

Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Islami dalam Menangani Perilaku Agresi dan Regulasi Emosi

Ilman Najah

Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung Indonesia

Email: najahilman@uinsgd.ac.id

Abstract

High school outdoor club members are identified with extreme activities and are thought to tend to behave aggressively, even though they are tasked with preserving the environment. The aim of this research is to test the application of Islamic REBT Counseling in dealing with aggressive behavior and emotional regulation. This research is a qualitative research with a phenomenological design conducted on high school students who are members of KAP3LA at SMAN 24 Bandung with 10 informants. The analysis used is based on the Islamic REBT Counseling format with 4 aspects of aggressive behavior and 3 aspects of emotional regulation. Research is carried out by modifying irrational beliefs into rational beliefs. The results show that Islamic REBT Counseling is able to handle aggressive behavior and emotional regulation of KAP3LA member students at SMAN 24 Bandung.

Keywords: aggression behavior, emotion regulation, Islamic REBT

Abstrak

Siswa SMA pecinta alam identik dengan kegiatan ekstrem dan dianggap cenderung berperilaku agresif, padahal mereka bertugas melestarikan lingkungan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji penerapan Konseling REBT Islami dalam menangani perilaku agresi dan regulasi emosi. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan desain fenomenologi yang dilakukan pada siswa SMA anggota KAP3LA di SMAN 24 Bandung dengan informan sebanyak 10 orang. Analisis yang digunakan didasarkan pada format Konseling REBT Islami dengan 4 aspek perilaku agresi dan 3 aspek regulasi emosi. Penelitian dilakukan dengan memodifikasi keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional. Hasil menunjukkan bahwa Konseling REBT Islami mampu menangani perilaku agresi dan regulasi emosi siswa anggota KAP3LA di SMAN 24 Bandung.

Kata Kunci: perilaku agresi, regulasi emosi, REBT Islami

PENDAHULUAN

Organisasi pecinta alam merupakan salah satu bentuk partisipasi masyarakat dalam upaya pelestarian lingkungan. Selain menjadi wadah pengembangan kegiatan alam bebas, organisasi ini juga berperan dalam membentuk karakter, kepemimpinan, serta kepedulian anggotanya terhadap lingkungan. Seiring perkembangannya, organisasi pecinta alam tidak hanya berorientasi pada kegiatan petualangan, tetapi juga aktif berkontribusi dalam edukasi lingkungan, konservasi, dan berbagai kegiatan sosial yang mendukung keberlanjutan lingkungan hidup (Lazuardi, 2023).

Pada umumnya, organisasi pecinta alam menerapkan pendidikan dasar sebagai tahapan awal yang harus diikuti oleh calon anggota sebelum memperoleh status keanggotaan. Melalui proses tersebut, calon anggota dibekali berbagai pengetahuan dan keterampilan mengenai kegiatan alam bebas, keselamatan, etika lingkungan, kerja sama tim, serta tanggung jawab terhadap pelestarian alam (Honora et al., 2022).

Aktivitas pecinta alam tidak terbatas pada kegiatan pendakian gunung atau aktivitas luar ruang lainnya, tetapi juga diarahkan untuk membentuk kepedulian terhadap lingkungan dan mendorong kontribusi nyata dalam upaya konservasi (Mahadewi, 2019). Oleh karena itu, pendidikan dasar memegang peranan penting dalam membentuk karakter dan perilaku anggota agar selaras dengan nilai-nilai yang diusung oleh organisasi.

Meskipun pendidikan dasar dalam organisasi pecinta alam dirancang untuk membentuk karakter, kedisiplinan, dan tanggung jawab anggota, dalam praktiknya masih ditemukan sejumlah kasus yang bertentangan dengan tujuan tersebut. Salah satu kasus terjadi pada kegiatan pendidikan dasar komunitas pecinta alam di Kabupaten Luwu Timur, di mana seorang peserta dilaporkan meninggal dunia akibat tindak kekerasan yang dilakukan oleh seniorinya.

Fenomena tersebut bukan merupakan peristiwa yang berdiri sendiri. Sebelumnya, pada tahun 2017, dua anggota senior organisasi pecinta alam juga dijatuhi hukuman pidana setelah tindak kekerasan yang mereka lakukan menyebabkan meninggalnya tiga peserta pendidikan dasar (Yusuf & Belarminus, 2023). Rangkaian kasus tersebut menunjukkan bahwa praktik kekerasan dalam proses pendidikan dasar pecinta alam masih menjadi persoalan yang memerlukan perhatian serius, tidak hanya dari aspek tata kelola organisasi, tetapi juga dari perspektif psikologi, khususnya yang berkaitan dengan perilaku agresi.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa sebagian organisasi pecinta alam masih menghadapi persoalan berupa praktik kekerasan dalam proses pendidikan dasar, meskipun tujuan utama kegiatan tersebut adalah membentuk karakter, kedisiplinan, dan tanggung jawab anggota. Dalam perspektif psikologi, perilaku tersebut dapat dikategorikan sebagai perilaku agresi. Buss dan Perry (dalam Saputra, 2018) mendefinisikan perilaku agresi sebagai perilaku yang bertujuan menyakiti individu lain, baik secara fisik maupun psikologis. Oleh karena itu, praktik kekerasan yang terjadi dalam proses pendidikan dasar pecinta alam dapat dipahami sebagai salah satu bentuk perilaku agresi yang perlu mendapat perhatian dalam pembinaan organisasi.

Dalam perspektif psikologi, salah satu faktor yang berkaitan dengan munculnya perilaku agresi adalah kemampuan individu dalam meregulasi emosi. Gross (2002) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan mengelola respons emosional agar tetap sesuai dengan tuntutan situasi dan tujuan yang ingin dicapai.

Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengendalikan respons emosional secara adaptif ketika menghadapi tekanan atau konflik, sedangkan regulasi emosi yang rendah dapat meningkatkan kecenderungan munculnya

perilaku maladaptif, termasuk perilaku agresif. Oleh karena itu, penguatan kemampuan regulasi emosi menjadi aspek penting dalam upaya meminimalkan perilaku agresi pada berbagai konteks sosial, termasuk dalam lingkungan organisasi pecinta alam.

Beberapa penelitian telah menunjukkan efektivitas pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam mengatasi berbagai permasalahan psikologis. Pralaska (2019) membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik REBT efektif menurunkan perilaku agresi santri di Pondok Pesantren Al-Asror Gunungpati Semarang. Penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat agresivitas setelah pemberian intervensi REBT. Meskipun demikian, penelitian tersebut belum mengintegrasikan aspek regulasi emosi secara eksplisit sebagai bagian dari proses intervensi, serta merekomendasikan pengembangan model REBT berbasis nilai-nilai Islam agar lebih sesuai dengan karakteristik responden.

Temuan serupa juga dilaporkan oleh Futikhah (2020) dan Faroha (2021). Futikhah (2020) menemukan bahwa bimbingan dan konseling Islam dengan pendekatan REBT mampu meningkatkan kedisiplinan santri melalui perubahan cara berpikir yang lebih rasional dan pengelolaan emosi yang lebih adaptif. Sementara itu, Faroha (2021) menunjukkan bahwa penerapan REBT dengan teknik kognitif dapat membantu meningkatkan regulasi emosi mahasiswa tingkat akhir. Namun, penelitian tersebut lebih menitikberatkan pada aspek kognitif sehingga keterlibatan dimensi emosi dan perilaku dalam implementasi REBT masih relatif terbatas.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa REBT memiliki potensi yang baik dalam mengurangi perilaku maladaptif dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Akan tetapi, belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji penerapan REBT Islami dalam konteks organisasi pecinta alam, khususnya pada anggota tingkat sekolah menengah atas yang memiliki karakteristik kegiatan dan dinamika organisasi yang berbeda dengan lingkungan pesantren maupun mahasiswa.

