

TERAPI BERKALA KOMBINASI BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN RATIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY (REBT) PADA PENANGANAN PERILAKU AGRESIF ANAK DI SD AL-FALAH ASSALAM TROPODO SIDOARJO

Lukman Fahmi

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya

Abstract

In this study, researchers will examine psychological therapy methods in handling the aggressive attitude of a 4th grade elementary school student at SD Al-Falah Assalam Tropodo Sidoarjo through the RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) approach. REBT is a therapeutic method that was initiated by an American psychologist, Albert Ellis in the 1950s. This REBT therapy method focuses on improving attitudes or behaviors, where the individual's behavior is caused by 2 main factors; Internal factors related to genes and external factors related to the environment the individual lived. For this research method, researchers used a qualitative descriptive approach, in which the research subjects were elementary school students grade 4 who were identified as having an aggressive attitude. This research is intended to find information, about the students' aggressive attitudes and then look for information related to what factors influence the aggressive behavior. Furthermore, applying the REBT method in dealing with the aggressive attitude, as well as to determine the effectiveness of the REBT method in handling the child's aggressive attitude. Researchers hope this research can be used as a reference in dealing with the aggressive behavior of other students.

Keywords: *Aggressive Behavior, REBT, A-B-C Theory*

A. Pendahuluan

Usia 6-11 tahun merupakan masa yang disebut dengan masa anak-anak pertengahan. Pada masa ini anak-anak sudah mulai menghadapi tantangan-tantangan baru yang memang bagian dari tahapan pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada umumnya tahapan ini disebut masa sekolah. Sekolah adalah tempat di mana anak memasuki titik krusial perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial. Pertumbuhannya pun mengalami kenaikan seperti; lebih tinggi, lebih berat, dan lebih kuat serta mampu memahami apa yang dipelajari mulai keterampilan motoritas yang dibutuhkan untuk berpartisipasi dalam bersosialisasi. Selain itu nampak kemajuan besar lainnya seperti dalam berpikir, penilaian moral, memori, dan literasi.

Perkembangan serta kemajuan anak pada usia ini dapat dikategorikan dalam dua jenis perkembangan, yakni perkembangan positif maupun negatif. Pengkategorian

tersebut disebabkan oleh banyaknya pengalaman yang dialami anak-anak di usia ini. Pengalaman perkembangan dan kemajuan anak di usia pertengahan ini selain dapat menjadi tombak perkembangan yang baik dan positif, pengalaman perkembangan anak di usia pertengahan juga dapat memicu perkembangan yang bersifat negatif, misalnya munculnya perilaku agresif.

Secara psikologi agresif berarti perilaku yang cenderung (ingin) menyerang kepada sesuatu yang dipandang sebagai hal yang dianggap mengecewakan, menghalangi atau menghambat. Perilaku ini dapat membahayakan anak tersebut atau orang lain, contohnya mendorong temannya tanpa sebab yang pasti, atau berteriak-teriak tidak jelas. Di samping itu, perilaku agresif pada anak juga dapat mempengaruhi psikologis pada anak tersebut. Anak-anak melakukan perilaku agresif karena pada masa perkembangan ini anak mulai merasa ingin mengetahui dan ingin melakukan sesuatu yang dia inginkan walaupun dengan atau tanpa ia sadari sesuatu yang dia lakukan itu dapat berdampak buruk pada dirinya sendiri ataupun pada orang lain. Anak usia di bawah 2 tahun sangat jarang melakukan perilaku agresif. Namun ketika anak menginjak usia 3-7 tahun perilaku agresif muncul sebagai tahapan perkembangan anak. Perilaku agresif menjadi bagian dari tahapan perkembangan mereka dan sering kali menimbulkan masalah, tidak hanya di rumah tetapi juga di sekolah ataupun di suatu tempat di mana dia berinteraksi dengan orang lain.

Setelah mencari informasi mengenai agresifitas, peneliti memutuskan untuk memberi terapi dengan metode REBT anak yang memiliki sikap agresif yakni anak usia Sekolah Dasar di SD Al Falah Assalam Tropodo Sidoarjo. SD Al Falah Assalam Tropodo merupakan *full-day school* yang berlandaskan "*Integrated Activity*" dan "*Integrated Curriculum*", dimana hampir seluruh aktivitas anak ada dilakukan di sekolah, dari belajar, bermain, makan dan beribadah. Tujuan dari pada Lembaga Pendidikan Al Falah Assalam sebenarnya sama dengan tujuan Pendidikan Nasional, akan tetapi juga memiliki tujuan khusus yakni menyiapkan generasi Sholeh dan Sholehah yang utuh, generasi yang selalu mengkombinasikan iman, ilmu dan amal nyata yang mulia dalam aspek kehidupan sebagai perwujudan hamba Allah yang membawakan berkah bagi alam semesta.

