30

BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPHY DALAM MENANGANI PERILAKU AGRESIF ANAK DI SD AL-FALAH ASSALAM TROPODO SIDOARJO

Lukman Fahmi[1], Abd. Basyid[2]
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSA Surabaya
lukmanfahmi21@gmail.com[1]

Abstract: In this research, researcher tries to review a method of counseling guidance in the aggressive behavior handling of 4th grade elementary school in SD Al-Falah Assalam Tropodo Sidoarjo, the method is RATIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPHY (REBT). A method that has developed on 1950' by an American Physiologist, Albert Ellis, REBT completely focus on personality changing effectively into better behavior of course. Wherein outline the behaviors affected by two main factors; Internal factor which directly related with descant or gen whereas external factor which directly related with environments place the individual living. The research uses qualitative descriptive approach, which the main subject research is a 4th grade student who is identified as aggressive behavior having. According to the case this research purposed to dig information whether the student just to be aggressive in school or in home instead, what factors that effected the aggressive behavior, and then applying REBT method as solution of the aggressive behavior handling. Expecting from this research are the result of research could be used to handle aggressive behaviors for other students and also used as reference in the research of another counseling guidance.

Key words: Aggressive behavior, REBT, A-B-C theory.

Abstrak: Dalam penelitian ini, peneliti mencoba mengkaji metode bimbingan konseling dalam penanganan perilaku agresif siswa kelas 4 SD di SD Al - Falah Assalam Tropodo Sidoarjo, metode yang digunakan adalah TERAPI PERILAKU PERILAKU EMOTIF PERILAKU EMOTIF (REBT). Sebuah metode yang telah dikembangkan pada 1950-an oleh Fisiolog Amerika, Albert Ellis, REBT sepenuhnya berfokus pada perubahan kepribadian secara efektif menjadi perilaku yang lebih baik tentunya. Di mana garis besar perilaku dipengaruhi oleh dua faktor utama; Faktor internal yang berhubungan langsung dengan descant atau gen sedangkan faktor eksternal yang berhubungan langsung dengan lingkungan tempat tinggal individu. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, dimana subjek penelitian utama adalah siswa kelas 4 yang diidentifikasi memiliki perilaku agresif. Menurut kasus penelitian ini bertujuan untuk menggali informasi apakah siswa hanya menjadi agresif di sekolah atau di rumah saja, faktor apa yang mempengaruhi perilaku agresif, dan kemudian menerapkan metode REBT sebagai solusi penanganan perilaku agresif. Yang diharapkan dari penelitian ini adalah hasil penelitian dapat digunakan untuk menangani perilaku agresif bagi siswa lain dan juga digunakan sebagai referensi dalam penelitian bimbingan konseling lainnya.

Kata Kunci: Perilaku agresif, REBT, teori A-B-C.

A. Pendahuluan

Anak memasuki usia laten pada usia 6-13 tahun. Masa ini disebut dengan masa anak-anak pertengahan. Di masa ini anak-anak mulai menghadapi tantangan baru yang merupakan bagian dari tahapan pertumbuhan dan perkembangan anak[745]. Pada tahapan anak-anak masa pertengahan ini seringkali disebut masa sekolah. Sekolah adalah pengalaman utama anak-anak dalam tahun ini dimana anak memasuki titik penting perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial. Anak-anak tumbuh lebih tinggi, lebih berat, dan lebih kuat serta menguasai keterampilan motoritas yang dibutuhkan untuk berpartisipasi dalam permainan organisasi dan olahraga. Mereka juga membuat kemajuan besar dalam berpikir, penilaian moral, dalam ingatan, dan dalam literasi.

Berbagai perkembangan dan kemajuan anak di usia ini bisa digolongkan menjadi perkembangan yang positif maupun negatif. Hal ini dikarenakan banyaknya pengalaman yang anak-anak alami di usia pertengahan anak. 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[746]. Perilaku agresif secara psikologi berarti perilaku yang cenderung (ingin) menyerang kepada sesuatu yang dipandang sebagai hal yang mengecewakan, menghalangi atau menghambat. Perilaku ini dapat membahayakan anak tersebut atau orang lain[747], misalnya menusukkan pensil yang runcing ke tangan temannya, atau mengayun-ngayunkan tasnya sehingga mengenai orang yang berada di sekitarnya. Di samping itu, perilaku agresif pada anak juga dapat mempengaruhi psikologis pada anak tersebut.[748]

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.[749] 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.[750] 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 dimana dia berinteraksi dengan orang lain.[751]

Terkait dengan sasaran penelitian anak yang diberikan bimbingan konseling Islam sesuai dengan masalah perilaku anak yang agresif adalah anak usia Sekolah Dasar di Al Falah Assalam Tropodo Sidoarjo. SD Al Falah Assalam Tropodo adalah full-day school yang menerapkan dasar "Integrated Activity" dan "Integrated Curriculum", yang artinya hampir seluruh aktivitas anak ada di sekolah, mulai dari belajar, bermain, makan dan beribadah semua dikemas dalam satu sistem pendidikan. Secara umum tujuan pendidikan di Lembaga Pendidikan Al Falah Assalam sama dengan tujuan Pendidikan Nasional, namun secara khusus tujuan di Lembaga Pendidikan Al Falah Assalam adalah menyiapkan generasi Muslim yang utuh, generasi yang senantiasa memadukan antara iman, ilmu dan amal nyata yang mulia dalam aspek kehidupan sebagai perwujudan hamba Allah yang membawakan berkah bagi alam semesta. Maka dari itu penelitian ini akan meneliti tentang perilaku agresif anak di SD AL- Falah Assalam Tropodo Sidoarjo yang akan di ungkap dan diselesaikan oleh Bimbingan dan Konseling Islam dengan menggunakan REBT (*Rational Emotive*

---

[745] Behrman, Robert M, Kliegman, Ann M.Arvin, 2000, Ilmu Kesehatan Anak Nelson Volume 3 Edisi 15.Jakarta: EGC.