Selain itu, penelitian terdahulu umumnya berfokus pada efektivitas intervensi terhadap satu aspek psikologis, baik perilaku agresi maupun regulasi emosi, sedangkan keterkaitan kedua aspek tersebut dalam konteks organisasi pecinta alam masih belum banyak dieksplorasi. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut melalui kajian fenomenologis mengenai penerapan konseling REBT Islami dalam menangani perilaku agresi dan regulasi emosi pada anggota KAP3LA SMAN 24 Bandung.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Menganalisis dinamika perilaku agresi dan regulasi emosi pada anggota komunitas KAP3LA.
2. Menyusun format Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Islami.
3. Menerapkan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Islami dalam menangani perilaku agresi dan regulasi emosi pada komunitas KAP3LA.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Perilaku Agresi

Perilaku agresi adalah perilaku yang dimaksudkan untuk melukai orang lain atau merusak harta benda (Aini & Arifin, 2023). Mendefinisikan perilaku agresi bukanlah hal yang mudah. Banyak argumen dari para ahli dan dari beberapa sudut pandang yang mendefinisikan perilaku agresi itu sendiri. Secara umum agresi dapat diartikan sebagai suatu serangan yang dilakukan oleh suatu organisme terhadap organisme lain, objek lain atau bahkan pada dirinya sendiri.

Perilaku agresi yang jelas merupakan suatu ledakan emosi dan kemarahan-kemarahan

hebat, perbuatan-perbuatan yang menimbulkan permusuhan yang ditujukan kepada seseorang atau suatu benda. Agresi juga dipahami sebagai perilaku yang secara sengaja bermaksud melukai orang lain (secara fisik atau verbal) atau menghancurkan harta benda. Agresi sendiri menurut Berkowitz selalu mengacu pada beberapa jenis perilaku, baik secara fisik maupun simbolis yang dilakukan dengan tujuan menyakiti (Sarfika, 2020).

Agresi lebih difokuskan pada pengertian dari perilaku agresi itu sendiri yang menurut pendapat para ahli yang mendefinisikan perilaku agresi merupakan tingkah laku yang diarahkan untuk tujuan menyakiti makhluk hidup lain yang ingin menghindari perlakuan semacam menyakiti. Agresi dapat diartikan sebagai suatu serangan yang dilakukan oleh organisme terhadap organisme lain, obyek lain atau bahkan pada dirinya sendiri (Anderson & Bushman, 2002).

Faktor Perilaku Agresi

Terdapat empat faktor yang menyebabkan perilaku agresi pada remaja (Buss & Perry, 1992) diantaranya:

1. Faktor sosial, agresivitas yang disebabkan oleh faktor sosial, dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu: frustrasi (*frustration*), provokasi langsung (*direct provocation*) dan kekerasan dalam media (*media violence*).
2. Faktor budaya, agresivitas yang disebabkan oleh faktor budaya, dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu; kehormatan pada budaya (*cultures of honor*), kecemburuan seksual (*sexual jealousy*) dan peran pada laki-laki (*the male gender role*). Beberapa norma disebuah negara memperbolehkan adanya agresivitas atas nama kehormatan. Dimana kecemburuan merupakan emosi yang begitu kuat, dengan perasaan dihianati dan marah.
3. Faktor pribadi, agresivitas yang disebabkan oleh faktor pribadi, dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu; kepribadian (*personality*), narsis (*narcissism*) dan perbedaan jenis kelamin (*gender differences*). Dalam hal ini jika seseorang memiliki kepribadian seperti berikut ini: (a) sangat kompetitif; (b) selalu dalam keadaan terburu-buru; (c) cepat sekali marah dan melakukan agresivitas. Gambaran kepribadian tersebut cenderung menunjukkan agresivitas lebih tinggi dibeberapa situasi dan melakukan hostile aggression yang bertujuan untuk melukai korbannya.
4. Faktor situasi, agresivitas yang disebabkan oleh faktor situasi, dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu: suhu (*temperature*) dan alkohol (*alcohol*).

Dimensi Perilaku Agresi

Perilaku agresi memiliki 4 dimensi (Buss & Perry, 1992), yaitu agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan. Agresi fisik dan agresi verbal mewakili komponen motorik dalam agresivitas, sedangkan kemarahan dan permusuhan mewakili komponen afektif dan kognitif dalam agresivitas.

1. Agresi fisik (*physical aggression*), ialah bentuk perilaku agresif yang dilakukan dengan menyerang secara fisik dengan tujuan untuk melukai atau membahayakan seseorang. Perilaku agresif ini ditandai dengan terjadinya kontak fisik antara agresor dan korbannya.
2. Agresi verbal (*verbal aggression*), ialah agresivitas dengan kata-kata. Agresi verbal dapat berupa umpatan, sindiran, fitnah, dan sarkasme.
3. Kemarahan (*anger*), ialah suatu bentuk indirect aggression atau agresi tidak langsung berupa perasaan benci kepada orang lain maupun sesuatu hal atau karena seseorang tidak dapat mencapai tujuannya.
4. Permusuhan (*hostility*), merupakan komponen kognitif agresivitas yang terdiri atas perasaan ingin menyakiti dan ketidakadilan.

Perilaku Agresi dalam Islam

Dalam Islam perilaku agresi tanpa mempertimbangkan banyak hal adalah sesuatu yang buruk. Firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surat Al-Hujurat ayat 10-11, Islam sangat memperhatikan masalah perilaku agresi. Secara eksplisit perilaku agresi yang dilakukan oleh seseorang untuk melukai ataupun menyakiti orang lain dengan merendahkan martabatnya di depan umum.

Seseorang seharusnya merasakan bahwa penderitaan dan kehinaan yang menimpa orang lain menimpa pula dirinya sendiri, di sisi lain tentu saja siapa yang mengejek orang lain maka dampak buruk ejekan itu menimpa si pengejek, bahkan tidak mustahil ia memperoleh ejekan yang lebih buruk dari pada yang diejek itu. Islam melarang seseorang yang beriman untuk melakukan perilaku agresi seperti ejekan atau mencela dalam bentuk apapun karena seseorang yang melakukannya adalah seseorang yang tercela (Rothman, 2021).

Mengendalikan diri untuk tidak berperilaku agresi merupakan keterampilan emosional yang penting untuk menjaga hubungan yang sehat dan produktif dengan orang lain. Hal ini bisa dilakukan dengan cara mengambil napas dalam. Ketika Anda merasa marah, hentikan diri sejenak dan ambil napas dalam-dalam. Menghirup dan menghembuskan napas dengan perlahan dapat membantu menenangkan sistem saraf.

B. Regulasi Emosi

Hurlock menyatakan bahwa konsep paling populer tentang regulasi emosi menitikberatkan pada penekanan reaksi yang tampak terhadap rangsangan yang menimbulkan emosi (Dwityaputri & Sakti, 2015). Menurut konsep ini, seseorang yang telah dibangkitkan kemarahannya akan melumpuhkan emosi tersebut dan dengan melakukan hal tersebut seseorang akan menampilkan gambaran emosi yang tenang.

Regulasi emosi merupakan cara individu memengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 2002). Seseorang yang mampu meregulasi emosinya akan mendapat dampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku, dan hubungan sosial. Regulasi emosi dapat terjadi secara otomatis atau terkontrol dan disadari atau tidak disadari.

