

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan emosi adalah salah satu bentuk perkembangan yang akan dialami oleh setiap manusia dalam kehidupannya dan hal tersebut akan terjadi sejak masa bayi hingga masa tua. Perkembangan emosi adalah hal yang wajar dialami oleh setiap manusia terlebih pada anak karena banyak hal baru yang akan dialami oleh anak dan hal tersebut memungkinkan anak merasakan berbagai emosi yang baru mereka rasakan pertama kali dalam hidupnya. Emosi adalah hal yang tidak dapat terpisahkan dari kehidupan manusia dalam berinteraksi dengan lingkungan. Hal tersebut berperan penting dalam keadaan diri seseorang dan manusia merasakan emosi tertentu setiap saat dalam kehidupannya. sehubungan dengan hal tersebut perlu adanya perhatian lebih mengenai emosi pada manusia khususnya anak usia pertengahan yang akan sering menjumpai beragam emosi baru untuk pertama kalinya.

Marah adalah salah satu jenis emosi yang dimiliki oleh manusia. Pernyataan ini didukung oleh John B. Waston yang mengemukakan bahwa ada tiga pola dasar emosi yaitu takut, marah, dan cinta (*fear, anger, and love*). Ketiga jenis emosi yang telah diuraikan menunjukkan respon tertentu pada stimulus tertentu pula (Yusuf, 2008). Anak akan

memiliki emosi tersebut seiring dengan perkembangan dan pengalaman yang akan mereka miliki selama masa pertumbuhan mereka. Maka dari itu kemarahan yang dimiliki anak adalah sesuatu yang wajar karena sebagai manusia tentu normal untuk merasakan berbagai jenis emosi termasuk kemarahan.

Emosi yang dirasakan setiap anak tidak selalu menyenangkan. Terkadang anak dapat merasakan kebahagiaan serta kegembiraan namun terkadang anak juga dapat merasakan kemarahan maupun kesedihan. Anak perempuan mencurahkan airmata atau mengungkapkan ledakan amarah seperti perilaku prasekolah sedangkan anak laki-laki lebih banyak mengungkapkan kekesalan atau kekhawatirannya dengan cemberut dan merajuk. Pada masa akhir kanak-kanak, ada saat ketika anak sering mengalami emosi yang hebat. Meningginya emosi pada akhir masa kanak-kanak dapat disebabkan karena keadaan fisik atau lingkungan. Kalau anak sakit atau lelah ia cenderung cepat marah, rewel, dan umumnya sulit dihadapi (Hurlock, 1980). Shield (1991a) yang dikutip oleh (Santrock, 2003) mengungkapkan bahwa kita sering menggunakan keyakinan-keyakinan tentang emosi untuk menjelaskan perbedaan antara maskulin dan feminin, laki-laki dan perempuan. Meskipun terdapat perbedaan pengungkapan rasa marah antara anak laki-laki dan perempuan namun anak cenderung memperlihatkan kemarahannya dengan caranya masing-masing.

Marah adalah emosi yang sama normalnya dengan bahagia, cinta, lapar, bersalah, malu, puas, cemburu, gelisah, riang serta berbagai emosi normal lain yang dirasakan anak-anak. Ada dua tipe kemarahan, pertama adalah kemarahan masa pertumbuhan yaitu kemarahan yang dirasakan seorang anak ketika ia berpindah menuju sebuah fase adaptif baru dan sedang menjalani pertumbuhannya (semisal latihan buang air di kamar kecil). Kemudian ada kemarahan antar-personal yang muncul ketika keinginan dan kebutuhan seorang anak seringkali terabaikan atau tidak terpenuhi dan akhirnya hal ini membuatnya marah (Paul, 2008). Terkadang, anak menjumpai keadaan ketika ia tidak mendapatkan hal yang ia mau atau jika sesuatu tidak sesuai dengan keinginannya sehingga pada saat itu kemarahan dapat muncul dan bila anak tidak mengetahui cara untuk mengekspresikannya maka kemarahan yang ditunjukkan oleh anak dapat ditunjukkan dengan cara merugikan dan menyakitkan.