[746]Kristianto, Ariska *Perilaku Agresif Anak-anak Perkampungan Sosial Pingit Yayasan Sosial Soegijapranata* (Yogyakarta 2009).

[747]Anantasari, *Menyikapi Perilaku Agresif Anak* (Yogyakarta: Kanisius 2006), 23.

[748]Robert Kail, *Children and their development* (London: Prentice Hall 2001), 56.

[749]Hurlock, *Perkembangan Anak* (Jakarta: Erlangga 1978), 13.

[750]Santrock, *Perkembangan Masa Hidup* (Jakarta: Erlangga 2002), 128.

[751]Kerig Wenar. *Development Psikology* (Singapora: McGraw-Hill), 35.

Behavior Therapy) yang bertujuan untuk merubah cara berpikir dan tingkah laku anak menjadi yang lebih baik sehingga dapat membantu perkembangan kepribadian anak dengan baik.

B. Metode Penelitian

Pada peneltian "Bimbingan Konseling Islam dengan *Rational Emotive Behavior Theraphy* (REBT) dalam Menangani Perilaku Agresif Anak di SD Al-Falah Assalam Tropodo Sidoarjo" ini peneliti menggunakan jenis pendekatan kualitatif dimana temuan penelitian tidak diperoleh dari perosedur statistik atau bentuk hitungan lainnya[752] dengan penelitian *Case Study Research* (studi kasus). Penelitian kualitatif merupakan penelitian riset yang bersifat deskriptif sebagaimana pernyataan Nana Syaodih (2007) bahwa penelitian kualitatif merupakan suatu penelitian yang ditunjukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktifitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individu maupun kelompok[753] serta lebih menekankan penggunaan analisis. Selain dari pada itu, penelitian jenis ini lebih menonjolkan proses dan makna (perspektif subjek). Salah satu unsur terpenting pada semua jenis penelitian adalah penggunaan teori, dimana teori digunakan sebagai pendukung dan pemandu sebuah penelitian. Teori pada penelitian dengan pendekatan kualitatif dimanfaatkan sebagai pemandu supaya fokus penelitian sesuai dengan fakta yang ada dilapangan, singkatnya teori sebagai bahan utama untuk menjelaskan penelitian yang kemudian berakahir dengan satu "teori". Kriyantono (2006) menyatakan bahwa Riset kualitatif bertujuan untuk menjelaskan fenomena dengan sedalam-dalamnya sehingga peneliti menekankan kedalaman data yang diperoleh selama proses penenelitian. Hasil dari penelitian kualitatif juga dapat memunculkan teori atau konsep baru, apabila hasil penelitiannya bertentangan dengan teori dan konsep yang sebelumnya dijadikan kajian dalam penelitian.[754]

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Study Case* (studi kasus).Studi kasus merupakan suatu rangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara insentif, terinci, dan mendalam tentang suatu program, peristiwa, dan aktivitas, baik pada tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga, atau organisasi untuk memperoleh pengentahuan mendalan tentang peristiwa tersebut (Rahardjo: 2017). Pada jenis penelitian studi kasus peneliti menggunakan subjek tunggal yang bersifat khusus dan merupakan satu kesatuan sebagaimana pendapat Nana Syaodih (2007), studi kasus (*study case*) merupakan suatu penelitian yang dilakukan terhadap suatu "kesatuan system".Kesatuan sistem bisa berupa program, kegiatan, peristiwa, atau sekelompok individu yang terikat oleh tempat, waktu, atau ikatan tertentu lainnya.Sama halnya dengan penelitian-penelitian lainnya, teknik pengambilan data dari pada studi kasus ini bisa dilakukan dengan beberapa teknik; wawancara, observasi, dan studi dokumenter dengan keseluruhan memfokuskan perolehan kesatuan data dan kesimpulan.

Merujuk pendapat Yin (2003a, 2009) bahwa tujuan penggunaan penelitian studi kasus adalah tidak sekedar untuk menjelaskan seperti apa objek yang diteliti, tetapi untuk menjelaskan bagaimana keberadaan dan mengapa kasus tersebut dapat terjadi. Sehingga jawaban yang akan dihasilkan dari studi kasus kemungkinan akan lebih menyeluruh dan komprehensif lagi adalah tentang "bagaimana" (*how*) dan "mengapa" (*why*) objek tersebut terjadi dan terbentuk dapat dipandang sebagai suatu kasus.[755]Dengan demikian penelitian jenis ini akan menghasilkan banyak pilihan jawaban yang menjabarkan objek penelitian lebih mendalam dan kemungkinan akan memunculkan alternatif-alternatif yang bisa digunakan untuk penelitian berikutnya. Perlu diketahui bahwa peneliti studi kasus ingin memahami tindakan subjek dari sisi subjek penelitian, bukan dari sisi peneliti (Rahardjo: 2007).