Faktor Regulasi Emosi

Faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi pada remaja adalah sebagai berikut:

1. Faktor intrinsik
 - a. Perbedaan individu; regulasi emosi dipengaruhi karena adanya perbedaan individual dalam meregulasi emosi yang dilihat berdasarkan tujuan, frekuensi, dan kemampuan individu.
 - b. Kognitif; kemampuan kognitif individu memengaruhi persepsi atau cara pandang seseorang terhadap suatu masalah. Kognisi dapat memengaruhi afeksi melalui interpretasi individu terhadap peristiwa yang menimbulkan emosi.
2. Faktor ekstrinsik; faktor ekstrinsik yang memengaruhi regulasi emosi adalah interaksi dengan lingkungan atau keadaan dan interaksi terhadap orang lain. Faktor lain datang dari lingkungan sosial dan keluarga dan keadaan diluar kendali seseorang yang menyebabkan individu mampu atau bisa mengontrol dan meregulasi emosinya.

Dimensi Regulasi Emosi

Dimensi pembentuk regulasi emosi adalah sebagai berikut:

1. Penilaian kembali; merupakan suatu cara dimana individu menafsirkan emosi yang didapat dari suatu situasi untuk merubah pengaruh dari pengalaman emosional. Penilaian kembali mengarah pada regulasi pengalaman emosional dengan cara mengubah isi pemikiran seseorang setelah menerima emosi dan mengevaluasi emosi setelah menerima stimulus.
2. Penekanan; menahan diri dari perilaku emosional yang ekspresif. Penekanan lebih mengarah pada regulasi ekspresi emosional dengan mengontrol atau menetralkan perilaku emosional.

3. Penguatan emosi positif; proses bersyukur sehingga bisa menjadi strategi yang bermanfaat dalam memunculkan dan mempertahankan emosi positif.

Regulasi Emosi dalam Islam

Al-Qur'an menawarkan konsep bahwa seluruh perilaku manusia bersumber dari suara hati. Dalam surat Ali-Imran ayat 159 disebutkan beberapa indikator seorang muslim ideal dengan sikap dan perilaku berdasarkan kelembutan hati. Bila dimaknai secara mendalam, maka pesan ayat di atas menjadi hal sangat penting untuk membangun kepribadian seseorang dalam melakukan interaksi sosial. Dengan kepribadian yang matang dapat terhindar dari konflik dan mampu memahami dinamika sosial yang beragam dan multikultur.

Sebagaimana sabda Rasulullah SAW yang artinya, "Jangan kamu marah, maka kamu akan masuk surga" (HR. At-Tabrani). Regulasi emosi merupakan proses kompleks yang bertanggung jawab untuk memulai, menghambat, atau memodulasi emosi seseorang dalam menanggapi situasi tertentu (Lubis, Elita, & Afriyati, 2018).

Islam merupakan agama yang para penganutnya sangat dianjurkan untuk dapat mengelola emosi dengan baik dan sebaliknya, umat Islam sangat dilarang untuk mengekspresikan emosi dalam keadaan marah yang tidak terkendali. Hal ini sejalan dengan hadis Rasulullah SAW. Yang artinya, "Barang siapa yang menahan amarnya pada hal ia mampu melakukannya, niscaya Allah akan memenuhi hatinya dengan rasa aman pada hari kiamat" (HR. Ibnu Asakir).

C. Rational Emotive Behavior Therapy

REBT merupakan salah satu psikoterapi yang dapat diberikan pada klien dengan perilaku kekerasan dengan tujuan umumnya adalah untuk mengurangi keyakinan irrasional dan menguatkan keyakinan rasional yang dapat efektif pada anak dan dewasa yang marah dan agresif melalui pembelajaran dan latihan kognitif, emosi dan perilaku. Dengan demikian diharapkan klien dengan perilaku kekerasan yang mempunyai keyakinan dan pikiran yang irrasional sehingga akan memiliki emosi dan perilaku yang positif dan lebih sehat (Wardani & Sari, 2018).

Melalui REBT klien ditargetkan mampu mengubah keyakinan irasionalnya menjadi rasional melalui latihan terhadap kognitif, emosi dan perilaku, klien juga mampu memahami rentang perasaan marahnya yang dirasakan. Teknik REBT ini memandang bahwa manusia sebagai pribadi yang didominasi oleh suatu sistem berpikir dan sistem perasaan yang berhubungan dalam suatu psikis pribadi tersebut.

Fungsi individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku ketiga aspek ini saling berkaitan antara satu sama lain. Albert Ellis menganggap pengalaman eksternal tidak menimbulkan asa emosional akan tetapi tergantung pada definisi yang diberikan kepada peristiwa berdasarkan pada peristiwa tersebut (Utami, Janati, & Kusnandi, 2023).

Dengan adanya konseling kelompok dengan teknik REBT diharapkan agar *emotion regulation* dan *aggression behavior* menjadi perhatian sehingga pengembangan diri secara personal meningkat dan individu dapat mengasah lebih jauh kemampuan yang ada dalam kehidupan sehari-hari.

Hakikat Manusia dalam REBT

Manusia memiliki sifat yang unik yaitu rasional dan irasional. Pikiran irasional tersebut berasal dari proses belajar yang salah dan tidak logis yang ia pelajari dari keluarga

dan orangtuanya. Pikiran irasional kemudian akan menyebabkan sebuah gangguan emosional pada manusia. Oleh karenanya manusia dianggap memiliki kemampuan yang besar untuk merusak dirinya sendiri dan orang lain ketika ia memutuskan untuk tidak logis dan terus mengulangi kesalahan yang sama.

Manusia dilahirkan dan dibesarkan memiliki kebebasan memilih untuk membantu atau merusak dirinya. Menyerah pada kecenderungan biologisnya yaitu irasional dan akan merusak dirinya, atau memilih untuk berpikir dengan cara yang berbeda menjadi rasional dan bertindak secara efektif terhadap apa yang sedang ia alami (Dryden, 2003).

Teknik ABCDE

Adapun yang dimaksud ABCDE antara lain:

1. *Adversities* (kemalangan) atau activating events; suatu peristiwa yang terjadi atau pengalaman tertentu yang menggerakkan individu.
2. *Beliefs* (keyakinan) kepercayaan yang mendasari persepsi diri seseorang terhadap peristiwa yang muncul (rasional dan irasional).
3. *Consequences*; konsekuensi perilaku dan emosi yang ditentukan oleh beliefs, emosional dan perilaku.
4. *Disputing* (melawan); membantah keyakinan-keyakinan yang tidak rasional.
5. *Effective new philosophy of life* (filosofi hidup yang baru dan efektif); efek yang terjadi karena pembantahan keyakinan yang tidak rasional.

Unsur-unsur ABCDE yang telah disebutkan di atas adalah suatu rangkaian proses yang diprediksikan terjadi dalam diri individu. Hasil akhir dari proses ABCD adalah unsur E (effect). Jika ABCD itu berlangsung dalam proses berfikir yang rasional maka hasil akhirnya akan berupa perilaku yang positif.

Sebaliknya bila berlangsung dalam proses berfikir yang tidak rasional maka hasil akhirnya berupa perilaku negatif seperti tidak mampu meregulasi emosi dan berperilaku agresif. Dengan teknik ini, dapat memberikan landasan filosofis bagi implementasi REBT secara kognitif, emotif, dan behavioral (Ellis, 1995).

Meskipun REBT menyukai perdebatan, skeptisisme, dan penggunaan metode sains logis-empiris untuk membantu orang melihat dan menyerahkan keyakinan irasional dasar, REBT juga menggunakan banyak metode terapi kognitif lainnya untuk membantu orang mengubah cara berpikir, emosi, dan emosi yang merugikan diri sendiri (Dryden, 2003).

REBT dalam Islam

Antara pendekatan REBT dan ajaran agama, keduanya memiliki fokus yang sama yaitu keyakinan (Thalib & Abdullah, 2022). Oleh karena itu, nilai keduanya diintegrasikan dengan alasan pendekatan REBT memiliki jalur yang sama dengan sebagian besar agama, yaitu bertumpu pada keyakinan dan perubahan keyakinan juga bertujuan untuk menanamkan keyakinan yang benar kepada konseli.