Kemarahan yang ditunjukkan dapat memiliki motif seperti yang telah diungkapkan oleh Paul Ekman bahwa meski kemarahan ditunjukkan melalui kata-kata kemarahan ataupun teriakan yang disampaikan dengan lebih disengaja tetapi peluapan kemarahan memiliki motif yang sama, yakni untuk menyakiti target (Ekman, 2012). Kemarahan yang memiliki motif untuk menyakiti target biasanya sering dilakukan oleh anak ketika ia merasa kesenangannya terganggu sehingga anak menyakiti orang lain yang mengganggu kesenangannya. Hal ini dapat berupa mencaci maki,

mencubit, memukul, dan lain sebagainya.

Permasalahan yang sering muncul terkait dengan kemarahan adalah cara anak mengekspresikan kemarahannya yang seringkali tidak sesuai dengan harapan orang dewasa atau lingkungannya seperti menunjukkan perilaku agresif bila keinginannya tidak dipenuhi oleh orangtuanya. Pernyataan ini juga didukung oleh pernyataan Hurlock yang menyatakan bahwa dengan bertambah besarnya badan, anak-anak mulai mengungkapkan amarah dalam bentuk murung menggerutu, dan berbagai ungkapan kasar (Hurlock, 1980). Terkadang, kemarahan yang diluapkan oleh anak dapat dimanifestasikan dengan perilaku agresif seperti mengungkapkan kata-kata kasar, menggerutu, bahkan menyakiti secara fisik.

Penelitian yang telah dilakukan oleh (Mashar, 2008) menyatakan bahwa anak-anak memiliki dominasi emosi negatif yang ditandai oleh kecenderungan menunjukkan emosi sedih (cengeng), marah, takut, dan malu. Meskipun emosi marah tidak salah dimiliki oleh anak namun yang terpenting adalah cara anak menunjukkan kemarahannya kepada orang lain. Anak perlu menyalurkan emosi yang dimilikinya ke arah yang lebih konstruktif dan tidak bersifat destruktif. Konstruktif dapat berarti bahwa emosi marah yang dimiliki anak tetap diekspresikan dan emosi itu tidak ditekan ke dalam dirinya, namun tetap menunjukkan bahwa dirinya dapat mengungkapkan emosi marahnya dengan cara yang baik dan tidak

menyakiti dirinya maupun orang lain.

Salah satu contoh kasus yang menunjukkan perilaku anak yang mengekspresikan kemarahannya secara agresif telah dilansir oleh merdeka.com pada tahun 2014 yaitu ketika seorang anak balita di kabupaten Kediri menjalani perawatan intensif di Rumah Sakit Gambiran Kota Kediri karena teman sekolahnya di Taman Kanak-Kanak memukulnya ketika berebut kamar mandi. Korban yang berinisial AM berusia 3 tahun memiliki luka parah di bagian wajah dan kepalanya. Kasus ini adalah salah satu dari sekian banyak kasus yang menunjukkan bahwa ketika anak tidak mampu mengendalikan pengekspresian emosinya maka ia akan menunjukkan perilaku yang merugikan diri sendiri maupun lingkungannya.

Para peneliti telah menunjukkan bahwa frekuensi dan jenis reaksi emosional yang timbul dengan kemarahan dipengaruhi oleh kognisi (Eron 1987; Meichenbaum 1977; Bernard & Joyce 1984). Pernyataan tersebut menyebutkan bahwa kemarahan yang ditunjukkan dapat dipengaruhi oleh kognisi sehingga Olweus di dalam tulisannya mengatakan bahwa generasi berikutnya perlu dididik untuk mengelola kemarahan secara konstruktif. Anak-anak perlu diajarkan bahwa kemarahan berhubungan dengan emosi. Marah bukanlah emosi yang jelek, namun yang dilakukan dengan kemarahan tersebut adalah hal yang terpenting (Rogers, 2004). Maka dari itu, tentu penting bagi orang dewasa untuk mendidik anak agar

dapat mengekspresikan kemarahannya secara konstruktif sehingga meskipun anak merasa marah anak tahu bahwa emosi itu tidak salah akan tetapi anak harus tahu cara bersikap dengan emosi tersebut.