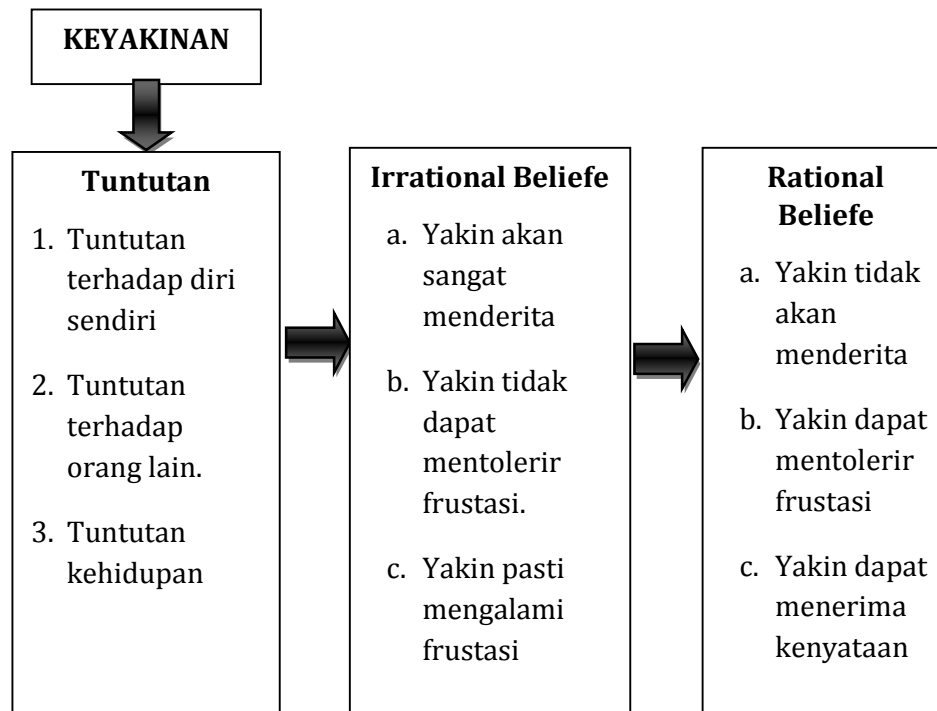
Digagas oleh Albert Ellis yang merupakan seorang psikolog Amerika pada tahun 1955, REBT awalnya disebut sebagai *Rational Therapy* (RT) yang merupakan terapi

konseling yang menitik beratkan pada rasionalitas dan fitur kognitif. Seiring munculnya kesadaran bahwa *emotion* pada individu tidak bisa diabaikan, kemudian terapi RT berkembang menjadi *Rational Emotive Therapy* (RET) sekitar tahun 1961, yang akhirnya berhasil memberikan dampak yang signifikan serta menambah wawasan baru pada dunia konseling, hal tersebut dikarenakan terapi ini tidak hanya mampu menangani masalah perorangan, namun melebar dari permasalahan kelompok tertentu, seperti keluarga, atau pasangan yang baru berrumah tangga. Dari tahun ke tahun RET berkembang seiring dengan penemuan fakta baru mengenai terapi konseling yang sangat penting, yakni perilaku (*Behavior*). Pada 1993, RET pun berkembang untuk terakhir kalinya menjadi REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*).

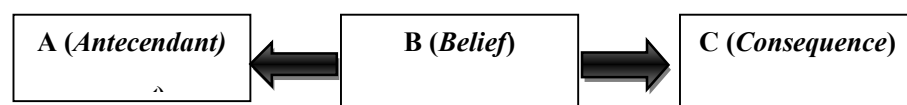
William (2004: 75) mengatakan, REBT merupakan aliran terapi yang dilatar belakangi oleh filsafat eksistensialisme, yang mana filsafat tersebut memiliki pengertian berusaha memahami manusia sebagaimana adanya (Sofyan Willis, 2007). Mengenai emosi (*emotive*), Ellis berpendapat bahwa emosi bergantung pada bagaimana individu tersebut menyikapi peristiwa maupun pengalaman yang pernah dialami, sehingga bukan bergantung pada peristiwa atau pengalaman yang dialaminya. Dari bagaimana individu tersebut menyikapi pengalaman-pengalamannya itulah akan memunculkan suatu pola pikir (keyakinan) yang bersifat rasional maupun irrasional, atau dengan kata lain perilaku seseorang sebenarnya mengikuti pola pikirnya. Sependapat, Komalasari (2011: 201) juga mengemukakan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan behavior kognitif yang juga menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran (Kokom Komalasari, 2011). Sehingga perlu ditekankan bahwa REBT percaya bahwa pola pikir (keyakinan) baik yang bersifat rasional maupun irrasional berasal dari bagaimana seseorang atau individu tersebut menanggapi peristiwa dan pengalaman yang pernah dialami.

Terapi dengan metode *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) bertujuan untuk merubah pola pikir (keyakinan) yang bersifat irrasional yang dimiliki klien menjadi pemikiran yang bersifat rasional. Perlu diketahui bahwa baik pemikiran irrasional maupun rasional dapat mempengaruhi emosi dan perilaku seseorang atau individu. Keyakinan-keyakinan yang disebut di atas muncul karena adanya tuntutan-tuntutan berupa; a.) Tuntutan terhadap diri sendiri, b.) Tuntutan terhadap orang lain, dan c.) Tuntutan kehidupan, yang kemudian melahirkan pola pikir irrasional; a.) Yakin

akan sangat menderita, b.) Yakin tidak dapat mentolerir Frustrasi, dan c.) Yakin pasti mengalami frustrasi. Disinilah tugas utama REBT, merubah pola pikir yang irrasional menjadi rasional; a.) Yakin tidak akan menderita, b.) Yakin dapat mentolerir frustrasi, dan c.) Yakin dapat menerima kenyataan.