Agama Islam memandang bahwa manusia lahir dalam keadaan membawa fitrah sebagai makhluk berakal dan memiliki potensi untuk berpikir. Konsep pendekatan REBT tentang berpikir positif dan negatif sesuai dengan konsep yang ada pada agama Islam yaitu *nafs ṣaḥiyyah* (diri manusia yang suci tidak terkontaminasi perbuatan buruk) dan *nafs ammarah* bisu'i (diri manusia yang selalu cenderung melakukan perbuatan buruk).

Menurut Imam Ghazali keduanya muncul dari dalam hati seseorang sebagai penggerak dari segala perilaku dan proses berfikir manusia (Bastomi & Aji, 2018). Di dalam Al-Qur'an, Islam memiliki beberapa konsep yang mencoba mengetengahkan rasionalisasi, hal tersebut dalam pandangan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) sebagai dasar teorinya (Rothman, 2021).

Jadi REBT Islami yang dimaksudkan peneliti di sini adalah pelaksanaan konseling dengan teknik ABCDE yang diintegrasikan dengan materi yang berisi nilai-nilai agama Islam. Peneliti juga akan menggunakan beberapa ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan pengendalian emosi marah sebagai media evaluasi diri bagi konseli.

Peneliti juga menjadikan Nabi Muhammad SAW sebagai model dalam teknik modelling yang diberikan sebagai penguat setelah adanya teknik disputing. Konseling yang diberikan bertujuan untuk merekonstruksi keyakinan konseli, sehingga konseli akan menjadi individu yang taat beragama dan mampu mencerminkan akhlak yang terpuji dalam kehidupan sehari-harinya.

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian dilakukan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian secara holistik dengan cara deksripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah (Creswell, 2018).

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan tawaran ilmiah yang potensial di elaborasi dalam semua kompleksitas berkaitan dengan rancangan konsep REBT Islami. Oleh karena itu dalam pelaksanaannya memerlukan desain penelitian yang mengakomodir tujuan tersebut. Maka, desain fenomenologi yang merupakan kumpulan prosedur yang sistematis dan bertujuan mengembangkan pemikiran berlandaskan induktif, merupakan yang paling relevan (Mulyadi, 2013).

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian mencakup ciri atau elemen yang akan diteliti, populasi penelitian, sampel penelitian, dan lokasi penelitian (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini subjek penelitian disebut dengan istilah informan, yaitu orang memberi informasi tentang data yang diinginkan peneliti berkaitan dengan penelitian yang sedang dilaksanakan (Mulyadi, 2013).

Populasi

Berdasarkan studi kajian awal yang telah dilakukan, diketahui jumlah populasi Komunitas Pelajar Peduli dan Penyayang Lingkungan Hidup (KAP3LA) di SMAN 24 Bandung yaitu 270 orang dari total 19 angkatan sejak lahir pada Agustus 2004.

Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel atau teknik sampling yang digunakan peneliti adalah teknik non-probability sampling dengan menggunakan metode purposive sampling. Teknik pengambilan sampel tersebut tidak memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota suatu populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel, karena dipilih berdasarkan kriteria tertentu.

Adapun karakteristik tersebut antara lain:

1. Pria dan wanita anggota aktif KAP3LA
2. Memiliki jabatan eksklusif di organisasi
3. Beragama Islam
4. Berdomisili di Kota dan Kabupaten Bandung

Sampel Penelitian

Diperlukan informan yang berperan aktif dalam organisasi sekaligus memiliki kredibilitas yang tinggi. Pengetahuan internal juga menjadi pertimbangan khusus dari peneliti dalam memilih para informan. Selain itu kemudahan akses dan efisiensi pertemuan dengan informan juga dianggap akan memudahkan proses penelitian secara keseluruhan. Adapun informan penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah:

Tabel 1. Informan Penelitian

No	Nama	Jabatan
1	Nanang Hidayat, S.Pd., M.M.Pd.	Wakasek Kesiswaan SMAN 24 Bandung
2	Bang Roni	Pendiri KAP3LA
3	Heru Rosmanto	Anggota Kehormatan KAP3LA
4	Aulia Mustika Dewi	Wakil Forum Alumni KAP3LA
5	Reza Abdul Fikri	Ketua KAP3LA 2024
6	Muhammad Abbas	Wakil Ketua KAP3LA 2024
7	Irvan Putra	Sekretaris KAP3LA 2024
8	Iki	Bendahara KAP3LA 2024
9	Muhammad Rafif Adriadi	Anggota Muda
10	Shayeen	Anggota Muda

C. Teknik Pengumpulan Data

Secara teoretis prosedur pengumpulan data dalam penelitian kualitatif peneliti menggunakan model Lincoln & Guba (dalam Arikunto & Suharsimi, 2006) melalui tiga cara yaitu ; observasi, wawancara, studi dokumen. Sesuai dengan teori tersebut maka peneliti akan menggabungkan ketiga cara pengumpulan data dengan teknik dan sasaran sebagai berikut:

Observasi yang diterapkan pada penelitian ini adalah observasi terstruktur, yaitu observasi yang memuat faktor-faktor dan ciri-ciri khusus dari setiap faktor yang diamati. Observasi terstruktur, isi dan luasnya observasi lebih terbatas, disesuaikan dengan tujuan observasi, biasanya telah dirumuskan pada awal penyusunan rancangan observasi, respon dan peristiwa yang diamati dapat dicatat secara lebih teliti, dan mungkin dikuantifikasikan.

Wawancara yang akan diterapkan adalah *intake interview*, yaitu wawancara dirancang agar informan dapat mengenal kondisi mental yang dialaminya dan pada jenis wawancara ini berfokus pada keinginan klien, motivasi untuk treatment, dan harapan terkait kegiatan apa yang akan dilakukan selama proses klinis.

Dalam penelitian kualitatif pengkajian dokumen berupa arsip, foto, dan dokumen penting yang di perlukan peneliti mencari data yang mendukung keabsahan data peneliti. Pengkajian dokumen di lakukan dengan melihat arsip-arsip di sekretariat KAP3LA, yakni: dokumen profil organisasi, daftar keadaan anggota, dokumen sarana prasarana, daftar kegiatan, dan dokumen lainnya.

D. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses memilah-milih data secara sistematis dan mengorganisasikan kedalam kategori tertentu sehingga dapat dikemukakan tema dan menghasilkan hipotesis kerja yang disarankan oleh data. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis data model Milles dan Huberman (dalam Creswell, 2018) yang terdiri dari; reduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan.

Peneliti melakukan reduksi data dengan melakukan pemilihan data, pemusatan data, dan penyederhanaan data. Ketiga hal ini di lakukan guna untuk menjadikan suatu hasil penelitian yang memiliki makna terkait dengan fokus dan masalah penelitian.

Penyajian data berbentuk teks naratif di ubah menjadi berbagai bentuk jenis matriks, grafiks, jaringan dan bagan. Semuanya dirancang guna menggabungkan informasi yang tersusun dalam suatu bentuk padu dan mudah di raih sehingga peneliti dapat mengetahui apa yang terjadi untuk menarik kesimpulan, penyajian data merupakan bagian dari proses analisis.