Permasalahan kemarahan yang kerap ditunjukkan oleh anak juga nampak di sekolah, (Fischetti, 2010) menyatakan bahwa anak dengan permasalahan *anger expression* dapat dengan mudah dikenal di sekolah. Kutipan tersebut menunjukkan bahwa anak yang memiliki permasalahan *anger expression* biasanya dapat mudah terlihat, baik dalam sikap maupun akademik karena sikap yang ditunjukkan oleh anak akan dengan mudah menarik perhatian orang-orang di sekitarnya. Pengekspresian kemarahan oleh anak dipengaruhi oleh *Anger Management* yang dimiliki anak tersebut. Anak perlu memiliki pengelolaan dalam pengekspresian kemarahannya.

Peneliti akan melakukan penelitian di SD Islam Al Irsyad Al Islammiyah, Bekasi. Berdasarkan hasil wawancara dengan wali kelas, terdapat 2 siswa yang kerap menunjukkan kemarahannya dengan agresif dan cenderung menunjukkan sikap memberontak terhadap perintah maupun perkataan guru. Hal tersebut dapat diakibatkan beberapa hal namun tentu peristiwa tersebut menunjukkan bahwa beberapa anak sulit untuk menunjukkan kemarahan dan emosi tidak nyamannya secara konstruktif. Di antara 2 siswa yang sering menunjukkan kemarahan secara agresif terdapat salah satu anak yang sangat terlihat sering

membuat keributan akibat tidak mampu mengelola kemarahannya, peneliti memilih subjek penelitian berdasarkan hasil wawancara terhadap pihak sekolah dalam studi pendahuluan.

Beragam jenis emosi yang dirasakan oleh anak dapat diungkapkan dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan bermain. Bermain adalah hal yang sangat esensial dalam diri setiap anak dan hal tersebut adalah salah satu cara anak untuk mengekspresikan dirinya serta segala emosi yang dimiliki olehnya. Pernyataan ini didukung oleh Norton dan Norton bahwa bermain adalah masa pengenalan anak terhadap dunia dan tidak ada hal yang dapat mengekspresikan dirinya selain dengan cara bermain (Norton & Norton, 2006). Pernyataan tersebut menjadi latar belakang peneliti yang ingin menerapkan terapi bermain untuk *Anger Expression* pada anak karena anak memiliki dunia bermainnya sendiri dan sangat penting bagi anak untuk bermain karena bermain adalah salah satu cara anak mengekspresikan dirinya. Bahkan bila anak tidak memiliki mainan, ia dapat menjadikan suatu hal yang sederhana atau memanfaatkan benda-benda di sekitarnya menjadi sebuah mainan. Dapat disimpulkan bahwa anak memiliki cara untuk mengekspresikan emosi dan dirinya dengan bermain termasuk untuk mengekspresikan emosi marah mereka.

Landreth (2001) dalam (Zellawati, 2011) berpendapat bahwa bermain sebagai terapi merupakan salah satu sarana yang digunakan

dalam membantu anak mengatasi masalahnya sebab bagi anak bermain adalah simbol verbalisasi. Maka dari itu, dengan bermain anak diharapkan dapat menyalurkan emosi yang tertahan dan kemarahan yang disalurkan dengan cara menunjukkan perilaku agresif atau perilaku yang merugikan diri sendiri dan orang lain.