REBT terbentuk dari satu teori yang dikenal dengan teori A-B-C. Teori tersebut juga merupakan teori pembangun REBT yang terlahir dari buah pikiran sang penggagas, Ellils. Teori A-B-C diadopsi Ellis lantaran menurutnya A-B-C merupakan pilar pembentuk tingkah laku pada manusia. A (*Antecedent event*), B (*Believe*), dan C (*Consequence*). Brikut penjelasan dari masing-masing A-B-C (Ellis dan Dryden, 2007);



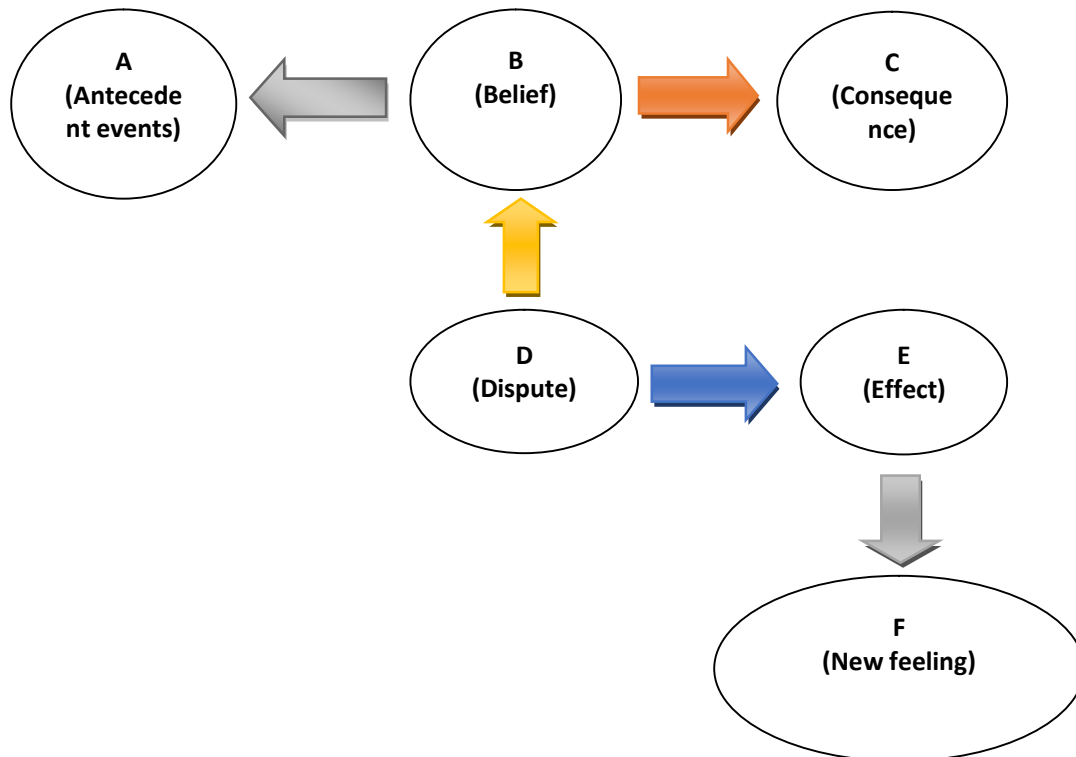
A (Antecedent even) yang berarti segenap peristiwa pendahulu yang dialami oleh individu berisi fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap individu lain. **B (Belief)** merupakan keyakinan individu terhadap A (fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap). Teori B disini berupa keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi dari diri individu terhadap suatu peristiwa yang pernah dialaminya. Seperti yang dijelaskan di atas, keyakinan seseorang ada dua bentuk; keyakinan rasional atau *belief rational*

dilambangkan dengan Br, merupakan keyakinan atau pola pikir yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan bersifat produktif dan keyakinan irrasional atau *belief irrational* dilambangkan dengan Bir, merupakan keyakinan atau pola pikir yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan bersifat tidak produktif. **C (Consequence)** yang berarti konsekuensi emosional individu sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang ataupun hambatan emosi yang berhubungan dengan A (*Antecedent event*). Akan tetapi, konsekuensi emosional disini bukan akibat langsung dari A, melainkan ada beberapa variable dengan bentuk B (*belief*) keyakinan yang menyebabkan konsekuensi-konsekuensi tersebut (Ellis dan Dryden, 2007).

Berdasarkan bagan dan penjelasan Teori A-B-C di atas, maka dapat diperoleh informasi bahwa A merupakan pengaktif berisi peristiwa dan pengalaman yang dialami individu, kemudian direspon oleh B yaitu bagaimana individu tersebut menyikapi peristiwa dan pengalamannya yang kemudian memunculkan keyakinan individu terhadap A, terakhir lahirlah C yang merupakan konsekuensi dari keyakinan (B) terhadap A, jadi peristiwa pengaktif (A) bukan penyebab utama munculnya konsekuensi (C). Corey (2007: 243) mengatakan bahwa gangguan emosional dipertahankan oleh putusan-putusan yang tidak logis yang terus menerus diulang oleh individu, artinya keyakinan irrasional berupa ketakutan yang berlebihan yang kemudian justru dituruti oleh individu justru akan memunculkan gangguan emosional seperti kecemasan, depresi, dan frustrasi (Corey, 1988). Oleh karena diperlukan suatu penanganan tepat yang tujuannya untuk menghentikan sekaligus menghilangkan keyakinan-keyakinan irrasional pada individu dan kemudian mengubahnya menjadi keyakinan yang rasional.

