

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Emosi adalah salah satu aspek penting perkembangan yang terdapat pada setiap manusia. Emosi adalah perasaan atau afeksi yang timbul ketika seseorang sedang berada dalam suatu keadaan atau suatu interaksi yang dianggap penting, terutama berhubungan dengan keberadaan dirinya dirinya. (Compos, 2004; Sarni, dkk., 2004 dalam Santrock, 2007). Goleman (1995), menyatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan atau pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Emosi diwakili oleh perilaku yang mengekspresikan kenyamanan atau ketidaknyamanan terhadap keadaan atau interaksi yang sedang dialami. Secara umum terdapat dua macam emosi pada manusia yaitu emosi positif dan emosi negatif. Contoh emosi positif adalah antusiasme, bahagia, rasa senang, dan cinta, sedangkan contoh emosi negatif adalah cemas, marah, rasa bersalah, dan rasa sedih. Walaupun marah termasuk sebagai emosi negatif, akan tetapi kemunculan marah tidak selalu menjadi tanda dari adanya ketidakstabilan emosi, melainkan merupakan emosi alami yang dialami oleh setiap orang baik itu anak-anak, remaja, dan orang dewasa (Golden, 2003).

Menurut Faupel, Herrick dan Sharp (2011), ketika berhadapan dengan rasa marah, maka tiap individu akan mengekspresikannya dengan berbagai cara. Marah merupakan reaksi emosi yang wajar apabila mampu diekspresikan dengan

perilaku yang efektif atau disebut juga dengan *normal anger*. Ketika marah diekspresikan secara efektif, hal ini memberikan kesempatan bagi individu untuk belajar dan bagaimana menyelesaikan masalah dengan cara yang adaptif.

Pada anak-anak, bentuk pengekspresian rasa marah biasanya ditunjukkan dengan perilaku yang agresif, misalnya pada saat anak marah diekspresikan dengan tantrum, mengamuk, merusak barang, membanting pintu, dan perilaku merusak lainnya, yang dapat mengganggu hubungan anak dengan orangtua, dengan anggota keluarga yang lain, dengan teman di lingkungan tempat tinggal, dengan guru dan teman di sekolah, dan dengan lingkungan sekitar dimana anak tersebut tinggal. (Faupel, Herrick & Sharp, 2011). Golden (2003) berpendapat bahwa kemampuan anak dalam berperilaku marah tergantung sejauh mana anak dapat merasa nyaman dalam mengekspresikan emosi dan pikiran terhadap orang lain sebagai sumber konflik.

Terdapat berbagai macam hal yang dapat menyebabkan munculnya perilaku marah anak. Hal yang paling sering dapat menyebabkan munculnya perilaku marah adalah ketika anak menghadapi suatu situasi yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya. Perilaku marah juga dapat muncul sebagai reaksi dari perasaan frustrasi ataupun kecewa ketika memiliki keinginan yang tidak terpenuhi (Bhave & Saini, 2009). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Faupel, Herrick dan Sharp (2011) disebutkan, anak terkadang memiliki kesulitan bagaimana menampilkan perilaku yang dapat diterima oleh lingkungan ketika keinginan anak tidak terpenuhi.

Seperti yang terjadi pada subjek (D) yang berusia 9 tahun, dan subjek (A) yang berusia 11 tahun. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti, pada subjek (D) diperoleh data yaitu subjek duduk di kelas 3 SD, mulai hari pertama subjek masuk sekolah, subjek sering menunjukkan perilaku marah, disertai dengan merusak dan melempar barang, serta berkelahi dengan teman. Subjek baru saja pindah dari Jakarta ke Pacitan untuk tinggal bersama dengan orangtua, sebelumnya subjek di Jakarta tinggal dengan kakek dan neneknya. Menurut pendapat guru, subjek adalah anak yang nakal dan susah diatur, subjek tidak disukai teman-temannya, bahkan guru kelasnya takut untuk mendekati dan menenangkan subjek saat marah. Terdapat hal-hal sepele yang cepat membuat subjek marah, seperti tidak dituruti ketika menginginkan sesuatu, atau tidak dipinjami teman penghapus. Menurut Brooks (2008), marah yang dimunculkan oleh subjek (D) karena anak meyakini bahwa anak harus mendapatkan yang diinginkan, sehingga anak akan berusaha sekuat mungkin hingga menjadi marah untuk mendapatkan keinginannya.