Penelitian ini berangkat dari data. Data adalah segala-galanya dalam penelitian. Oleh karena itu, data harus benar-benar valid. Ukuran validitas suatu penelitian terdapat pada alat untuk menjaring data, apakah tepat, benar, sesuai dan mengukur apa yang seharusnya diukur. Ada beberapa cara meningkatkan kredibilitas data terhadap data kualitatif antara lain perpanjangan pengamatan dan triangulasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Observasi

Tabel 2. Hasil Observasi Subjek 1

No	Indikator	Hasil		Keterangan
		Ya	Tidak	
1	Berperilaku kasar pada orang lain dengan intensitas yang tidak sesuai situasi.	✓		Subjek menarik kerah peserta diklatsar yang kelelahan padahal sedang dalam waktu istirahat.
2	Berkata kasar pada orang lain dengan tujuan mengancam atau membantah	✓		Subjek berteriak tepat di samping telinga peserta diklatsar.
3	Marah pada orang lain atas situasi yang tidak dikehendaki	✓		Subjek memarahi seluruh peserta diklatsar karena beristirahat terlalu lama.
4	Sulit merasa puas atas usaha orang lain atas tuntutan yang ia berikan	✓		Subjek mengeluhkan cara peserta diklatsar dalam <i>packing</i> barang bawaan.
5	Mempersepsikan kejadian masa sekarang sebagai dampak emosi di masa lalu	✓		Subjek menjadikan contoh perlakuan senior di masa lalu sebagai pembenaran perilakunya.
6	Mengontrol emosi sesuai dengan intensitas dan frekuensi yang wajar		✓	Subjek memberikan hukuman pada peserta diklatsar yang tidak melanggar apapun.

Tabel 3. Hasil Observasi Subjek 2

No	Indikator	Hasil		Keterangan
		Ya	Tidak	
1	Berperilaku kasar pada orang lain dengan intensitas yang tidak sesuai situasi.	✓		Subjek mencubit pipi kanan peserta diklatsar yang terlihat mengantuk saat materi lapangan.
2	Berkata kasar pada orang lain dengan tujuan mengancam atau membantah	✓		Subjek menggunakan bahasa sunda kasar ketika memanggil peserta diklatsar.
3	Marah pada orang lain atas situasi yang tidak dikehendaki	✓		Subjek memarahi seluruh peserta diklatsar karena beristirahat terlalu lama.
4	Sulit merasa puas atas usaha orang lain atas tuntutan yang ia berikan	✓		Subjek mengeluhkan cara peserta diklatsar dalam proses pembibitan.
5	Mempersepsikan kejadian masa sekarang sebagai dampak emosi di masa lalu	✓		Subjek menjadikan contoh perlakuan senior di masa lalu

6	Mengontrol emosi sesuai dengan intensitas dan frekuensi yang wajar	✓	sebagai pembedaan perilakunya. Subjek memberikan hukuman pada peserta diklatsar yang tidak melanggar apapun.
---	--	---	--

Tabel 4. Hasil Observasi Subjek 3

No	Indikator	Hasil		Keterangan
		Ya	Tidak	
1	Berperilaku kasar pada orang lain dengan intensitas yang tidak sesuai situasi.	✓		Subjek menarik syal di leher peserta diklatsar yang mengemukakan pendapat dalam forum.
2	Berkata kasar pada orang lain dengan tujuan mengancam atau membantah	✓		Subjek menggunakan bahasa sunda kasar ketika memanggil peserta diklatsar.
3	Marah pada orang lain atas situasi yang tidak dikehendaki	✓		Subjek memarahi seluruh peserta diklatsar dianggap tidak sopan pada alumni.
4	Sulit merasa puas atas usaha orang lain atas tuntutan yang ia berikan	✓		Subjek mengeluhkan cara peserta diklatsar <i>packing</i> barang bawaan.
5	Mempersepsikan kejadian masa sekarang sebagai dampak emosi di masa lalu	✓		Subjek menjadikan contoh perlakuan senior di masa lalu sebagai pembedaan perilakunya.
6	Mengontrol emosi sesuai dengan intensitas dan frekuensi yang wajar		✓	Subjek memberikan hukuman pada peserta diklatsar yang tidak melanggar apapun.

Tabel 5. Hasil Observasi Subjek 4

No	Indikator	Hasil		Keterangan
		Ya	Tidak	
1	Berperilaku kasar pada orang lain dengan intensitas yang tidak sesuai situasi.	✓		Subjek menendang dengan tidak terlalu keras sepatu peserta diklatsar yang dianggap menghalangi jalur pendakian materi lapangan.
2	Berkata kasar pada orang lain dengan tujuan mengancam atau membantah	✓		Subjek berteriak tepat di samping telinga salah satu peserta diklatsar.
3	Marah pada orang lain atas situasi yang tidak dikehendaki	✓		Subjek memarahi seluruh peserta diklatsar karena dianggap tidak sopan pada alumni.
4	Sulit merasa puas atas usaha orang lain atas tuntutan yang ia berikan	✓		Subjek mengeluhkan cara peserta dalam manajemen waktu selama pendakian.
5	Mempersepsikan kejadian masa sekarang sebagai dampak emosi di masa lalu	✓		Subjek menjadikan contoh perlakuan senior di masa lalu sebagai pembedaan perilakunya.

6	Mengontrol emosi sesuai dengan intensitas dan frekuensi yang wajar	✓	Subjek memberikan hukuman pada peserta diklatsar yang tidak melanggar apapun.
---	--	---	---

Tabel 6. Hasil Observasi Subjek 5

No	Indikator	Hasil		Keterangan
		Ya	Tidak	
1	Berperilaku kasar pada orang lain dengan intensitas yang tidak sesuai situasi.	✓		Subjek menekan pundak peserta diklatsar ketika hendak bangun dari posisi <i>push up</i> .
2	Berkata kasar pada orang lain dengan tujuan mengancam atau membantah	✓		Subjek menggunakan bahasa sunda kasar ketika menegur peserta yang telat.
3	Marah pada orang lain atas situasi yang tidak dikehendaki	✓		Subjek memarahi seluruh peserta diklatsar karena dianggap tidak sopan pada alumni.
4	Sulit merasa puas atas usaha orang lain atas tuntutan yang ia berikan	✓		Subjek mengeluhkan cara peserta dalam manajemen waktu selama pendakian.
5	Mempersepsikan kejadian masa sekarang sebagai dampak emosi di masa lalu	✓		Subjek menjadikan contoh perlakuan senior di masa lalu sebagai pembenaran perilakunya.
6	Mengontrol emosi sesuai dengan intensitas dan frekuensi yang wajar		✓	Subjek memberikan hukuman pada peserta diklatsar yang tidak melanggar apapun.

Tabel 7. Hasil Observasi Subjek 6

No	Indikator	Hasil		Keterangan
		Ya	Tidak	
1	Berperilaku kasar pada orang lain dengan intensitas yang tidak sesuai situasi.	✓		Subjek menarik rambut belakang peserta diklatsar yang tidak melakukan kontak mata saat bicara.
2	Berkata kasar pada orang lain dengan tujuan mengancam atau membantah	✓		Subjek meneriakkan kata kasar untuk mem-provokasi panitia diklatsar lain.
3	Marah pada orang lain atas situasi yang tidak dikehendaki	✓		Subjek memarahi seluruh peserta diklatsar karena dianggap minum air sebelum diperbolehkan oleh panitia.
4	Sulit merasa puas atas usaha orang lain atas tuntutan yang ia berikan	✓		Subjek mengeluhkan cara peserta dalam teknik memasak menggunakan <i>trangia</i> .
5	Mempersepsikan kejadian masa sekarang sebagai dampak emosi di masa lalu	✓		Subjek menjadikan contoh perlakuan senior di masa lalu sebagai pembenaran perilakunya.
6	Mengontrol emosi sesuai dengan intensitas dan frekuensi yang wajar		✓	Subjek memberikan hukuman hanya pada satu peserta yang justru tidak berbuat salah.

B. Hasil Wawancara

Data dari wawancara telah direduksi oleh peneliti sesuai dengan informasi yang diperlukan. Perilaku agresi dan regulasi emosi subjek diteliti lebih mendalam berdasarkan pada bagaimana mereka memberikan jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan dalam wawancara. Terdapat 8 butir pertanyaan terkait dengan perilaku agresi dari 4 dimensi. Sedangkan 3 dimensi regulasi emosi memiliki 6 butir pertanyaan.