Objek penelitian dalam kondisi alami tanpa manipulasi, modifikasi, dan tidak pula diberi perlakuan khusus demi keabsahan hasil penelitian.Karena penelitian ini menggunakan pendekatan

[752]Stratus dan Corbin, *Dasar-dasar Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Daftar Pustaka, 2003), hal. 4
[753]Prof. Dr. Nana Syaodih, *Metode Peneltian Pendidikan*, (Bandung: Rosda, 2007)
[754]Rachmat Kriyantono, *Teknik Praktis Riset Komunikasi*, (Jakarta: Prenada)
[755]Robert K. Yin. *Case Study Research.Design and Methods*.Edisi ketiga. Apllied social research method series Vol. 5 (California: Sage Publications, 2002)

kualitatif yang bersifat diskriptif maka data yang diperoleh berupa kumpulan kalimat yang merupakan hasil wawancara, pengamatan dilapangan, dan dukemntasi yang berupa tulisan-tulisan atau catatan-catatan.Selanjutnya data-data tersebut dianalisis dengan teori-teori yang berkaitan dengan subjek penelitian.Data-data tersebut disusun secara induktif yakni dengan menjelaskan permasalahan-permasalahan khusus (mengandung pembuktian dan contoh-contoh fakta) yang diakhiri dengan kesimpulan yantg berupa pernyataan umum.Dari langkah-langkah tersebut diharapkan untuk mendapatkan gambaran tentang bimbingan konsleing Islam melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Theraphy*(REBT) pada perilaku agresif anak di SD Al-Falah Assalam Tropodo Sidoarjo.

Tujuan dari pada penggunaan studi kasus pada penelitian ini selain tersebut di atas adalah untuk mengetahui perkembangan dan perubahan pada objek penelitian atau klien setelah mendapat terapi konseling REBT.Selain dari pada itu, jenis penelitian ini juga berguna untuk memahami objek sepenuhnya serta untuk mengambil hikmah dan manfaat dari setiap langkah penerapan dan untuk mendeskripsikan tentang seagala sesuatu yang berkaitan dengan konseling Islam melalui pendekatan REBT. Adapun teknik pengambilan data memalui kegiatan Observasi dan Wawancara

C. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

REBT adalah sebuah pendekatan konseling yang dikembangkan oleh seorang psikolog asal Amerika, Albert Ellis, pada tahun 1955. Pendekatan yang awalnya hanya bernama *Rational Therapy* ini lebih menekankan Rasional dan Fitur Kognitif. Karena tidak ingin dianggap mengabaikan *emotion* dari seseorang maka pada tahun 1961, Ellis mengubah nama pendekatan tersebut dengan menambahkan kata *emotive*, menjadi *Rational Emotive Therapy* (RET). Kemunculan RET didunia konseling cukup memberikan dampak yang signifkan dalam mengatasi permasalahan seperti permasalahan perorangan, terapi untuk keluarga, kelompok, bahkan sampai perkawinan.

Dari tahun pertama penerapannya RET mengalami perkembangan seiring dengan ditemukannya fakta-fakta baru tentang konseling, salah satunya yakni aspek *behavior* (perilaku). Ellis menyadari bahwa *emotion* dan *behavior* saling mempengaruhi seseorang dalam bertindak dan berperilaku. Dengan kajian-kajian teruji dan berdasarkan fakta inilah pada tahun 1993 *Rational Emotive Therapy* (RET) dirubah menjadi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan berlaku hingga sekarang.Sampai seorang ahli psikolog Willis (2004: 75) mengemukakan pendapat bahwa aliran ini dilatar belakangi oleh filsafat eksistensialisme yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya.[756] Berbicara perihal emosi, Ellis sangat tidak setuju bahwa pengalaman atau peristiwa eksternal yang bisa menimbulkan emosional, melainkan tergantung pada pemahaman dan pengertian individu tersebut terhadap peristiwa dan pengalaman yang dialami, dari apa yang dialami itulah, akan terbentuk pola pikir positif maupun negative. Pola pikir tersebut, kemudian akan memunculkan keyakinan irrasional dan rasional. Dapat dikatakan bahwa perilaku manusia sebenarnya mengikuti pola pikir dan perasaan yang ada pada individu itu sendiri. Penjelasan tersebut sejalan dengan pendapat Komalasari dkk.(2011: 201) bahwa pendekatan *Rational Emorive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang juga menekankan pada keterkaitan anatar perasaan, tingkah laku, dan pikiran.[757]

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan pendekatan konseling yang memilki tujuan untuk mengubah kayakianan irrasional (pemikiran yang mempengaruhi emosi dan perilaku) yang dimiliki klien menjadi pemikiran yang rasional.Dalam teori REBT keyakinan dibagi menajadi 4 keyakinan yang irrasional dan 4 keyakinan rasional sebagai alternative.Keyakinan yang paling utama adalah tuntutan, dalam hal ini tuntutan dibagi menjadi 3 macam; a.)tuntutan terhadap diri sendiri, b.) tuntutan terhadap orang lain, dan c.) tuntutan

[756] Sofyan Willis. 2007. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta hal. 75
[757] Kokom Komalasari. 2011. *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Jakarta: Indeks hal. 201

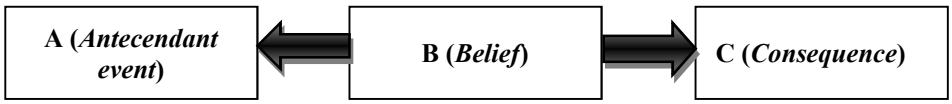
kehidupan. Selain itu, tuntutan adalah akar yang memunculkan keyakinan irrasional lainnya diantaranya yakin akan sangat menderita, yakin tidak dapat mentolerir frustasi, dan yakin pasti mengalami depresi. Melalui pendekatan REBT inilah, kayakinan-keyakinan irrasional tadi ditekan dengan menanamkan keyakinan-keyakinan rasional pada individu yang mengalami masalah ketika individu yang bersangkutan memiliki keinginan yang tidak dogmatis (lawan dari tuntutan). Keinginan yang tidak dogmatis itu sendiri merupakan akar dari munculnya bentuk keyakinan yang lain, yakni keyakinan rasional yang meliputi; a.) yakin tidak akan sangat menderita, b.) yakin dapat mentolerir frustasi, dan c.) yakin dapat menerima kenyataan.