Sedang pada subjek (A) diperoleh data, subjek berusia 11 tahun dan duduk di kelas 5 SD, berasal dari keluarga dengan ekonomi di bawah rata-rata dan hanya diasuh oleh ibunya, karena ayahnya sudah meninggal saat subjek duduk di kelas 3 SD. Perilaku marah yang ditunjukkan subjek yaitu memaki, berkata kasar, membentak dengan suara keras, menantang berkelahi, dan membanting benda di sekitarnya. Menurut pendapat guru, subjek berperilaku marah untuk menarik perhatian guru, hal ini dikarenakan kurang kasih sayang dari sosok ayah. Subjek juga mudah tersinggung dan salah paham serta menganggap guru dan temannya

meremehkannya karena subjek adalah anak dari keluarga miskin. Hal yang tidak ada sangkut paut dengan status ekonomi selalu dikaitkan subjek dengan status ekonomi keluarganya. Perilaku marah yang ditampilkan subjek (A) disebabkan rendahnya pemahaman kognitif sosialnya, sehingga mudah terpancing emosinya, mudah tersinggung, marah, dan kurang dalam pemecahan masalahnya. Menurut Geldrad & Geldrad (2012), cara anak memandang atau melihat dirinya sangat kuat hubungannya dengan gagasan dan kepercayaan yang dimiliki tentang dirinya.

Pada usia 7-12 tahun, anak mulai dapat mengatur ekspresi emosi dalam situasi sosial dan dapat berespon terhadap distress emosional yang terjadi pada orang lain, dan mulai dapat mengontrol emosi negatif seperti takut dan sedih. Anak belajar apa yang membuat dirinya sedih, marah, atau takut sehingga belajar beradaptasi agar emosi tersebut dapat dikontrol (Suriadi & Yuliani, 2006). Namun hal yang terjadi pada subjek yaitu belum dapat sepenuhnya mengontrol emosi marahnya, sehingga termanifestasi dalam perilaku marah yang agresif hanya dikarenakan hal yang sepele. Perilaku marah subjek yang agresif membuat subjek ditakuti oleh orangtua, keluarga, guru, dan teman di sekolahnya.

Sebenarnya ketika subjek (D) tidak dalam kondisi marah, subjek dapat belajar dan bergaul seperti anak lain di kelasnya. Ketika *mood*-nya bagus, subjek dapat bermain dan belajar dengan tenang serta mudah diatur, bahkan subjek termasuk anak yang pandai di kelasnya. Akan tetapi, subjek mudah sekali marah bahkan oleh hal-hal kecil yang terjadi, seperti misal saat temannya tidak mau meminjamkan penghapusnya, subjek kemudian melempar penghapus temannya lewat jendela kelas, dan mengakibatkan temannya menangis.

Begitu pula dengan subjek (A), apabila tidak dalam kondisi marah, subjek adalah anak yang periang, akrab dengan teman di kelasnya, bahkan menjadi idola untuk adik-adik kelasnya, subjek juga mudah diajak untuk bekerja sama. Akan tetapi subjek sering marah tanpa alasan jelas, misal saat ibu guru menanyakan mengapa subjek ke sekolah tidak memakai sepatu dan menyuruh subjek pulang untuk mengganti sandal yang dipakainya dengan sepatu, subjek langsung marah dan mengatakan bahwa subjek adalah anak dari keluarga miskin sehingga tidak boleh bersekolah dan mengenyam pendidikan seperti teman-teman yang lain.

Menurut Bhave dan Saini (2009), individu yang memiliki perilaku marah, memiliki pemikiran yang negatif mengenai lingkungannya. Mereka tidak menyadari bahwa reaksi marah yang mereka tampilkan disebabkan oleh kesalahan berpikir (*irrational belief*) yang dimiliki. Kesulitan pada anak yang mempunyai perilaku marah yang agresif juga dapat menyebabkan munculnya gangguan-gangguan psikopatologis disamping gangguan fisik. Beberapa akibat yang dapat muncul dari kesulitan dalam mengelola rasa marah dan mengekspresikannya dalam perilaku marah diantaranya adalah depresi, perasaan bersalah, malu, tidak dapat mengendalikan diri, serta kehilangan rasa percaya diri ketika berhadapan dengan orang lain. Secara spesifik, dampak dari perilaku marah pada anak adalah adanya kesulitan atau kegagalan dalam menjalin hubungan dengan orang lain serta tidak menutup kemungkinan munculnya tingkah laku kekerasan terhadap diri sendiri maupun orang lain (Faupel, Herrick & Sharp, 2011).

