalah membantu klien merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan. Disini ketika setelah klien diajak untuk mengevaluasi perilakunya, mengorek lagi kenapa bisa marah dan sebagainya klien merasa sedikit tersinggung dan hampir tidak mau diajak untuk membuat rencana yang spesifik bagi tindakan. Namun setelah konselor melakukan konfrontasi yang berhubungan dengan arti orang tua bagi dirinya, akhirnya klien mau untuk melakukan tahap ini yaitu dengan merumuskan perilaku

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kemudian ada tahapan pada terapi yang berjalan kurang lancar yaitu ketika menggunakan humor. Dikarenakan klien pada tahap ini masih berada pada titik puncak emosi marah, maka humor-humor yang dilontarkan konselor hampir tidak berguna. Namun tahapan ini tetap dilalui oleh konselor demi menetralisir kembali emosi marah yang berlebihan agar lebih terkendali untuk melakukan tahapan terapi selanjutnya.

5. Follow Up

Follow Up merupakan langkah terakhir untuk menilai dan mengetahui sejauh mana keberhasilan terapi yang telah dilakukan oleh konselor. Dalam hal ini konselor tidak bisa memantau setiap hari secara langsung dan berusaha untuk mencari informasi secara langsung secara tatap muka untuk menindak lanjuti dan memantau perkembangan klien.

Setelah melakukan terapi realitas dengan 6 tehnik yang ada untuk membantu mengendalikan emosi marah seorang remaja terdapat beberapa evaluasi guna perbaikan pada proses bimbingan dan konseling berikutnya, yaitu ketika ada pada tahap menggunakan humor, dimana pada tahap ini sebaiknya lebih sering lagi di lakukan supaya klien merasa dirinya sedang tidak ada pada proses terapi, supaya klien merasa nyaman dan proses terapi tidak terhambat.

Terapi realitas dengan tehnik terlibat dalam permainan peran dengan klien, menggunakan humor, mengonfrontasikan klien dan menolak dalih apapun, membantu klien dalam merumuskan rencana-

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

rencana yang spesifik bagi tindakan, bertindak sebagai model dan guru adalah sangat membantu klien dalam mengendalikan emosi marahnya. Klien sudah bisa mengendalikan emosi marahnya, saat ini meskipun klien tidak suka dengan perkataan orang lain kepadanya hanya mata memerah namun klien tidak membantah bahkan sudah tidak gebrak pintu, merusak benda dan memukul lagi. Dengan konselor membantu klien merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan, klien lebih tau perilaku yang seperti apa yang harus dilakukan ketika dirinya harus menahan emosi marahnya.

B. Analisis Hasil Pelaksanaan Terapi Realitas untuk Mengendalikan Emosi Marah Seorang Remaja di Desa Deket Wetan Lamongan.

Klien yang semula mudah tersinggung dan tidak bisa mengendalikan emosi marah yang menyebabkan dirinya menjadi bahan ejekan teman-temannya bahkan dijauhi oleh teman-temannya di sekolah. Setelah konselor memberikan bantuan dalam memecahkan permasalahan klien dengan menggunakan terapi realitas.

Klien menyadari sifat mudah tersinggung menjadi penyebab besar keadaannya saat ini, klien mulai belajar mengendalikan emosinya yang selama ini menjadi andalan untuk mengekspreksikan ketika ia tersinggung dengan perkataan atau pernyataan dari orang lain. Dulu ketika klien tersinggung dengan nasehat kedua orang tuanya selalu marah-marah sambil banting barang, gebrak meja atau pintu, saat ini klien sudah bisa mengendalikan emosi marahnya itu menjadi lebih terarah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bahkan ketika klien mendapat ejekan atau becandaan dari teman-temannya di sekolah yang dulu selalu marah-marah sambil memukul, saat ini klien sudah jauh lumayan bisa mengendalikan emosi marahnya, ekspresi yang nampak saat ini adalah meskipun klien marah namun klien menyikapinya dengan senyum meskipun pahit, dan klien sudah tidak lagi merusak barang di sekitarnya dan juga tidak memukul temannya lagi.