Seiring dengan berjalannya waktu, penelitian yang terus dilakukan dan dikembangkan oleh Ellis, Teori A-B-C berkembang menjadi teori A-B-C-D-E-F. Di mana teori tersebut mendeskripsikan lebih jelas tentang peristiwa dan pengalaman yang dialami, bagaimana individu tersebut menyikapi peristiwa dan pengalamannya, kemudian konsekuensi apa yang diterima dari adanya keyakinan tersebut, adapun D-E-F merupakan teori tambahan setelah terapi REBT diberikan. Melalui REBT konselor menuntun individu untuk tegas dalam melawan keyakinan-keyakinan yang irrasional, sehingga memunculkan perselisihan (D) pada diri individu itu sendiri dengan kata lain pergulatan batin, tujuannya untuk memunculkan pengertian pada individu akibat (E)

dari keyakinan irrasionalnya yang terus menerus, dengan demikian akan membimbing individu pada pemikiran baru yang lebih baik dan tepat yang pada akhirnya mengubah pola pikiran individu tersebut ke arah yang rasional, masuk akal, dan lebih baik. Ringkasnya bisa digambarkan dengan bagan sebagai berikut (Corey, 1988);



Teori A-B-C-D-E-F dikaji oleh Ellis berdasarkan pada bagaimana kepribadian seseorang terbentuk. Sejatinya kepribadian setiap individu sangatlah unik dan berbeda-beda, hal ini disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi pada proses pembentukannya. Meskipun demikian tujuan utama manusia atau individu adalah bertahan hidup, bebas, dan kepuasan. Tentunya tujuan-tujuan tersebutlah yang menggiring pola pikir pada tiap-tiap individu, yang kemudian akan memunculkan dua kemungkinan. Pertama; terbentuk pola pikir yang irrasional pada individu, dimana tujuan-tujuan tersebut dianggap sebagai tuntutan yang harus dipenuhi dan dicapai, dan apabila tidak mampu mencapai atau terpenuhi timbullah gangguan emosi tersebut, yang salah satunya agresifitas. Kemungkinan kedua, individu tersebut akan berpola pikir rasional di mana dia sangat menerima kenyataan yang ada karena adanya kesadaran pada kekuatan dan daya yang dimiliki. Namun demikian, kembali pada penjelasan di atas, semua kembali pada individu itu sendiri, bagaimana dia menyikapi permasalahan, peristiwa, atau pengalaman yang dialami.

Dari kata “Islam” barangkali sudah jelas bahwa bimbingan dan konseling yang akan diterapkan bernuansa Islami. Mengapa melibatkan agama (Islam), sejatinya setiap agama memiliki pengobatan untuk semua penyakit yang secara tidak langsung disampaikan melalui Fiqh, Akidah, dan sebagainya, misal; Ketika hati gundah, tak menentu, dan sering emosian hilangkan dengan perbanyak membaca Al-Quran, Sholat malam, dan sedekah. Inti dari pengobatannya adalah mendekatkan diri kepada Tuhan dengan harapan segala urusan dipermudah, segala dosa dapat diampuni, segala penyakit dapat diobati, dan dijauhkan dari mara bahaya. Menunjukkan dan membuktikan bahwa dekat dengan Tuhan banyak keuntungannya dengan melalui memperbanyak ibadah. Maka, bimbingan dan konseling Islam merupakan proses terapi pada seorang konseli berdasarkan cara yang Islami dengan mendekatkan diri dengan Allah SWT.

Munir (2013: 23) menyebutkan, yang dimaksud dengan Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu, dan sistematis kepada individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Quran dan Hadist Rasullallah Saw kedalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dengan sesuai dengan tuntunan Al-Quran dan Hadist. Selain itu, mendekatkan diri pada Tuhan sama artinya dengan meng-*iman*-i keberadaan Tuhan, Allah SWT. sehingga dengan mendekatkan diri pada Allah SWT berarti individu tersebut memiliki *iman*. *Iman* sendiri memiliki arti membenarkan (*tahdiq*) secara bahasa, artinya yang kedua yakni secara *syar’i*, *iman* merupakan keyakinan dalam hati, perkataan di lisan, amalan dengan anggota badan, bertambah dengan melakukan ketaatan dan berkurang dengan maksiat. Adapun bentuk dari bimbingan dan konseling Islam yang dimaksud dapat dilakukan dengan;

1. Zikir atau Dzikir

Dzikir secara harfiah diartikan sebagai “mengingat”, sedangkan secara istilah dzikir merupakan aktivitas membasahi lidah dengan ucapan-ucapan pujian kepada Allah SWT. Dzikir juga disebut sebagai mensucikan dan mengagungkan Allah SWT, menyebut, mengucapkan, dan menjada Allah SWT dalam ingatan. Harapannya tidak lain adalah untuk mendapat ketenangan. Hal tersebut sesuai dengan yang tertuang dalam Al-Quran Surah *Ar-Raad* ayat 28 sebagai berikut;

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram".