1. Pembinaan fisik dalam sistem pendidikan di KAP3LA

Pembinaan fisik di KAP3LA diterapkan pada batasan-batasan tertentu. Kegiatan fisik yang ada berkaitan dengan olahraga ringan. Sehingga berbeda dengan pecinta alam lain, di KAP3LA tidak terjadi kekerasan. Pembinaan fisik yang disampaikan bertujuan untuk memastikan kesiapan anggota baru saat menjalani pendidikan yang lebih keras di lapangan.

Kekerasan fisik dalam kegiatan diklatsar KAP3LA sebisa mungkin mengikuti kaidah dan norma sosial yang berlaku. Namun dalam diklat lapangan intensitas ketegasan dari panitia lebih ditingkatkan. Sehingga tanpa sadar panitia diklatsar berperilaku agresi terhadap peserta dengan dalih kedisiplinan

2. Efektivitas pembinaan fisik di KAP3LA

Pembinaan fisik yang diberikan oleh panitia diklatsar dianggap tidak menjadi faktor utama kekuatan mental dari anggota baru. *Hablum minannas* yang seharusnya menjadi manfaat dalam bersosialisasi juga terdampak signifikan oleh pengalaman kekerasan fisik yang dialami selama pembinaan.

Efektivitas manfaat dari pendidikan menurun apabila budaya kekerasan fisik di KAP3LA dihilangkan sepenuhnya. Perbandingan antara anggota baru KAP3LA dengan anggota baru pecinta alam di sekolah lain sangatlah signifikan

3. Budaya komunikasi antar anggota di KAP3LA

Budaya komunikasi di KAP3LA terbatas pada perbedaan generasi atau angkatan. Formalitas dalam berkomunikasi merupakan tantangan tersendiri dalam membangun hubungan yang erat dengan anggota purna. Berbeda dengan pengurus saat berkomunikasi dengan anggota baru. Mereka lebih nyaman karena lebih santai berdasarkan sudut pandang mereka.

Sikap hormat kadang terealisasi dalam bentuk kesulitan dalam berkomunikasi. Adanya pengalaman masa lalu selama menerima pendidikan, mengakibatkan anggota kurang akrab dengan generasi KAP3LA yang menjadi panitia pelaksana pendidikan.

4. Dzalim secara verbal

Bersikap kasar lewat perkataan dianggap sebagai hal lumrah di KAP3LA. Mereka menganggap hal tersebut sebagai budaya komunikasi yang perlu dipertahankan untuk memastikan sopan santun organisasi tetap utuh.

Anggota KAP3LA memiliki senior favorit masing-masing. Pada anggota di angkatan tertentu mereka tidak merasa adanya urgensi untuk menjaga perkataan. Keinginan untuk hanya disukai satu kelompok tertentu berimbas pada ketidaksadaran bahwa menutuh jalur komunikasi adalah sebuah bentuk nyata dari perilaku dzalim secara verbal.

5. Respon atas perbedaan pendapat

Perbedaan pendapat dalam sebuah organisasi merupakan hal yang wajar. Dalam situasi tertentu peran sebagai ketua dibutuhkan dalam pengambilan keputusan yang tepat. Pada kenyataannya KAP3LA belum memiliki sosok pemimpin seperti itu. Adanya rasa khawatir dikucilkan oleh anggota lain menjadi penyebabnya. Hal tersebut bertentangan dengan sikap ideal dalam menyikapi perbedaan pendapat.

Anggota KAP3LA juga mampu bersikap egois untuk selalu didengarkan pendapatnya. Kecenderungan untuk memaksakan pendapat muncul ketika mereka telah yakin terhadap sesuatu yang sebenarnya bertentangan dengan apa yang dibutuhkan seluruh anggota.

6. Pengalaman marah

Anggota KAP3LA mengekspresikan kemarahan ketika dalam situasi pelanggaran kedisiplinan. Adanya komitmen untuk menyelenggarakan rapat anggota atau semacamnya mengharuskan seluruh anggota untuk hadir tepat waktu. Apabila hal tersebut tidak terealisasi berdampak pada kemarahan.

Anggota KAP3LA yang rasa marahnya tidak mendapat respon sesuai ekspektasi personal cenderung menyerah untuk berusaha memberikan kinerja terbaik dalam berorganisasi. Meskipun mampu

menahan amarah namun sikap sabar seperti itu merupakan implementasi yang keliru. Sabar bukan berarti menyerah tanpa berusaha.

7. Respon atas instruksi senior

Instruksi senior yang tidak sesuai dengan keinginan anggota KAP3LA disikapi dengan penilaian terhadap alumni itu sendiri. Jika senior dirasa berkompeten maka instruksi nya akan dijalankan. Instruksi senior yang dilanggar berpotensi besar mengakibatkan ketidakharmonisan hubungan antara mereka. Apabila hal tersebut terjadi berdampak secara langsung terhadap kegiatan KAP3LA.

8. Respon atas kinerja rekan

Kinerja optimal dianggap hanya perlu ditampilkan oleh anggota yang masih berstatus siswa saja. Ada sedikit keraguan untuk menuntut loyalitas yang sama kepada senior. Anggota lain yang menampilkan kinerja yang buruk merupakan kesempatan bagus untuk bersikap lebih temperamental.

9. Pengalaman buruk

Secara keseluruhan semua subjek memiliki pengalaman buruk yang berkaitan dengan sistem diklatsar di KAP3LA. Perlakuan senior yang cenderung kasar dan melakukan kekerasan fisik pada saat subjek pendidikan merupakan pengalaman buruk. Begitu pula dengan kehidupan organisasi setelah lulus menjadi anggota. Karena memiliki kewajiban untuk senantiasa berkoordinasi dengan senior, pengalaman buruk tersebut relatif sulit untuk terlupakan.

10. Intensitas emosi senior saat pendidikan

Secara keseluruhan subjek menganggap bahwa loyalitas yang mereka miliki terhadap KAP3LA disebabkan oleh rasa senasib ketika mendapat pendidikan keras selama masa diklatsar. Subjek juga menyadari bahwa terdapat beberapa siswa yang tidak melanjutkan tahapan kaderisasi sebab tidak sanggup dengan bobot pembinaan fisik yang diberikan. Bagi seluruh anggota KAP3LA nama baik organisasi adalah hal utama.

11. Respon atas orientasi minat

Anggota KAP3LA mengekspresikan kemarahan ketika dalam situasi pelanggaran kedisiplinan. Adanya komitmen untuk menyelenggarakan rapat anggota atau semacamnya mengharuskan seluruh anggota untuk hadir tepat waktu. Apabila hal tersebut tidak terealisasi berdampak pada kemarahan.

12. Momen yang disyukuri

Secara keseluruhan, subjek bersyukur atas perbedaan KAP3LA dengan pecinta alam di sekolah lain. Sebab muatan di KAP3LA tidak hanya terbatas pada kegiatan pecinta alam melainkan pemahaman lingkungan hidup juga.

Hal tersebut memberikan keunggulan secara wawasan ketika mereka berada dalam satu forum dengan pecinta alam lainnya. Sistem kekeluargaan yang erat juga menjadi hal lain yang disyukuri sebab senior KAP3LA masih memiliki keinginan untuk ikut mengembangkan organisasi walaupun sudah berstatus sebagai alumni.

13. Momen atas rasa sedih

Secara keseluruhan, pengalaman merasa sedih subjek berkaitan dengan identitas organisasi yang diremehkan, keharmonisan hubungan dengan senior yang renggang, dan ketidakmampuan menjaga keutuhan anggota satu angkatan.