Klien menyadari kesalahannya dan akan berjanji untuk mengubah mindsetnya dari negatif menjadi positif, ini terbukti setelah dilakukannya proses konseling terlihat beberapa perubahan yang ada pada diri klien, seperti tidak mudah marah ketika dijahili oleh temen-temannya, sudah tidak mudah marah ketika mendapat tugas atau nasehat dari kedua orang tuanya, sudah bisa mengendalikan emosi marahnya dan merubah ekspresi marahnya menjadi lebih terarah. Klien juga sudah mulai bisa berkomunikasi dengan baik dengan orang-orang di sekitarnya seperti, orangtua, tetangga, keluarga, teman-temannya di sekolah dan klien sudah bisa berkomunikasi dengan baik kepada semua orang.

Saat ini klien sedang belajar untuk sepenuh hati menerima kenyataan dengan memahami sikap semua orang agar tidak mudah tersinggung. Dan klien sudah bisa menghilangkan ekspresi marahnya yang berupa fisik, seperti banting barang, memukul dan sebagainya. Sekalipun klien belum bisa menghilangkan sifatnya yang mudah marah karena itu tidak mudah namun klien sudah bisa mengendalikan emosi marahnya dan ekspresi marahnya kini jadi lebih terarah. Klien mempunyai keinginan untuk nurut kepada kedua orang tuanya yang selama ini ia selalu membantah ketika dimintai tolong atau di

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

nasehati. Klien juga memahami bagaimana harus bersikap jika memang benar dirinya tidak suka dengan apa yang orang lain katakana padanya dan klien juga berjanji untuk terus berteman dan berbuat baik kepada siapapun di lingkungan sekitarnya.

Kondisi klien sebelum dan sesudah dilakukannya proses terapi realitas.

Tabel 4.1

NO	EMOSI MARAH KLIEN	SEBELUM TERAPI			SESUDAH TERAPI		
		A	B	C	A	B	C
1.	**Mudah Tersinggung**						
	a. Sakit hati jika di nasehati kedua orang tuanya	√				√	
	b. Sakit hati jika di ajak becanda		√				√
	c. Sakit hati ketika di ejek	√				√	
2.	**Susah Mengontrol Emosi Marah**						
	a. Membantah jika di suruh kedua orang tuanya	√				√	
	b. Marah ketika di nasehati kedua orang tuanya	√					√
	c. Ketika marah matanya melotot dan memerah	√				√	
	d. Ketika marah wajahnya memerah	√				√	
	e. Ketika marah sambil bicara kasar dan putus asa	√					√
	f. Ketika marah sambil menggebrak meja	√					√
	g. Menggebrak pintu	√					√
	h. Ketika marah banting-banting barang di sekitarnya	√					√
	i. Memukul lawan bicaranya ketika marah		√				√

Keterangan:
A : Masih dilakukan
B : Kadang-kadang
C : Tidak pernah

Dari tabel di atas dapat ditemukan perubahan pada diri klien setelah dilakukannya proses terapi. Dapat di simpulkan bahwa ada beberapa perilaku yang dulu dilakukan ketika sebelum terapi dan kini kadang-kadang masih di lakukan setelah terapi, bahkan ada yang sama sekali sudah tidak lagi dilakukan oleh klien setelah terapi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari tabel diatas ada 7 point perilaku yang sudah tidak di lakukan lagi oleh klien ketika sudah di terapi. Kemudian ada 5 point perilaku yang kadang-kadang masih di lakukan oleh klien ketika sudah di terapi. Karena klien memang belum bisa sama sekali menghilangkan perilaku emosi marahnya, namun klien sudah bisa sedikit mengendalikan emosi marahnya, ketika klien sakit hati atau marah kini hanya sedikit ekspresi wajah yang nampak, tapi sudah tidak lagi mengeluarkan ekspresi yang membahayakan.