Ada banyak penafsiran tentang ayat di atas, namun dari sekian tafsiran semua menyatakan bahwa dzikir memiliki manfaat yang sama, yakni bahwa dzikir merupakan suatu amalan ibadah yang membawa ketenangan bagi siapa saja yang mengamalkannya. Salah satunya tafsir dari *Al-Muyassar* (Kementerian Agama Saudi Arabia), menafsirkan Surah Ar-Ra'd ayat 28 ini sebagai berikut; "*Orang-orang yang Allah beri petunjuk adalah orang-orang yang beriman, hati mereka merasa tenang dengan mengingat Allah, bertasbih dan bertahmid kepada Allah. membaca dan mendengarkan kitab-Nya, ingatlah bahwa ketenangan hati diwujudkan dengan mengingatkan Allah, sudah selayaknya ia demikian*". Atas dasar Surah Ar-Ra'd ayat ke 28 dan tafsirannya yang akurat inilah, peneliti memasukkan dzikir sebagai salah satu terapi kombinasi REBT dengan Bimbingan dan Konseling Islam pada Penangan Perilaku Agresif pada anak di SD Al-Falah Assalam.

2. Membaca Al-Quran

Salah satu cara dalam Islam agar mendapatkan ketenangan jiwa adalah dengan membaca al-Qur'an. Orang-orang yang membaca atau mendengarkan al-Qur'an akan dianugrahi ketenangan hati. Ketenangan hati inilah yang membawa dirinya taat kepada Allah sehingga menjadi sehat jasmani dan rohaninya. Membaca al-Qur'an mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan karena berupaya mengakrabkan orang-orang yang beriman dengan kitab suci sehingga tidak buta dengan al-Qur'an dan menjadikan pedoman hidup yang terbaik bagi seseorang. Selain itu membaca al-Qur'an juga memberi kehidupan pada jiwa, akal bahkan jasadnya, ini berarti al-Qur'an sangat dibutuhkan ruhani. Ruhani yang sehat dan kuat akan melebihi kekuatan tubuh yang sehat dan kekar apalagi kalau kedua unsur tersebut sehat maka sempurna lah manusia dalam hidupnya.

Anjuran membaca Al-Quran juga dijelaskan pada Surah Al-Anfal (8:2,10) yang memiliki arti: *Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal*. Di dalam

al-Qur'an dijelaskan bahwa hati (*al-qalb*) mempunyai kemampuan untuk memahami atau menangkap makna-makna. Dengan kemampuan hati tersebut, al-Qur'an sendiri memerintahkan agar hati senantiasa memahami al-Qur'an yang menjadi objek pemahaman hati. Al-Qur'an tidak hanya menjadi objek pemahaman hati, tetapi juga bisa menjadi obat bagi hati yang sakit, karena al-Qur'an adalah dzikir. Menurut al-Qur'an hati akan tenang hanya dengan dzikir.

3. Ibadah Sunnah

Ibadah sunnah dilakukan guna mendekatkan diri kepada Allah S.W.T. Adapun bentuk-bentuk ibadah sunnah diantaranya; Sholat sunnah (Sholat Tahajjud, Dhuha, Witir, dll) dan puasa sunnah (senin-kamis, Daud, Rajab, dll). Dijelaskan dalam sebuah Hadist Riwayat Bukhari no. 6502, bahwa;

إِنَّ اللَّهَ قَالَ: مَنْ عَادَى لِي وَلِيًّا فَقَدْ آذَنَنْتُهُ بِالْحَرْبِ، وَمَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ عَبْدِي بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ مِمَّا
 افْتَرَضْتُ عَلَيْهِ، وَمَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّىٰ أَحِبَّهُ، فَإِذَا أَحْبَبْتُهُ: كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي
 يَسْمَعُ بِهِ، وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ، وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا، وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا، وَإِن سَأَلَنِي
 لِأَعْطِيَنَّهُ، وَلَئِنِ اسْتَعَاذَنِي لِأَعِيذَنَّهُ

Artinya: "Allah Ta'ala berfirman, "Siapa saja yang memusuhi wali-Ku, maka aku mengumumkan perang terhadapnya. Tidaklah hamba-Ku mendekatkan diri kepada-Ku dengan sesuatu yang lebih Aku cintai dibandingkan amal yang Aku wajibkan kepadanya. Dan tidaklah hamba-Ku terus-menerus mendekatkan diri kepada-Ku dengan amal-amal sunnah, sampai Aku mencintainya. Jika Aku sudah mencintainya, Aku menjadi pendengaran yang dia gunakan untuk mendengar; menjadi penglihatan yang dia gunakan untuk melihat; menjadi tangan yang dia gunakan untuk memegang; dan menjadi kaki yang dia gunakan untuk berjalan. Jika dia meminta kepada-Ku, sungguh akan Aku beri. Jika dia meminta perlindungan kepada-Ku, sungguh akan Aku lindungi." (HR. Bukhari no. 6502).