D. Teori A A-B-C

Pendekatan REBT tidak pernah lepas dari konsep-konsep utama dari teori Albert Ellis, selaku pencetus REBT dalam pengkajiannya. Diawal perintisannya REBT disusun dari tiga pilar pembentuk tingkah laku pada manusia, yakni; *Antecedent event, Belief,* dan *Consequnce*. Ketiga pilar tersebut yang kemudian dikenal sebagai teori A-B-C, teori yang menjadi landasan utama pendekatan REBT. Adapun penjelasan dari teori A-B-C sebagai berikut;[758]

1. **A (*Antecedent even*)** yang berarti segenap peristiwa pendahulu yang dialami oleh individu berisi fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap individu lain.
2. **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.
3. **C (*Consequence*)** yang berarti konsekuensi emosional individu sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang ataupun hambatan emosi yang berhubungan dengan A (*Atntecendant 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.

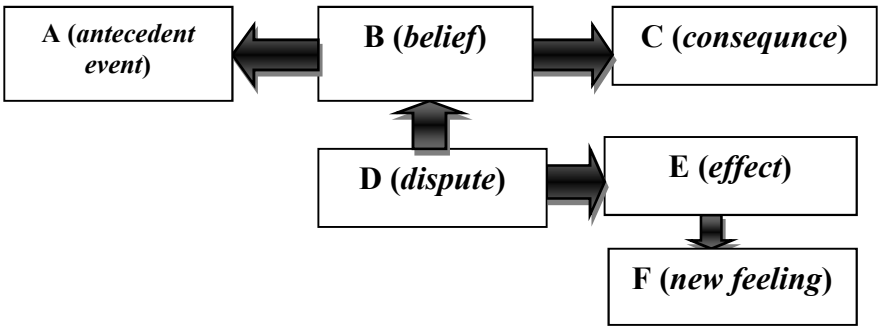
Jika disederhanakan kedalam bentuk bagan, sebagai berikut:



Didapat keterangan bahwa berawal dari A sebagai peristiwa pengaktif, kemudian dikarenakan adanya B yaitu keyakinan individu terhadap A, terjadilah C yang tak lain adalah konsekuensi dari adanya keyakinan (B) terhadap A, jadi peristiwa pengaktif (A) bukan penyebab munculnya konsekuensi (C). Sebenarnya gangggguan emosional bisa saja dihindari oleh individu itu sendiri, dengan mengabaikan keyakinan-keyakinan irrasionalnya, dan mencoba untuk berpikir positif, hal tersebut sesuai dengan pernyataan Corey (2007: 243) bahwa gangguan emosional dipertahankan oleh putusan-putusan yang tidak logis yang terus menerus diulang oleh individu, artinya keyakian irrasional berupa ketakutan yang berlebihan yang kemudian justru dituruti oleh individu justru akan memunculkan gangguan emosional seperti kecemasan, depresi, dan frustasi. Sehingga perlu penanganan yang tepat, penaganan yang bertujuan untuk mengehentikan keyakian-keyakian irrasional pada individu, mengubahnya menjadi keyakinan rasional, keyakian yang lebih masuk akal.

[758] Albert Willis and Catharine MacLaren. 2005. *Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide (2nd Edition)*. hal. -

Ellis dalam Corey (2007: 243) berpendapat teknik yang paling cepat, paling mendasar, paling rapi, dan memiliki efek paling lama untuk membantu individu-individu dalam mengubah respon-respon emosionalnya yang disfungsional barangkali adalah mendorong individu agar mampu melihat dengan jelas apa yang akan dikatakan oleh individu kepada diri individu sendiri – pada B, sistem keyakinan individu tentang stimulus-stimulus yang mengenai diri individu pada A (pengalaman-pengalaman yang mengaktifkan) dan mengajari individu bagaimana secara aktif dan tegas untuk membantah (pada D) keyakinan-keyakinan irrasional individu sendiri". Dari pemikiran Ellis yang demikian teori A-B-C dikembangkan lagi menjadi teori A-B-C-D-E-F pada konseling REBT, dengan bagan sebagai berikut:[759]



Berdasarkan bagan di atas, dapat dijelaskan bahwa penanganan pada gangguan emosional dengan pendekatan REBT yakni konselor mengajari individu supaya aktif dan tegas untuk membentuk keyakinan irrasional, sehingga menimbulkan perselisihan (D) pada tahap ini keyakinan-keyakinan rasional ditanamkan Br (*belief rasional*) sehingga akan memunculkan pemikiran apa akibatnya (E) apabila terus menerus memelihara keyakinan irrasionalnya, dan pada akhirnya akan menghasilkan pemikiran-pemikiran baru yang lebih baik dan tepat.