Dan dari tabel diatas semua point sudah tidak selalu dilakukan klien ketika sesudah terapi. Klien sudah lumayan bisa mengendalikan emosi marahnya. Dan sudah bisa menahan ekspresi emosi marahnya yang tidak baik menjadi lebih terarah. Proses terapi ini cukup berhasil karena setelah proses terapi klien sudah tidak lagi selalu melakukan perilaku yang dulu dilakukan ketika sebelum terapi. Namun ada beberapa perilaku yang kadang-kadang masih dilakukan dengan lebih terarah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Proses terapi realitas untuk mengendalikan emosi marah seorang remaja di desa deket wetan lamongan adalah menggunakan 6 tehnik yang ada dalam terapi realitas yaitu: terlibat dalam permainan peran dengan klien, menggunakan humor, mengonfrontasikan klien dan menolak dalih apapun, membantu klien dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan, bertindak sebagai model dan guru, memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi. Ketika konselor melakukan proses terapi, ada beberapa tehnik yang berjalan dengan kurang lancar yaitu, menggunakan humor. Karena pada tahap itu klien berada pada titik puncak kemarahan, jadi klien tidak bisa menerima humoran dari konselor. Kemudian ada 2 tahap yang berjalan sedikit kurang lancar yaitu mengonfrontasikan klien dan menolak dalih apapun, membantu klien dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan. Dimana pada tahap ini klien sempat tidak mau bertemu dengan konselor karena klien masih marah setelah melakukan tahapan terapi yang pertama, klien masih sakit hati kepada konselor. ada 3 tahap yang berjalan dengan lancar yaitu terlibat dalam permainan peran dengan klien, bertindak sebagai model dan guru,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi. Dimana pada 3 tahap tersebut klien melakukannya dengan baik dan lancar.

2. Dari hasil proses terapi realitas untuk mengendalikan emosi marah seorang remaja yang sudah dilakukan disimpulkan bahwa saat ini klien sudah lebih bisa mengendalikan emosi marahnya. Sekalipun terkadang masih marah, namun sudah tidak seperti sebelum dilakukannya proses terapi. Klien saat ini sudah lebih baik dari sebelumnya. Proses terapi cukup berhasil, hal ini dapat dilihat dari tabel yang ada, bahwa ada beberapa point perilaku yang dulu dilakukan klien ketika sebelum terapi sudah tidak dilakukan lagi ketika sudah dilakukan terapi. Namun dikatakan cukup berhasil karena ada beberapa point perilaku yang memang masih dilakukan oleh klien ketika setelah terapi. Hanya saja emosi marah klien saat ini lebih terkendali dan terarah dan klien sudah tidak lagi di jauhi oleh teman-teman dan sekitarnya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, maka peneliti dapat mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Klien

Hendaknya klien lebih bisa memahami maksud dari setiap perkataan yang dilontarkan semua orang kepadanya, kemudian jangan tergesa-gesa untuk marah kemudian menggebrak meja, banting barang, dan memukul. Namun perlahan menahan keinginannya untuk marah, karena tidak semua perkataan orang itu bermaksud mengejek atau pun

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memarahi klien. Supaya klien tidak lagi di remehkan bahkan di jauhi oleh teman-temannya di sekolah. Dan supaya bisa berkomunikasi dan bergaul dengan baik dengan semua orang. Dan supaya hubungan klien dengan kedua orang tuanya tembah baik lagi.

Klien hendaknya melupakan kejadian-kejadian yang dulu pernah terjadi ketika klien masih belum bisa mengendalikan emosi marahnya, dan hendaknya klien membuka diri, berkomunikasi serta berinteraksi dengan teman-teman dan yang lainnya, karena dengan berinteraksi dengan orang-orang sekitar akan membuat klien menjadi bersemangat dalam menjalani kehidupan, tidak terpaku pada sesuatu yang telah terjadi dan bisa ceria lagi.