Maka dari penjabaran di atas, jelas bahwa bimbingan dan konseling Islam merupakan terapi pendukung yang sangat efektif. Tujuan utamanya adalah mendekatkan diri kepada Allah SWT guna meminta Ridho-Nya untuk kesembuhan suatu penyakit. Salah satu penyakit tersebut adalah penyakit jiwa atau mental, dimana agresif merupakan salah satu dari penyakit jiwa tersebut. Jika REBT merupakan terapi eksternal maka bimbingan dan konseling Islam terapi internalnya.

Selanjutnya berkaitan dengan Agresivitas. Secara laksikal Agresivitas memiliki arti suatu hal (sifat,tindak). Myers (2010) merupakan perilaku yang memiliki maksud untuk menyakiti seseorang baik secara fisik maupun atau verbal. Senada dengan Myers Bringham (1991) juga mengatakan bahwa agresi sabagai perilaku yang ditunjukkan untuk menyakiti orang lain baik secara fisik, psikis atau mental. Jika kita tarik kesimpulan dari dua teori tersebut maka jelas bahwa Agresivitas merupakan perilaku yang cenderung ingin menyerang orang lain yang dipandnag sebagai hal atau situasi yang mengecewakan, menghalangi, atau menghambat keinginan orang tersebut (orang yang terindikasi memiliki sikap agresif). Bentuk dari agresivitas bisa ditunjukkan dengan suka memukul tanpa alasan yang jelas, marah-marah tanpa sebab yang pasti, atau seperti yang ditunjukkan oleh subjek penelitian, yakni suka mendorong temannya tanpa sebab yang jelas sehingga menimbulkan ketakutan pada teman-teman subjek. berteriak-teriak tidak jelas, dan sikap yang tidak peduli dengan sekitarnya.

Setiap Individu memiliki potensi untuk bersikap agresif. Karena pada dasarnya sikap agresif merupakan sikap bawaan manusia. Akan tetapi perlu digaris bawahi bahwa Agresivitas dapat dikendalikan atau bahkan dihindarkan. Semua itu tergantung pada faktor-faktor yang mempengaruhi individu tersebut. Faktor-faktor tersebut bisa berasal dari dalam (*intern*) dimana faktor ini berkaitan erat dengan *genetic* atau secara umum disebut dengan faktor biologis (keturunan) dan faktor luar (*ekstern*) yang berkaitan dengan lingkungan individu tersebut tumbuh. Kedua faktor tersebut sangat berperan dalam perkembangan dari agresivitas seseorang. Faktor-faktor tersebut bisa menurunkan atau bahkan menaikkan tingkat keagresifitasan seseorang.

Sekalipun agresivitas merupakan sikap bawaan, namun seiring dengan perkembangan dan pertumbuhan seseorang, agresivitas dapat berkurang atau bahkan hilang sama sekali. Pada usia anak-anak menjelang remaja merupakan usia genting, dimana pada ini merupakan usia pencarian jati diri sehingga seseorang dengan dapat mudah terpengaruh oleh hal-hal dari luar dan baru. Secara umum agresi berkurang selama perkembangan dari masa kanak-kanak sampai menjelang masa remaja, namun akan meningkat dalam waktu yang singkat setelah siswa berlatih dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama atau sekolah menengah ke atas (Ellis Ormord, 2008). Selain faktor *intern* dan *ekstern* seperti yang dijabarkan di atas, faktor lain yang dapat menyebabkan munculnya sikap agresif diantaranya; Kepribadian(biologis), Gender(laiki-

laki memiliki kecenderungan bersikap agresif lebih tinggi dibanding dengan perempuan), Deindividualisasi, Provokasi, Budaya, dan Media sosial.

B. Metode Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah penelitian kualitatif yaitu suatu jenis penelitian yang temuan-temuannya tidak diperoleh melalui prosedur statistic atau berupa hitungan lainnya (Starus dan Corbin, 2003). Sehingga penelitian kualitatif tidak menggunakan rumus-rumus tertentu untuk meneliti sebuah masalah sekaligus menemukan solusi untuk pemecahan masalah tersebut, melainkan dengan mengamati secara langsung permasalahan yang sedang dialami atau terjadi, dan kemudian akan menghasilkan jawaban berbentuk deskripsi. Moloeng (2004) mengatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistic dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada sutau konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah (Moloeng, 2004).

Pada penelitian jenis ini lebih mengutamakan pada proses dan makna (prespektif subjek). Teori merupakan penyongkong utama pada penelitian jenis ini, di mana teori merupakan pemandu sebuah penelitian sehingga fokus penelitian tidak melenceng dari fakta yang terjadi di lapangan. Penelitian kualitatif deskriptif harus mampu menjelaskan suatu fenomena atau permasalahan sedetail mungkin dengan menekan kedalaman datayang didapat selama proses penelitian. Namun tidak memungkiri, bahwa riset kualitatif akan memunculkan suatu teori baru, sebab apa yang diteliti merupakan fenomena yang sebenarnya fenomena lama, tetapi muncul dengan bentuk dan akibat yang berbeda dan baru. Kemunculan teori tersebut sesuai dengan pernyataan Krisyanto dalam *Teknik Praktis Riset Komunikasi* (2006) bahwa hasil penelitian kualitatif juga dapat memunculkan teori atau konsep baru, apabila haisl penelitiannya bertentangan dengan teori dan konsep yang sebelumnya dijadikan kajian dalam penelitian.