Pola atau konsep teori A-B-C-D-E-F di atas ditelaah Ellis dengan mempelajari pembentukan kepribadian pada seseorang. Kepribadian setiap orang sendiri berbeda-beda satu dengan yang lainnya, secara garis besar manusia hidup memiliki tujuan untuk bertahan hidup, bebas, dan kepuasan. Ketiga tujuan hidup tadi kemudian menggiring pola pikir pada individu, kemungkinan yang pertama individu akan memiliki pola pikir irrasonal dimana segala keinginan harus terpenuhi dengan cara apapun dan apa bila sampai tidak tercapai disinilah gangguan emosional akan pada terjadi dan akhirnya menghasilkan kepribadian negatif, sedangkan kemungkinan kedua individu akan berpikir rasional dengan mempertimbangkan segala sesuatu jika menginginkan sesuatu, dengan kata lain individu dengan pola pikir rasional akan menggunakan skala prioritas dalam memenuhi keinginannya, individu yang demikian berarti memiliki kepribadian yang positif. Penjelasannya pola pikir seseorang sangat menentukan arah kehidupan seseorang.

E. Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap seseorang guna meningkatkan kualitas hidup dilakukan dengan membicarakan permasalahan secara *face to face* yang disertai dengan cara-cara Islami, yakni mendekatkan diri kepada Allah S.W.T. Beberapa ahli juga mengemukakan pendapat tentang Bimbingan dan Konseling Islam salah satunya Munir (2013: 23) berpendapat bahwa 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 dimilkinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung didalam Al-Quran dan Hadist Rasullah S.A.W kedalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunann Al-Quran dan

[759] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Eresco, 1988)

Hadist. Intinya pembekalan kepada seseorang dengan cara mendekatkan diri kepada Tuhan, Allah S.W.T.

Kedekatan pada Tuhan ditujukan dalam bentuk *iman*. Secara bahasa *iman* berarti *tahdiq* (membenarkan), sedangkan secara istilah *syar'i*, *iman* adalah "keyakinan dalam hati, perkataan di lisan, amalan dengan anggota badan, bertambah dengan melakukan ketaatan dan berkurang dengan maksiat".[760] Jadi, semakin tebal ke*iman*an seseorang maka semakin mampu dia dalam mengendalikan situasi sehingga tidak menimbulkan kerugian lain ini dikarenakan individu dengan ciri demikan lebih mengutamakan hati dan akal sehat, dan jika sebaliknya semakin tipis ke*iman*nan seseorang maka akan semakin sulit dia mengendalikan situasi bahkan justru menimbulkan kerugian pada orang lain, sebab individu tersebut lebih mengutamakan emosi dan amarah serta mau menang sendiri.

Agama Islam mengajarkan pembekalan agama diwujudkan dalam bentuk ibadah yang inti tujuan dari ibadah tersebut mendekatkan diri pada Allah S.W.T, diantaranya;

1. Zikir atau Dzikir

Adalah sebuah aktivitas ibadah dalam umat Muslim untuk mengingat Allah S.W.T, diantaranya dengan menyebut dan memuji nama Allah.[761] Disebutkan dalam Al-Quran dalam surah Al-Ahzab;

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اذْكُرُوا اللّٰهَ ذِكْرًا كَثِيْرًا

"Wahai orang-orang yang beriman! Ingatlah kepada Allah, dengan mengingat (nam-Nya) sebanyak-banyaknya." (Al-Ahzab 33:41). Sehingga jelas bahwa zikir adalah sebuah kewajiban yang semestinya dijalankan oleh umat Islam.Mengutip pernyataan Rahayu (2009: 264) bahwa banyak dari kalangan psikolinguisufistik memiliki ketenangan dan kedamaian jiwa yang luar biasa. Hidup bagi mereka terasa tanpa beban bahkan dengan musibah pun mereka dapat menikmatinya. Kunci utama keadaan jiwa mereka itu adalah melakukan zikir, jadi kewajiban berzikir untuk umat Islam bukanlah ditujukan hanya untuk Allah semata, tetapi juga berimbas pada manusia itu sendiri, yakni berupa ketenangan hati dan jiwa yang pastinya juga akan mempengaruhi kesehatan fisik. Hal tersebut juga tercantum dalam Al-Quran surah Ar-Rad:

اَلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ۗ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ

"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram" (Ar-Rad 13:28). Adapun kalimat yang biasanya dibaca dalam zikir adalah kalimat-kalimat tauhid seperti "Laa ilaaha illallah", "Alhamdullillah", "Subhanallah", dan "Allahuakbar".

2. Membaca al-Quran

Al-Quran adalah kitab suci umat Islam yang begitu dimuliakan, selain itu Al-Quran juga dijadikan sebagai landasan hukum-hukum Islam. Al-Quran sejatinya berisi tentang peringatan-peringatan dan petunjuk dari Allah S.W.T yang diberikan kepada Nabi Muhammad S.W.A dan umatnya melalui malaikat Jibril. Namun selain itu, Al-Quran juga merupakan salah satu terapi jiwa yang murah dan dijamin manjur, sama halnya dengan zikir membaca Al-Quran sama dengan mengingat Allah S.W.T. membaca Al-Quran sama halnya dengan mengobati diri sendiri seperti sebuah hadist riwayat berikut ini *"Hendaknya kamu menggunakan kedua obat-obat: madu dan Al-Quran"*, (HR. Ibnu Majah dan Ibnu Mas'ud) selain itu hadist riwayat Bukhari juga mencatat bahwa baginda Rasullulah S.A.W pernah bersabda: *"Sebaik-baiknya manusia adalah yang membaca dan mempelajari Al-Quran serta mengajarkannya pada orang lain"* (HR. Bukhari), maksudnya adalah

[760]Kitab Tauhid li Shaff Ats Tsaani Al'Aali, hal 9.
[761]https://id.wikipedia.org/wiki/Zikir 15/06/2019

membaca Al-Quran dengan tenang dan rasa yang bahagia dapat menrubah seseorang yang semula berperilaku tidak baik menjadi baik.