2. Bagi Konselor

Konselor dapat memberikan bantuan berupa bimbingan dan konseling secara terus menerus agar klien dapat mencapai tujuan hidup yang benar dan tetap memiliki semangat untuk memperbaiki diri dan menggapai cita-cita di masa depannya. Konselor juga diharapkan terus memberikan wawasan, sudut pandang pengetahuan serta suntikan contoh perilaku yang baik agar terjalin pola hidup dan pola komunikasi yang baik serta kehidupan yang terus membaik dari waktu ke waktu.

3. Bagi Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam

Bagi para mahasiswa bimbingan dan konseling islam, masih diperlukannya pendekatan yang lebih dalam kepada remaja yang mengalami emosi marah yang berlebihan seperti klien ini, karena jika

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sikap ini tidak segera ditangani maka akan berdampak terus ke depan dan akan merugikan remaja itu sendiri. Karena zaman sekarang banyak remaja yang labil akan emosi negatif. Selanjutnya diharapkan juga bagi peneliti yang selanjutnya agar dapat lebih menyempurnakan penelitian ini karena penelitian ini masih jauh dari kata sempurna dan keterbatasan pengetahuan peneliti.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Ali, Muhammad. *Psikologi Remaja*. Pontianak: Bumi Aksara. 2005.

Burhanudin, Nandang. *Mushaf Al-Burhan Edisi Wanita Tajwid.* Bandung: Media Fitrah Rabbani. 2011.

Corey, Gerald. *Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : Refika Aditama 2005.

Corey, Gerald. *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi.* Bandung: PT. Refika Aditama, 2009.

Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental.* Jakarta: Gunung Agung. 2007.

E. B, Hurlock. *Perkembangan Anak Jilid 1 Edisi 6*. Jakarta : Erlangga 2007.

Elzabeth, Hurlock. *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima.* Jakarta: Erlangga terj. Istiwidayanti. 1999.

Halim, Ali Abdul. *Akhlak Mulia*. Jakarta : Gema Insani 2004.

Gunarsa, Singgih D. *Psikologi Remaja.* Jakarta: BPK Gunung Agung. 2006.

John W, Santrock. *Life-span Development perkembangan masa hidup.* Jakarta: Erlangga ter. Achmad Chusairi dan Juda Damanik. 2002.

Latipun. *Psikologi Konseling.* Malang: UMM Press. 2011.

Lubis, Namora Lumongga. *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Prkatek.* Jakarta: Prenada Media Group. 2011.

Nawawi, Rif'at Syauqi. *Kepribadian Qur'ani.* Jakarta: Amzah. 2011.

Ningsih, Yusria. *Konseling Anak, Remaja, Dewasa dan Manula*. Surabaya : Uinsa Press 2014.

Palmer, Stephen. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2010.

W.S. Winkel & MM. Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan.* Yogyakarta : Media Abadi, 2004.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Priatmoko, Slamet Dwi. *Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja : Studi di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Kecamatan Gunung Pati Semarang*. Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang 2011.

Purwanto, Yadi. & Mulyono, Rachmat. *Psikologi Marah perspektif Psikologi Islami.* Bandung: Refika Aditama. 2006.

Salahuddin, Anas. *Bimbingan dan Konseling.* Bandung: Pustaka Setia. 2010.

Sarwono, Sarlito W. *Psikologi Remaja.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 2003.

Thohir, Muhammad. *Pemahaman Individu.* Surabaya: UINSA Press. 2014.

Umami, Panut Panuju Ida. *Psikologi Remaja.* Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya. 1999.

Walgito, Bimo. *Pengantar Psikologi Umum.* Yogyakart: Penerbit ANDI. 2002.

Yosep, Iyus. *Keperawatan Jiwa.* Bandung: PT Refika Aditama 2011.

Yusuf LN, Syamsu. *Psikologi perkembangan anak & remaja.* Bandung: PT Remaja rosdakarya. 2002.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id