Konselor sekolah dapat membantu anak dalam *anger expression* mereka dengan menggunakan *play therapy*. Hal ini telah diungkapkan oleh (Fischetti, 2010) yang menyatakan bahwa pendekatan *play therapy* dapat digunakan oleh konselor sekolah, psikolog sekolah serta pekerja sosial sekolah untuk mengatasi permasalahan kemarahan pada anak serta meningkatkan kemampuan *Anger Expression* pada anak. *Anger Expression* yang baik dapat membantu anak untuk mengembangkan diri mereka baik dalam pribadi, akademik, dan sosial. Sehubungan dengan hal tersebut konselor perlu menggunakan teknik kreatif untuk membantu anak untuk melakukan *management* dalam pengekspresian kemarahan yang masih menjadi permasalahan sehingga anak dapat mencapai perkembangan sosial tanpa memiliki hambatan.

Mashar mengungkapkan bahwa dominasi emosi negatif pada anak usia dini dapat ditingkatkan menjadi emosi positif dengan *play therapy* karena berdasarkan hasil FGD (*Focus Group Discussion*) dan survei awal yang dilakukan oleh Mashar terhadap anggota HIMPAUDI (Himpunan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Anak Usia Dini)

Kabupaten Magelang pada tanggal 29 April 2006, permasalahan yang paling sering ditemui para pendidik anak usia dini adalah kesulitan dalam menangani anak terutama terkait dengan masalah emosi meliputi ngambek, rewel, mengamuk, mudah marah, malas, ketakutan berpisah dengan orang tua, dan malu (Mashar, 2008). Maka dari itu dengan bermain yang menjadi bahasa anak diharapkan dapat membantu anak untuk mengungkapkan permasalahan mereka terkait dengan emosi, seperti marah agar anak dapat mengungkapkan emosinya dengan lebih baik.

Dilihat dari permasalahan yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa anak memiliki kecenderungan untuk melampiaskan kemarahannya dengan menunjukkan perilaku agresif yang seperti melepas tantrum, mengamuk, menggigit, memukul, dan lain sebagainya yang dapat merugikan orang lain dan dirinya sendiri dapat disimpulkan bahwa anak perlu memiliki kemampuan untuk mengekspresikan kemarahannya kearah yang lebih konstruktif. Sedangkan terapi bermain juga dapat digunakan untuk menyalurkan emosi, baik yang tertahan atau emosi negatif yang diluapkan dengan cara yang tidak tepat.

Berdasarkan beberapa uraian yang telah dinyatakan sebelumnya bahwa kemarahan terkait dengan kognisi yang dimiliki oleh seseorang, maka pada penelitian ini, peneliti akan menerapkan *Cognitive Behavioral Play Therapy* (CBPT). Penerapan CBPT adalah terapi bermain yang

menggunakan prinsip-prinsip dasar *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Menurut Knell (2009), “CBPT adalah kerangka kerja teoretis yang dilandasi oleh prinsip kognitif-perilaku dan mengintegrasikan prinsip-prinsip tersebut ke dalam perilaku yang tepat dalam perkembangan.” (Fazio-Griffith & Ballard, 2014). Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa CBPT akan membantu anak untuk dapat mencapai perkembangannya dengan fokus pada kognitif-perilaku yang dimiliki oleh anak.

CBPT penting untuk dilakukan karena anak perlu mengekspresikan emosi kemarahannya, terutama kemarahan yang dipengaruhi oleh kognitif anak seperti yang telah diungkapkan oleh ahli karena bila agresivitas yang disebabkan oleh kemarahan diekspresikan oleh anak dibiarkan terjadi dan ketika anak tidak diberikan intervensi maka kemungkinan anak akan merasa bahwa perilaku agresif yang ia tunjukkan bukanlah masalah sehingga anak akan terus melakukan perilaku agresif tersebut bahkan tidak menutup kemungkinan bahwa anak akan membawa perilaku agresif tersebut hingga dewasa bila ia marah. Jika hal tersebut dibiarkan kemungkinan permasalahan akan lebih kompleks karena agresivitas dapat membawa anak kepada salah satu bentuk agresivitas yang lebih serius dan rumit contohnya tawuran, pertengkaran antar geng atau bahkan jika tetap dibiarkan orang yang memiliki perilaku agresi dapat melakukan tindakan Kekerasan Dalam