Untuk menghindari terjadinya dampak negatif dari pengekspresian rasa marah yang buruk, maka perlu dilakukan intervensi tertentu. Menurut

Geldrad & Geldrad (2012), intervensi yang dapat dilakukan diantaranya adalah intervensi dengan *Problem Solving Therapy* (PST), *Behavior Modification* (modifikasi perilaku), ataupun dengan menggunakan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mengatasi perilaku marah pada anak. Hal ini didukung oleh pernyataan yang dikemukakan oleh Adelman & Taylor (2008) (dalam Kurniawan, 2014) yang menyatakan bahwa CBT sangat dimungkinkan diberikan kepada anak hingga remaja dengan gangguan perilaku, seperti perilaku marah, perilaku menentang, dan perilaku merusak. Terapi CBT yang diberikan berhubungan dengan kemampuan social, *problem solving*, dan *anger management* (Kazdin et al, 1992).

Kemunculan masalah yang menjadi faktor penyebab terjadinya perilaku marah berhubungan dengan adanya keyakinan dan distorsi kognitif yang salah dalam menghadapi suatu permasalahan. Silverman dan DiGiuseppe (2001) mengatakan bahwa masalah emosi dan tingkah laku yang ada pada anak muncul sebagai hasil dari adanya disfungsi kognitif ataupun pikiran yang *irrational*. Pada subjek (D), disfungsi kognitif yang terjadi adalah subjek mempunyai persepsi bahwa segala keinginan subjek harus dipenuhi, sedang pada subjek (A) mempunyai persepsi orang lain akan menghina subjek karena keadaan ekonominya yang kurang mampu. Stallard (2002) mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara distorsi kognitif dengan munculnya gangguan psikopatologis pada anak. Melalui intervensi dengan CBT, intervensi tidak

hanya berfokus pada perubahan tingkah laku tetapi juga terhadap kognitif yang mempengaruhi tingkah laku anak.

Menurut Minde (2010) intervensi dengan CBT sesuai untuk membantu anak dengan masalah emosi marah, serta dapat diterapkan kepada anak usia sekolah dasar. Atas dasar tersebut, CBT dipandang sebagai intervensi yang lebih sesuai untuk diterapkan terhadap subjek. Diharapkan dengan CBT, maka distorsi kognitif subjek dapat berubah, sehingga intensitas perilaku marah subjek menurun, dan perilaku marah yang ditampilkan subjek lebih adaptif dan dapat diterima oleh lingkungan. Dalam penelitian ini peneliti ingin melihat sejauh mana efektivitas dari CBT yang diberikan dapat memberikan perubahan terhadap aspek kognitif, emosi, dan perilaku ketika subjek ketika dihadapkan pada situasi yang membuat marah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka rumusan masalah yang akan diuji adalah apakah intervensi dengan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dapat menurunkan intensitas perilaku marah pada anak usia Sekolah Dasar?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektifitas penerapan intervensi menggunakan teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* untuk menurunkan intensitas perilaku marah pada anak usia Sekolah Dasar.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi ilmu psikologi terutama mengenai penggunaan intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk menurunkan perilaku marah pada anak usia Sekolah Dasar.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang dapat diperoleh pada penelitian ini adalah dengan intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), dapat membantu subjek mengenali gejala-gejala rasa marah baik dalam bentuk fisiologis, pikiran, maupun perilaku dan menerapkan strategi yang efektif sehingga dapat mengekspresikan rasa marah yang dimiliki dengan cara yang tepat dan dapat diterima oleh lingkungan.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai penurunan rasa marah pada anak usia Sekolah Dasar menggunakan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) belum pernah dilakukan. Namun, penelitian sejenis telah banyak dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Adapun penelitian mengenai pemberian CBT pada anak yang telah dilakukan antara lain:

1. Novitasari (2013), meneliti tentang “Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Menurunkan Kecemasan pada Anak Usia Sekolah”.

Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan kecemasan pada anak usia sekolah. Gangguan kecemasan pada anak yang tidak ditangani secara efektif dapat mengakibatkan anak rentan terhadap masalah dalam fungsi kehidupannya dan mempengaruhi perkembangan emosinya. Partisipan pada penelitian ini adalah anak perempuan berusia 9 tahun, yang mengalami kecemasan pada sejumlah hal, antara lain cemas menyeberang jalan, pergi ke sekolah, dan di rumah, atau di kamar mandi sendirian. Sesi terapi dilakukan sebanyak 12 kali selama lebih kurang 45-80 menit setiap sesinya,

Hasil dari penelitian ini, walau tidak signifikan berhasil menurunkan kecemasan subjek dan menambah pemahaman subjek untuk menghadapi kecemasan, namun tidak meningkatkan kemampuan subjek dalam menghadapi kecemasan.