3. Ibadah Sunnah

Ibadah Sunnah merupakan penyempurna kekurangan dalam melaksanakan Ibadah Wajib. Ibadah Sunnah sendiri memang amalan yang diartikan apabila dikerjakan maka mendapat pahala dan keutamaansedangkan jika ditinggalkan maka tidak akan menimbulkan dosa, akan tetapi Ibadah Sunnah memiliki keutamaan yang sangat besar, Rasullallah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda;

إِنَّ أَوَّلَ مَا يُحَاسَبُ بِهِ العَبْدُ يَوْمَ القِيَامَةِ مِنْ عَمَلِهِ صَلَاتُهُ، فَإِنْ صَلُحَتْ فَقَدْ أَفْلَحَ وَأَنْجَحَ، وَإِنْ فَسَدَتْ فَقَدْ خَابَ وَخَسِرَ، فَإِنِ انْتَقَصَ مِنْ فَرِيضَتِهِ شَيْءٌ، قَالَ الرَّبُّ عَزَّ وَجَلَّ: انْظُرُوا هَلْ لِعَبْدِي مِنْ تَطَوُّعٍ فَيُكَمَّلَ بِهَا مَا انْتَقَصَ مِنَ الفَرِيضَةِ، ثُمَّ يَكُونُ سَائِرُ عَمَلِهِ عَلَى ذَلِكَ

> "Sesungguhnya perkara pertama kali yang dihisab pada hari kiamat dari amal seorang hamba adalah shalat. Jika shalatnya baik maka sungguh beruntung dan selamat. Jika shalatnya buruk, maka sungguh dia celaka dan rugi.Jika terdapat suatu kekurangan pada shalat wajibnya, AllahTa'la berfirma, "Periksalah, apakah hamba-Ku memiliki ibadah sunnah yang bisa menyempurnakan ibadah wajibnya yang kurang?"Lalu setiap amal akan diberlakukan seperti itu."(HR. Tirmidzi 412 dan An-Nasa'i 466).

Namun jika berbicara manfaat apa yang kita dapat dari ibadah sunnah ini, terutama untuk kesehatan jasmani dan rohani, maka sama halnya dengan sebelumnya zikir dan membaca Al-Quran, yakni mengingat kembali Allah S.W.T dengan didalam pelaksanaannya membaca dan menyebut bacaan zikir dan ayat-ayat suci Al-Quran, dengan memadukan keduanya dalam sholat sunnah maka tepat dan lengkap sudah penyembuhan rohaniah orang yang menjalankannya. Ditegaskan pula dalam surah Al-Ankabut;

اتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

> "Bacalah Kitab (Al-Quran) yang telah diwahyukan kepadamu (Muhammad) dan dirikanlah sholat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan ketahuilah mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya) dari ibadah yang lain. Dan Allah mengetahui Allah apa yang kamu kerjakan". Al-Ankabut 29: 45)

"*Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar*" penggalan terjemahan di atas jelas bahwa shalat adalah terapi yang efektif untuk mencegah perbuatan keji dan mungkar atau perbuatan lain yang bersifat merusak dan merugikan orang lain salah satu contohnya adalah sifat agresif. Dalam sebuah tafsir Al-Hafizh Ibnu Katsir *rahimahullah* berkata bahwa maksud dari ayat di atas adalah shalat itu mencakup dua hal, pertama meninggalkan berbagai kekejian dan kemungkaran dimana menjaga shalat dapat membawa kepada sikap meninggalkan hal-hal tersebut, kedua shalat mencakup pula upaya mengingat Allah *Azza wa Jalla* dimana tuntutan itulah yang paling besar.[762]

[762] *Tafsir Ibni Katsir* VI/282

Disamping memberikan terapi konseling dengan pendekatan *Rational Emotion Behavior Theraphy* (REBT), bimbingan konseling Islam berbentuk ibadah adalah sangat perlu dilakukan, dengan memadukan keduanya diharapkan terapi berhasil memberikan hasil yang sesuai harapan. Konseling REBT sebagai terapi eksternalnya yang menyongkong tindakan sedangkan konseling Islam berperan penyembuhan dari dalam, sehingga kedua konseling saling mendukung dan melengkapi.

4. Agresivitas

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) agresivitas berarti suatu hal (sifat, tindak) agresif atau ke-agresifan.[763]Agresifitu sendiri memiliki pengertian sikap yang cenderung ingin menyerang sesuatu yang dipandang sebagai hal atau situasi yang mengecewakan, menghalangi, atau menghambat. Dalam dunia psikolog atau konseling agresivitas diartikan bermacam-macam oleh beberapa ahli. Freud, Mc Dougall, dan Lorenz (dalam Ekawati, 2001: -) mengemukakan hal yang sama, bahwa manusia mempunyai dorongan bawaan atau naluri untuk berkelahi.[764] Selain para ahli tersebut ada beberapa ahli lain yang juga menyumbangkan pemikirannya tentang agresivitas atau yang juga bisa disebut agresi dalam arti perasaan marah atau tindakan kasar akibat kekecewaan atau kegagalan dalam mencapai pemuasan atau tujuan yang dapat diarahkan pada orang atau benda[765].