Penelitian ini menggunakan jenis *Study Case* (studi kasus) yang merupakan suatu bentuk penelitian atau suatu studi tentang suatu masalah yang memiliki sifat kekhususan (particularity) dengan sasaran perorangan (individu) maupun kelompok atau bahkan masyarakat luas. (Basuki, 2006). Sementara Syaodih (2007) menyebutkan bahwa *Studi case* merupakan suatu peneltian yang dilakukan terhadap suatu "kesatuan

sistem". Di mana kesatuan ini bisa termasuk program, kegiatan, peristiwa, atau sekelompok individu yang terikat oleh tempat, waktu, atau ikatan tertentu. Tujuan dari pada jenis penelitian *study case* adalah tidak sekedar untuk menjelaskan seperti apa objek yang diteliti, tetapi untuk menjelaskan bagaimana keberadaan dan mengapa kasus tersebut dapat terjadi (Yin, 2002). Pada jenis penelitian ini data diperoleh dari beberapa cara diantara; wawancara, observasi, dan studi dokumenter di mana hasil akhirnya fokus pada kesatuan data dan berakhir dengan kesimpulan.

Subjek penelitian dalam keadaan yang sebenarnya tanpa ada manipulasi dari penelitian. Sehingga nantinya penggunaan *study case* pada penelitian ini adalah untuk mengetahui perkembangan serta perubahan pada subjek penelitian setelah mendapat terapi berkala kombinasi bimbingan dan konseling Islam dan REBT, mempelajari subjek seutuhnya, mengambil pelajaran (hikmah dan mafaat) selama proses penelitian pemberian terapi, dan memberikan penjelasan yang menyeluruh seputar bimbingan dan konseling Islam dan juga REBT.

C. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi baik yang dilakukan kepada subjek penelitian dan lingkungan sekolah subjek, penelitian berkesimpulan dengan yakin bahwa subjek benar-benar memiliki sikap agresif dan memutuskan untuk memberikan terapi REBT berkala yang kemudian dikombinasikan dengan bimbingan dan konseling Islam. Terapi dilakukan secara berkala selama 3 kali dalam seminggu pada hari Senin, Kamis, dan Jumat. Periode penerapan terapi dilakukan antar bulan Mei-Juli 2019. Terapi dilakukan disekolah subjek belajar yakni SD Al-Falah Assalam Tropodo Sidoarjo. Seperti yang dijelaskan di atas bahwa REBT merupakan terapi dari luar yang bertujuan untuk mengubah pola pikir subjek menjadi rasional sedangkan bimbingan dan konseling Islam membangun dari dalam subjek untuk merubah perilaku menjadi lebih baik dengan mendekatkan diri kepada Allah S.W.T melalui ibadah-ibadah sunnah yang sudah disebut diatas. Berikut agenda terapi yang diberika oleh peneliti kepada subjek:

Bimbingan dan Konseling Islam	Pendekatan terapi REBT
<ul style="list-style-type: none"> - Sholat sunnah Dhuha di masjid sekolah. - Dzikir selesai sholat sunnah Dhuha. - Puasa sunnah Senin dan Kamis. - Mengaji di masjid sekolah. - Sholat wajib Dzuhur dan Ashar di masjid sekolah dengan berjamaah. - Belajar saling maaf memaafkan. - Besedekah. - Pengendalian emosi. - Keteladanan sifat-sifat mulai Rasulullah Saw dan sahabat-sahabatnya. 	<ul style="list-style-type: none"> - Melatih kepemimpinan - Melatih tanggung jawab - Mengingatnkan perilaku subjek tempo hari yang merugikan teman dan subjek sendiri, kemudian menanamkan pola pikir rasional dengan memberikan sugesti positif seperti <i>“Seandainya kemarin kamu tidak pasti banyak teman yang mau bermain dengan mu”</i>, <i>“Kamu anak baik, pasti bisa....”</i> - Meberikan motivasi yang membangun subjek untuk berubah menjadi individu yang lebih baik.

Selain dilakukan langsung kepada subjek, peneliti juga menyertakan peran orang tua dan guru guna memantau perubahan pad asubjek penelitian. Sleian itu keterlibatan orang-orang terdekat subjek baik di sekolah maupun di rumah juga sangat diperlukan guna memberikan dukungan kapad subjek dan menanamkan keyakinan bahwa orang-orang di sekeliling subjek sangat menyayangi subjek sehingga subjek juga harus memberikan perlakuan yang baik pula. Baik guru maupun orang tua subjek diberikan buku catatan untuk mencatat setiap tindakan baik maupun agrseif subjek, data tersebut kemudian digunakan peneliti untuk meningkatkan terapi apabila belum ada perubahan dan akan mengembangkan terapi apabila sudah menunjukkan hasil, perubahan perilaku subjek kea rah yang lebih baik. Khusus orang tua, peneliti memberikan angket untuk memantau kegiatan ibadah yang berkaitan dengan terapi di rumah.