Rumah Tangga (KDRT) bila sudah beranjak dewasa. Pernyataan peneliti didukung oleh teori yang dinyatakan oleh Puff (2002) yang dikutip dalam (Seber, 2013) bahwa bila seseorang gagal untuk mengekspresikan kemarahan dan kesedihannya, maka emosi-emosi ini dapat tumbuh dan mengakibatkan depresi, penyakit yang berhubungan dengan stres, perilaku kompulsif serta berbagai bentuk adiksi. Maka dari itu, peneliti merasakan urgensi dari kemampuan pengelolaan ekspresi kemarahan anak sehingga anak akan tetap mampu meluapkan kemarahannya dengan cara yang baik.

Sehubungan dengan hal tersebut peneliti bermaksud untuk menguji pengaruh *Cognitive Behavioral Play Therapy* untuk *Anger Expression* pada anak karena bermain adalah cara anak untuk mengekspresikan dirinya serta kemarahan perlu disalurkan dan diekspresikan secara konstruktif untuk membantu anak agar tetap dapat berkembang secara sehat serta bergaul dan bersosialisasi tanpa adanya gangguan dalam dirinya yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Maka dari itu tujuan peneliti untuk memaksimalkan pemanfaatan *Cognitive Behavioral Play Therapy* (CBPT) yang bersinggungan langsung dengan kognitif anak serta menggunakan berbagai media permainan agar dapat mengekspresikan emosi marahnya dengan cara yang konstruktif.

B. Identifikasi Masalah

Bertolak dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, identifikasi masalah utamanya adalah:

1. Bagaimana bentuk-bentuk agresivitas yang sering ditunjukkan oleh salah satu siswa kelas VI SD Al Irsyad Al Islammiyah untuk mengekspresikan kemarahannya?
2. Apa fungsi pengelolaan *Anger Expression* untuk mencegah dan menanggulangi perilaku agresi yang dapat ditunjukkan oleh anak?
3. Bagaimana pengaruh penerapan *Cognitive Behavioral Play Therapy* (CBPT) untuk *Anger Expression* pada salah satu siswa SD Al Irsyad Al Islammiyah?

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan yang akan diteliti dibatasi oleh pengaruh penerapan *Cognitive Behavioral Play Therapy* untuk *Anger Expression* pada siswa SD Al Irsyad Al Islammiyah.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahannya adalah sebagai berikut: Bagaimana pengaruh penerapan *Cognitive Behavioral Play Therapy* untuk *Anger Expression* pada seorang siswa SD Al Irsyad Al Islammiyah?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh penerapan *Cognitive Behavioral Play Therapy* untuk *Anger Expression* pada siswa SD Al Irsyad Al Islammiyah.

F. Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat sebagai pengembangan ilmu pengetahuan serta pemanfaatan penerapan *Cognitive Behavioral Play Therapy* yang masih jarang digunakan dalam pengelolaan ekspresi kemarahan pada anak.

2) Manfaat Praktis

a. Bagi Guru Kelas

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada guru kelas untuk mengetahui bahwa ada cara yang dapat digunakan dalam mengatasi permasalahan emosi pada anak yaitu dengan menerapkan *Cognitive Behavioral Play Therapy*. Dalam hal ini, guru kelas membutuhkan bantuan dari psikolog atau konselor sekolah.

b. Bagi Anak sebagai Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi anak untuk mengekspresikan kemarahannya dengan cara yang lebih

konstruktif.

c. Bagi Mahasiswa BK

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait dengan teknik konseling mutakhir bagi mahasiswa yang menempuh program studi Bimbingan Konseling sehingga dapat diterapkan dalam setiap *setting* kehidupan

d. Bagi Orang Tua

Penelitian ini dapat dijadikan informasi serta saran sehingga orangtua dapat mengetahui terapi yang dapat digunakan bagi anak yang kerap memiliki kesulitan dalam mengekspresikan emosinya dengan cara yang konstruktif