14. Upaya membangun hubungan emosional

Secara keseluruhan, hubungan emosional di KAP3LA dapat diperkuat melalui agenda organisasi yang melibatkan seluruh anggota dari tiap angkatan untuk berpartisipasi. Kedekatan emosional dengan sesama anggota pengurus dilakukan dengan meluangkan waktu bersama di sekre pada jam istirahat sekolah. Kedekatan emosional dengan anggota baru dilakukan dengan acara pascadiklat. Sedangkan kedekatan emosional dengan senior alumni dilakukan dengan mengadakan reuni akbar yang dihadiri oleh seluruh anggota dari tiap angkatan.

C. Proses Konseling

Tabel 8. Penerapan Teknik ABCDE

Adversities	Membiarkan budaya kekerasan fisik di KAP3LA tetap ada untuk membentuk sikap disiplin anggota baru.
Beliefs	Meyakini bahwa tanpa diberi kekerasan fisik pada saat diklatsar, anggota baru tidak kompeten.
Consequences	Anggota baru merasa canggung dalam berhubungan dengan pengurus KAP3LA dan sulit berkomunikasi dengan senior alumni.
Disputing	Kompetensi unggul anggota baru ditentukan dengan bagaimana anggota senior membimbing mereka untuk senantiasa belajar. Pengalaman kekerasan fisik anggota baru membuat hubungan renggang dan proses transfer ilmu menurun efektivitasnya.
Effective new philosophy of life	<i>Hablum minannas</i> menjadi pedoman dalam berbuat baik terhadap teman sebaya, junior, dan senior alumni.

Peneliti selanjutnya menjadi fasilitator FGD untuk memastikan pemahaman semua subjek terhadap bahasan dalam forum. Alasan digunakannya FGD dalam observasi antara lain; (a) Sinergisme; suatu kelompok mampu menghasilkan informasi, ide dan pandangan yang lebih luas. (b) Manfaat bola salju; komentar yang didapat secara acak dari peserta dapat memacu reaksi berantai respons yang beragam.

(c) Stimulan; pengalaman diskusi kelompok sebagai sesuatu yang menyenangkan dan lebih mendorong orang berpartisipasi mengeluarkan pendapat. (d) Keamanan; individu biasanya merasa lebih aman, bebas dan leluasa mengekspresikan perasaan dan pikirannya dibandingkan kalau secara perseorangan yang mungkin ia akan merasa khawatir (e) Spontan; individu dalam kelompok lebih dapat diharapkan menyampaikan pendapat secara spontan dalam merenspon pertanyaan.

Tabel 9. Interpretasi Subjek dalam Pelaksanaan *Focus Group Discussion*

No	Aspek	Kesepakatan	
		Ya	Tidak
1	Anggota KAP3LA menyetujui budaya kekerasan di pecinta alam meskipun tahu bahwa Islam melarang manusia untuk saling menyakiti secara fisik.		✓
2	Anggota KAP3LA menggunakan intonasi tinggi dalam berkomunikasi sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri meskipun berpotensi merusak <i>hablum minannas</i> .		✓
3	Anggota KAP3LA cenderung marah dan tidak menerapkan prinsip sabar dalam Islam ketika terjadi permasalahan dalam organisasi.		✓
4	Anggota KAP3LA sulit untuk bersyukur atas berkah Allah SWT ketika ekspektasi terhadap anggota lain tidak terpenuhi.		✓
5	Anggota KAP3LA sulit melupakan kenangan buruk di masa lalu padahal bersikap ikhlas merupakan suatu kewajiban bagi seorang muslim.		✓
6	Anggota KAP3LA sulit mengontrol emosi sehingga lupa mana situasi santai dan mana situasi serius.		✓

D. Pembahasan

Dinamika Perilaku Agresi

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa faktor budaya merupakan faktor yang paling dominan dalam menentukan tinggi rendahnya kemampuan penilaian objektif subjek dalam berperilaku agresi. Budaya yang dimaksud ialah budaya organisasi. KAP3LA sebagai sebuah ekstrakurikuler siswa SMA berfungsi sebagai organisasi yang mewadahi minat dan bakat anggota terhadap kegiatan alam bebas dan pelestarian lingkungan hidup.

Meskipun mendeklarasikan diri sebagai organisasi yang berlandaskan lingkungan, namun dalam proses pendidikan internal mereka tetap mengadopsi sistem diklat dari pecinta alam secara umum. Sehingga terbentuklah budaya organisasi yang relatif keras dan tegas dalam hal kedisiplinan.

Budaya organisasi terdiri dari perilaku atau sikap, norma, nilai-nilai, hingga asumsi yang berkaitan dengan integrasi individu dalam melaksanakan tugas dan fungsi dalam sebuah kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek berperilaku kasar atas dasar pendidikan. Bagaimana mereka bersikap juga dilandasi oleh eksistensi jati diri kebanggaan seorang pecinta alam. Sedangkan norma organisasi melekat dalam diri setiap anggota sehingga kemarahan dan permusuhan relatif sulit untuk dihindari.

Subjek memiliki keyakinan bahwa situasi organisasi tensi tinggi memberikan peluang bagi sesama anggota menjalin hubungan yang lebih harmonis secara internal. Hal tersebut bertentangan dengan logika dan temuan di lapangan, sebab keharmonisan organisasi lahir karena terdapat rasa kekeluargaan yang erat antar anggota. Justru ketika ada situasi ketegangan dalam organisasi, berpotensi untuk merusak keharmonisan yang telah dibangun sejak lama. Oleh sebab itu keyakinan tersebut masuk dalam kategori irasional dari subjek secara keseluruhan.

Subjek juga relatif memiliki rasa hormat sangat tinggi pada senior terutama yang berstatus sebagai alumni. Hal tersebut ditunjukkan sebagai rasa syukur atas bimbingan yang senior berikan selama ada di KAP3LA. Sayangnya, ketika subjek menjalankan peran sebagai senior bagi anggota muda mereka menganggap bahwa perlu adanya jarak yang signifikan dalam membatasi hubungan dengan junior.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat rasa motivasi kuat dari subjek sebagai pengurus KAP3LA untuk membiarkan anggota muda belajar sendiri tanpa bimbingan. Namun ketika mereka melakukan kesalahan, subjek tidak mampu menahan keinginan untuk marah. Maka keyakinan ini masuk dalam kategori irasional.

Dinamika Regulasi Emosi

Pecinta alam di tingkat SMA merupakan jenis pecinta alam paling muda di bawah pecinta alam mahasiswa dan umum. Sehingga semua anggota KAP3LA tidak memiliki pengetahuan terkait organisasi sebelum masuk SMA dan bergabung dengan KAP3LA. Tertarik dengan basis kegiatan pelestarian lingkungan hidup, nyatanya subjek dulu ketika mendaftarkan diri sebagai anggota muda tidak mengetahui bahwa meskipun KAP3LA background lingkungan hidup namun sistem pendidikan yang digunakan sama dengan pecinta alam umum.

Lingkungan KAP3LA yang relatif memberikan pengalaman berbeda dalam bersosialisasi memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan subjek dalam meregulasi emosi. Sehingga faktor lingkungan berdasarkan hasil

penelitian merupakan faktor paling dominan yang menjelaskan dinamika regulasi emosi pada anggota KAP3LA.

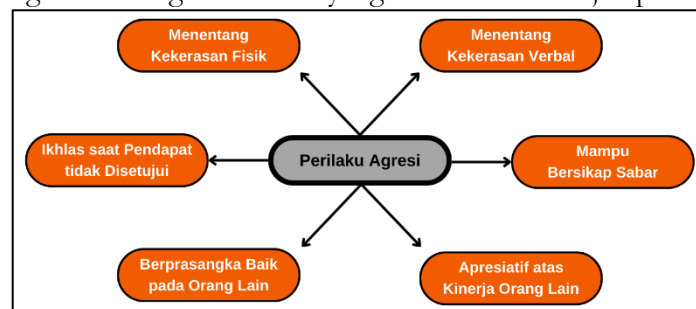
Subjek memiliki keyakinan bahwa kedekatan emosional antar anggota di KAP3LA bukan lah prioritas dalam agenda organisasi. Sifat dari temuan tersebut berpotensi bias secara umum. Namun apabila dikaitkan dengan budaya dan sejarah KAP3LA yang senantiasa menjunjung tinggi nilai kekeluargaan sebagai alat pemersatu anggota, maka hasil penelitian menunjukkan bahwa keyakinan tersebut masuk dalam kategori irasional.