D. Penutup

Perilaku setiap manusia sangat lah unik. mereka memiliki karakter masing-masing yang berbeda satu sama lain. Sikap, perilaku, atau karakter tersbut bisa diperoleh seseorang karena faktor keturunan atau faktor lingkungan yang membentuk perilaku seseorang dari luar. Salah satu sikap tersebut adalah Agresivitas. Seperti yang sudah

dijelaskan bahwa agresivitas merupakan sikap ingin menyerang yang disebabkan oleh rasa tidak suka, kecewa, atau tidak nyaman namun tanpa disadari korban yang sudah jelas bahwa akan memberi dampak buruk baik bagi korban maupun subjek. Namun, biar bagaimanapun agresif merupakan sikap alami yang dibawa setiap individu sejak dalam kandungan ibu. Agresivitas tidak serta akan muncul begitu saja, ada dua faktor utama yakni faktor dari dalam diri individu tersebut yang kaitan erat dengan genetika (keturunan) dan faktor dari luar individu seperti lingkungan tempat individu tumbuh dan berkembang.

Dengan berlandaskan bahwa agresivitas dapat berkurang dengan seiring berjalannya waktu namun tidak menutup kemungkinan akan tetap ada, para psikolog mengupayakan suatu terapi untuk membantu mengurangi atau menekan agresivitas individu. Salah satunya yang dilakukan oleh Ellis yakni melalui *Rational Emotive Behavior Therapy* atau yang dikenal dengan REBT. Tujuan utama dari terapi ini adalah merubah pola pikir pada individu yang teridentifikasi memiliki sikap agresif. REBT menyakini bahwa munculnya sikap agresif dikarenakan adanya pola pikir yang irrasional, dimana pola pikir tersebut muncul akibat dari tuntutan dari diri individu itu sendiri tanpa melihat kemampuan individu itu sendiri. Dengan menarget pola pikir itulah, REBT mampu meredam agresivitas. Selain memberi terapi REBT peneliti juga mengkombinasikan dengan bimbingan dan konseling Islam. Bimbingan dan konseling ini digunakan sebagai terapi dari dalam individu dengan mendaktkan diri kepada Allah S.W.T melalui ibadah-ibadah sunnah disamping ibadah wajib. Terapi ini menyakini bahwa dengan bertambahnya iman seseorang dan semakin dekatnya seseorang dengan Tuhan maka akan dijauhkan disifat mungkar.

Pada periode penerapan Mei-Juli *alhamdulillah* dengan kesabaran, ke-*istiqomaahan*, serta keikhlasan peneliti, terapi kombinasi REBT dengan bimbingan dan konseling Islam membuahkan hasil yang positif. Dengan menyadari sepenuhnya permasalahan subjek peneliti memberikan perlakuan khusus terhadap subjek. Keagresivitasn subjek berkurang dan bahkan disertai dengan sikap baik lainnya, seperti meminta maaf jika melakukan kesalahan, membawa buku sesuai dengan jadwal, serta sedikit demi sedikit subjek mulai bertanggung jawab terhadap pekerjaan rumah yang diberikan guru. Untuk orang tua subjek, peneliti berpesan agar meskipun tanpa angket ibadah yang sudah dilaksanakan tetap dijalankan agar menjadi kebiasaan sehari-hari. Sementara untuk wali kelas subjek, peneliti berharap supaya memperhatikan subjek

sedikit lebih ekstra serta respon teman-teman subjek di sekolah. supaya tidak memunculkan sikap agresif subjek.

Demikianlah penelitian tentang terapi berkala kombainis bimbingan dan konseling Islam dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam menangani perilaku agresif anak di SD Al-Falah Assalam Tropodo Sidoarjo. Dengan hasil yang cukup maksimal dan sesuai target, peneliti berharap penerapan terapi di atas dapat dijadikan sebagai referensi dalam menangani sikap agrsif lainnya. Untuk dunia akademi, peneliti dengan senang hati apabila penelitian ini dikembangkan sesuai dengan kebutuhan lapangan bila diperlukan. Kepada lembaga bimbingan dan konseling penelitian ini bisa digunakan untuk acuan dalam penanganan klien yang memiliki sifat agrsif, dan khususnya untuk masyarakat semoga penelitian ini bisa dijadikan gambaran pada penanganan sikap agresif diseketirnya.

E. Referensi

- Ami, S. M. (2013). *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Corey, G. (1988). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Eresco.
- Ellis, A. & Windy D. (2007). *Rational Emotive Behavior Therapy A Theraphist's Guide*. New York: Springer Publishing Co Inc.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*.
- Kitab Tauhid li Shaff Ats Tsaani Al'Aali, hal-9*
- Komalasari, K. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Jakarta: Indeks.
- Moloeng, L. J. (2004). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ormord, J. E. (2008). *Psikologi Pendidikan jilid I Edisis keenam*, Terjemah oleh Wahyu Indianti dkk. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Status, A. & Juliet C. (2003). *Dasar-dasar Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Daftar Pustaka.
- Sukmadinata, N. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Willis, S. (2007). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Yin, R. K. (2002). *Case Study Research Design and Methods Edisi ke-3 Applied social research method series Vol. 5*. California: Sage Publications.