Bringham (1991) dan Berkowitz (1995) keduanya mengemukakan pendapat yang senada, bahwa agresi sebagai perilaku yang ditunjukan untuk menyakiti orang lain baik secara fisik maupun psikis atau mental. Psikolog Medinnus dan Johnson (1976) mengatakan bahwa agresi adalah perilaku yang bersifat menyerang, dapat berupa serangan fisik, serangan terhadap objek, serangan verbal, dan melakukan pelanggaran terhadap hak milik atau meyerang daerah orang lain. Jadi dari pemaparan di atas dapat dijelaskan bahwa Agresivitas adalah perilaku atau sikap ingin menyerang untuk melukai seseorang (korban) baik secara fisik maupun psikis yang didasari rasa kecewa atau ketidak puasan terhadap sesuatu.

Sayangnya, agresivitas adalah perilaku yang semua orang memiliki, semua orang berpotensi bersikap agresi. Artinya agresi adalah sikap alami manusia, agresif adalah perilaku yang bisa dikendalikan, tergantung pada manusia itu sendiri, apakah dia meyadari betul akibatnya atau efeknya jika bertindak agresi dalam menanggapi segala hal yang mengecewakan. Jika dia menyadari, berarti sikap agresinya bisa dikatakan dalam tahap normal, akan tetapi jika sebaliknya, sikap agresi bukan lagi sekedar sikap, tetapi masuk kategori gangguan mental yang perlu penangan lanjut, salah satunya malalui konseling. 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 menegah keatas.[766] Adapun faktor-faktor yang menyebabkan munculnya sikap agresif diantaraya; Kepribadian, Jenis kelamin atau Gender, Situasi-Kondisi, Deindividuasi, Provokasi, Budaya, dan Media Sosial.

F. Hasil dan Pembahasan

Dengan memperhatikan hasil analisis dan obervasi, peneliti memutuskan untuk memberikan terapi bimbingan dan konseling Islam dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Dimana inti dari terapi tersebut menyadarkan atau menyembuhkan subjek dengan cara mendekatan diri pada Allah S.W.T melalui terapi bimbingan dan konseling Islam, sementara pendekatan REBT diimplementasikan dengan memberi gambaran akibat dari

[763]Kamus Besar Bahasa Indonesia (online), (https://kbbi.web.id/agresivitas, diakses pada 30 Mei 2019 pukul 21:30)
[764]https://skripsipsikologie.wordpress.com
[765]Kamus Besar Bahasa Indonesia (online), (https://kbbi.web.id/agresivitas, diakses pada 30 Mei 2019, pukul 22:00)
[766]Jeanne Ellis Ormord, *Psikologi Pendidikan jilid I Edisis keenam*, Terjemah oleh Wahyu Indianti dkk (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2008), hal.125.

sikap agresif subjek selama ini dan membandingkan dengan sikap kebalikan dari agresif melalui cerita-cerita Islami, seperti kisah-kisah nabi dan sahabat *Rosullullah S.A.W*. Tarapi bimbingan dan konseling Islam dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) diberikan sebanyak 28 kali dimana waktu pelaksanaannya dilakukan seminggu tiga kali, yakni pada hari Senin, Kamis, dan Jumat selama periode bulan Mei – Juli. Berlokasi di sekolah SD Al-Falah Assalam Tropodo-Sidoarjo.Selian terapi disekolah, karena peneliti tidak memungkinkan untuk mengikuti subjek sampai rumah, maka peneliti mempercayakan terapi bimbingan dan konseling Islam pada orang tua subjek. Dengan memberikan angket "Kegiatan Beribadah dengan Orang tua" kepada orang tua subjek. Angket tersebut berisi berbagai jenis kegiatan ibadah, seperti sholat 5 waktu, sunnah tahjjud, dan membaca Al-Quran. Berikut kegiatan – kegiatan yang diterapkan dalam terapi;

Bimbingan dan Konseling Islam	Pendekatan terapi REBT
- Pengecekkan kelengkapan peralatan sekolah. - Berdoa sebelum belajar. - Sholat sunnah Dhuha. - Berdzikir usai sholat sunnah Dhuha. - Membaca Al-Quran. - Mengajak subjek untuk bersosialisasi melalui sholat berjamaah. - Pada setiap kesempatan peneliti mengajak subjek untuk beramal di masjib sekolah. - Berdoa sebelum makan dan minum. - Sepulang sekolah peneliti mengingatkan dengan halus kepada subjek untuk membawa buku sesuai jadwal dan mengerjakan pekerjaan rumah yang diberikan guru atau ustadz/ustadazah.	- Mengasah jiwa Kepemimpinan. - Cerita Keteladanan sikap Rasullah S.A.W - *Flashback* tentang perilaku subjek yang lalu. - Dari *flashback* Peneliti mulai memasukkan pola pikir rasional dan membandingkan dengan perilaku subjek. - Peneliti juga memberi gambaran kepada subjek dampak dari perilaku subjek diwaktu yang akan datang. - Peneliti menanamkan pada subjek bahwa kehadirannya sangat dihargai orang lain, sehingga subjek harusnya menjaga perilaku dan ucapan. - Dibeberapa kesempatan peneliti memberikan pengertian tentang perilaku yang baik disertai dengan penerapannya. - Peneliti mengajari subjek untuk meminta maaf apabila melakukan kesalahan baik yang tidak sengaja maupun disengaja. - Peneliti mengajarkan kepada subjek supaya tetap bersyukur terhadap nikmat yang diberikan oleh Allah. - Memberi motivasi kepada subjek.