2. Penelitian yang dilakukan Daulay (2010), tentang “Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku terhadap Pikiran dan Perilaku Anak Usia Sekolah yang Mengalami Kesulitan Belajar di SDN Kelurahan Pondok Cina tahun 2010”

Kesulitan belajar merupakan hambatan atau gangguan belajar pada anak dan remaja yang ditandai oleh adanya kesenjangan yang signifikan antara taraf intelegensi dan kemampuan akademik yang seharusnya dicapai. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Terapi Kognitif Perilaku terhadap pikiran dan perilaku anak usia sekolah yang mengalami kesulitan belajar. Desain penelitian *quasi experiment* dengan pendekatan *pre post test with control group*. Penelitian dilakukan di SDN Kelurahan Pondok Cina dengan sampel anak yang mengalami kesulitan belajar yang terdiri dari 30

anak murid di SDN 3 Pondok Cina sebagai kelompok intervensi dan murid SDN Pondok Cina 5 sebagai kelompok kontrol. Kriteria inklusi sampel adalah anak yang mengalami gangguan kemampuan akademik karena faktor psikologis, duduk di kelas IV, V dan VI, memiliki pikiran negatif dan perilaku maladaptif dan anak komunikatif. Terapi Kognitif Perilaku yang dilaksanakan selama 5 sesi ini diarahkan untuk memodifikasi fungsi berpikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat dan memutuskan kembali.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji statistik *dependen t-Test* menunjukkan ada pengaruh penerapan terapi kognitif perilaku terhadap perubahan pikiran dan perilaku pada anak usia sekolah yang mengalami kesulitan belajar (pikiran; $p=0,021$ dan perilaku; $p=0,045$)

3. Mulyandasari dan Hernawati (2013). Melakukan penelitian tentang “Pengaruh Metode Bercerita Terhadap Pengendalian Emosi Marah Anak di Dalam Kelas”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empirik pengaruh metode bercerita terhadap pengendalian emosi marah anak di dalam kelas. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada pengaruh metode bercerita terhadap pengendalian emosi marah anak di dalam kelas. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas satu SD Kristen Lentera Ambarawa. Subyek penelitiannya berjumlah 10 orang yang termasuk kategori sulit melakukan pengendalian emosi marah dan sering melakukan pengungkapan emosi marah dengan perilaku memukul, mendorong, mencubit, atau

menendang temannya di kelas. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Desain eksperimen yang digunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Selanjutnya data dianalisa dengan metode *Wilcoxon Signed rank test*.

Hasil penelitian menyatakan bahwa hipotesis penelitian diterima dengan nilai Z sebesar -2,805 dengan $p < 0,01$ dan rata-rata skor *posttest* (65,10) lebih rendah daripada rata-rata skor *pretest* (82,40). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan antara skor *pretest* dengan skor *posttest* pada kelompok eksperimen. Ini berarti bahwa setelah diberi *treatment* berupa pemberian cerita, subyek semakin mampu mengendalikan emosi marahnya.

4. Munardyansih (2010) melakukan penelitian tentang “Pengendalian Marah Pada Anak *Oppositional Defiant Disorder* (ODD) Usia Sekolah dengan Menggunakan Teknik *Cognitive Behavior Therapy*”

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa tehnik CBT yang digunakan memudahkan subjek untuk menyadari serta memahami kesulitannya dan mengetahui langkah untuk melakukan perubahan atau mengendalikan reaksi marahnya. Hasil penelitian menunjukkan perubahan pada subjek, dimana subjek lebih mampu mengendalikan perasaannya ketika menyadari mulai timbul perasaan marah dengan berusaha menurunkan ketegangan dan menenangkan diri dengan pemikiran yang positif. Selama periode penelitian frekuensi marah tidak terjadi setiap hari. Kelemahan dalam penelitian ini adalah pada desain penelitian yang belum mencakup pelatihan keterampilan

pemecahan masalah dan keterampilan sosial. Kelemahan lainnya adalah jumlah perencanaan sesi dan jangka waktu pertemuan untuk dapat mempertahankan dan mengevaluasi keterampilan kognisi baru yang telah dipelajari.

Walaupun memiliki kesamaan dengan beberapa penelitian yang menggunakan teknik CBT pada anak usia sekolah dan penelitian tentang emosi marah pada anak. Namun, peneliti berkeyakinan bahwa penelitian yang dilakukan penulis berbeda dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Perbedaan terletak pada penggunaan modul CBT yang disesuaikan dengan masa anak sekolah dasar, yang didalamnya terdapat berbagai macam aktivitas yang digambarkan dengan lebih menarik, dengan gambar, alat peraga boneka, dan bahasa yang kongkrit, agar anak mudah memahami intervensi yang diberikan.