G. Simpulan dan Saran

Agresifitas merupakan perilaku atau sikap ingin menyerang untuk melukai seseorang (korban) baik secara fisik maupun psikis yang didasari rasa kecewa atau ketidak puasan terhadap sesuatu.Setiap manusia atau individu memiliki potensi bersifat agresif, hal tersebut didasari atas sifat alami seseorang yang membawa keagresifan tersebut.Para ahli psikolog mengatakan bahwa agresifitas merupakan sikap naluriah manusia yang memiliki kecendrungan melukai atau ingin berkelahi.Agresifitas tersebut muncul bukan tanpa sebab. Ada beberapa faktor yang mendorong seseorang untuk bersikap demikian. Faktor-faktor tersebut bisa berasal dari dalam (*intern*) DAN faktor yang berasal dari luar (*ekstren*).

Pada penelitian ini peneliti menerapkan terapi bimbinngan dan konseling Islam dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) pada seorang anak sekolah dasar kelas 4 yang terdeteksi memiliki sikap agresif. Pemilihan subjek penelitian bukan tanpa alasan atau hanya sekedar membuat sebuah penelitian, akan tetapi peneliti berusaha membuktikan bahwa penangan yang tepat sejak usia anak-anak dapat menyembuhkan agresifitas pada seorang

individu.Terapi tersebut tentunya diberikan secara berkala dan rutin.Diusia anak-anak pembentukan karakter masih bisa dikontrol dan kemungkinan besar akan tertanam yang kemudian jadi kebiasaan mereka dan pada akhirnya bisa menjadi tameng saat mereka mulai memasuki masyarakat luas atau suatu organisasi tertentu. Terapi akan menemui kendala, kesulitan, dan memakan banyak waktu bila usia individu sedikit lebih besar atau usia remaja, usia anak SMP dan SMA.

Selaman proses penelitian peneliti memperlakukan subjek dengan penuh kasih sayang sebagaimana yang peneliti lakukan kepada putra-putranya. Sehingga subjek merasa benar-benar diperhatikan dan termotivasi untuk berubah. Peneliti menyadari betul permasalahan apa dan siapa yang sedang dihadapi serta mencari solusi yang tepat untuk menangani permasalahan tersebut, jadi peneliti berusaha semampunya untuk menjaga etikanya. Dan berkat kerja sama yang baik antara pihak sekolah, informan 1 dan 2 serta peneliti syukur *alhamdullillah* penelitian ini berjalan lancar, sesuai rencana, dan berhasil memberi dampak yang positif terhadap subjek, perilaku agresif subjek nampak berkurang bahkan muncul sikap tanggung jawab seperti meminta maaf dan meminta izin saat hendak meminjam alat tulis atau barang milik teman.

Demikian penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap hasil dari pada penelitian di atas bisa diambil manfaatnya. Penelitian menyarankan; Kepada Masyarakat, supaya bisa menjadi gambaran dalam menangani individu dengan sikap agresifitas. Kepada Lembaga Bimbingan dan Konseling, supaya bisa menjadi referensi dalam menangani agresifitas pada individu atau konseli khususnya yang melalui terapi bimbingan dan konseling Islam dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Theraphy* (REBT.) Serta bagi dunia akademik, khususnya bidang Bimbingan dan Konseling selain sabagai referansi agar bisa dikembangkan melalui penelitian lainnya yang berkaitan dengan *problem* yang sama. Peneliti menyarankan supaya baik hasil dari penerapan metode terapi dan teorinya bisa menjadi penyumbang ilmu baru.

Daftar Pusaka

Albarracín, Dolores, Blair T. Johnson, & Mark P. Zanna. The Handbook of Attitude. Routledge, 2005.

Antasari. (2006). *Menyikapi Perilaku Agresif Anak*. Yogyakarta: Kanisius.

Bakran, H. (2015). *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka.

Bukhori, B. (2008). *Zikir Al-Asma Al-Husna Solusi Problem Agresvitas Remaja*. Semarang: Syiar Media.

Gochman, David S. (1997). *Handbook of Health Behavior Research: Relevance for Professionals and Issues for the Future*. Page.89-90.

Harlock, E. B. (1987). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.

Kail, R. (2001). *Childern and their development*. London: Prentice Hall.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (online). https://kkbi.web.id

Kitab Tauhid li Shaff Ats Tsaani Al'Aali.

Kristianto, A. (2009). *Perilaku Agresif Anak-anak Perkampungan Sosial Pingit Yayasan Sosial Soegijapranata*. Yogyakarta: -

Krisyanto, R. (2014). *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta: Prenada Media.

Mercer, J. & Debbie C. (2013). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.

Ormord, J. E. (2008). *Psikologi Pendidikan jilid I Edisi keenam*. Jakarta: Erlangga.

Santrock, J. W. (2002). *Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.

Sarwono, S. W. (2002). *Psikologi Sosial Individu dan Teori-teori Psikolog Sosial*. Jakarta: Balai Pustaka.

1. Soeryasumantri, J. S. (1987). *Filsafat Ilmu Sebuah Pengantar Populer*. Jakarta: Sinar Harapan.

Strauss, A. & Juliet C. (2003). *Dasar-dasar Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

2. Sukmadinata, N. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Tafsir Ibni Katsir VI/282

3. Wenar, C. & Patricia K. (2011). *Developmental Psychopathology: From Infancy Through Adolescence*. Singapore: McGraw-Hill.

www.wikipedia.com

Yin, R. K. (2002). *Case Study Research Design and Methods third edition Vol. 5*. California: Sage Publications.