Peneliti memastikan bahwa hal tersebut bukan disebabkan oleh pergeseran target atau visi misi KAP3LA pada periode kepengurusan sekarang. Maka dapat dipastikan bahwa mengacuhkan urgensi kedekatan emosional sambil tetap berharap KAP3LA solid merupakan sebuah keyakinan irasioanl yang ada pada subjek.

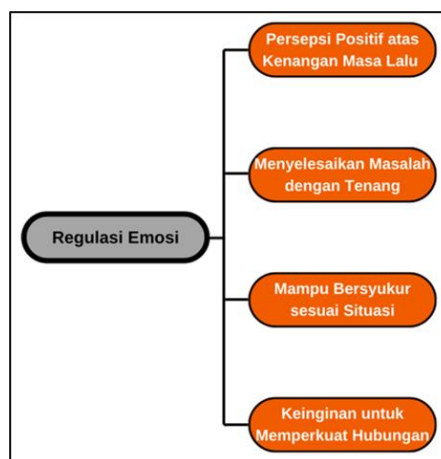
Subjek juga memiliki keyakinan kuat bahwa setiap anggota haruslah memiliki tujuan yang sama, pelestarian lingkungan hidup. Mereka menampilkan sikap permusuhan dan mengutamakan ekspresi emosi negatif terhadap anggota yang bergabung dengan KAP3LA untuk bisa melakukan pendakian gunung. Hal tersebut masuk dalam kategori irasional sebab KAP3LA sebagai pecinta alam memberikan ruang untuk seluruh anggota untuk tumbuh dan berkembang bersama. Sehingga segala bentuk diskriminasi atas perbedaan tidak dibenarkan di KAP3LA.

Hasil Penerapan REBT Islami

Berdasarkan hasil observasi dapat dihasilkan beberapa nilai keislaman yang relevan untuk di implementasikan dalam REBT yang peneliti gunakan. Nilai-nilai tersebut antara lain; konsep *hablum minannas*, sabar, syukur, ikhlas, dan muhasabah diri. Semua atribut Islami di refleksikan melalui konseling terhadap perilaku agresi dan regulasi emosi yang muncul dari subjek penelitian.



Gambar 1. Perilaku Agresi Anggota KAP3LA setelah Konseling REBT Islami
Seperti halnya perilaku agresi, regulasi emosi pada subjek penelitian juga menggunakan penerapan nilai-nilai keislaman yang sama dalam memodifikasinya. Gambaran regulasi emosi subjek setelah diberi konseling dapat dilihat pada ilustrasi berikut:



Gambar 2. Regulasi Emosi Anggota KAP3LA setelah Konseling REBT Islami

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dinamika perilaku agresi pada anggota KAP3LA berorientasi pada penafsiran personal terhadap pemberian kekerasan fisik dan verbal di organisasi. Faktor yang paling berpengaruh terhadap perilaku agresi adalah budaya yang menormalisasi sistem pendidikan dan pelatihan dasar yang keras sebelum pengukuhan keanggotaan. Persepsi individu atas pengalaman sistematis keanggotaan tersebut menghasilkan beberapa keyakinan irasional pada anggota KAP3LA, yaitu; (1) Semakin keras pendidikan, semakin berkualitas anggota yang dihasilkan, (2) Situasi menegangkan menghasilkan keharmonisan organisasi, dan (3) Berbuat baik hanya pantas dilakukan pada anggota yang lebih senior.

Regulasi emosi anggota KAP3LA yang dinamis berorientasi pada kemampuan dalam mengekspresikan perasaan secara objektif sesuai dengan intensitas dan frekuensi yang diperlukan. Faktor yang paling berpengaruh terhadap regulasi emosi adalah lingkungan yang membatasi komunikasi interpersonal untuk ditunjukkan dengan jujur.

Persepsi individu atas keterbatasan diri untuk berekspresi sesuai yang diinginkan menghasilkan beberapa keyakinan irasional, yakni; (1) Kedekatan emosional antar anggota dianggap bukanlah hal yang penting, (2) Kecenderungan untuk menyalahkan masa lalu sebagai pembenaran untuk berperilaku kasar, dan (3) Kemarahan terhadap anggota yang memiliki tujuan berbeda untuk bergabung dengan KAP3LA.

Dinamika perilaku agresi dan regulasi emosi anggota KAP3LA melandasi penyusunan format Konseling REBT Islami. Observasi dilakukan untuk mendapatkan kajian awal penelitian dalam memastikan fenomena yang terjadi. Kemudian, wawancara pertama dilaksanakan untuk asesmen realitas sosial pengalaman masing-masing anggota KAP3LA sekaligus pemberian konseling lewat nasehat untuk mengarahkan terhadap perubahan rasional dan Islami.

Terakhir, focus group discussion (FGD) dilaksanakan untuk asesmen perubahan keyakinan, perilaku, dan komitmen atas segala permasalahan yang ditampilkan sebelumnya.

Penerapan Konseling REBT Islami sangat relevan dan signifikan dalam menangani perilaku agresi dan regulasi emosi. Budaya kekerasan fisik dan verbal tidak lagi mereka ingin pertahankan. Perbedaan pendapat antar anggota dalam agenda organisasi tidak lagi memicu kemarahan yang spontan.

Sikap sabar, ikhlas, dan berprasangka baik telah dimiliki oleh anggota KAP3LA. Begitupun dengan persepsi negatif yang muncul atas kenangan masa lalu, berubah menjadi persepsi positif bahwa pendidikan pasti bermanfaat. Rasa marah tidak lagi menjadi alternatif untuk menyelesaikan permasalahan. Terakhir, muncul komitmen untuk membina hubungan baik dengan seluruh anggota tanpa memperdulikan tahun angkatan.

Saran

1. Sistem pengawasan dari pihak sekolah terkait dengan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler siswa perlu diperbaiki. Fasilitas yang siswa dapatkan, terutama di KAP3LA, memerlukan pengawasan secara intensif untuk memastikan tidak terdapat arogansi yang bersifat mencederai sesama siswa dalam kegiatan yang mereka lakukan.
2. Sosialisasi terkait dengan pelestarian lingkungan diperlukan oleh seluruh siswa, sehingga beban kerja anggota KAP3LA tidak terlalu berat serta menghindari label negatif yang disematkan oleh siswa lain karena hanya anggota KAP3LA yang peduli lingkungan sekolah.
3. Peneliti selanjutnya perlu mendalami aspek kepribadian remaja secara Islami bukan hanya psikologi dengan lebih mendalam. Sebab Konseling REBT Islami idealnya memiliki muatan pendidikan akhlak yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi Revisi VI. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Bastomi, H., & Aji, M. A. S. (2018). Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan). *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 2(1), 25–46. <https://doi.org/10.21043/konseling.v2i2.4465>
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). Personality Processes and Individual Differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452–459. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.63.3.452>
- Dryden, W. (2003). *Rational Emotive Behaviour Therapy: Theoretical Developments (1st ed.)*. New York: Brunner-Routledge.
- Dwityaputri, Y. K., & Sakti, H. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Forgiveness Pada Siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD-Tangerang Selatan. *Jurnal Empati*, 4(2), 20–25. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14886>
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Honora, F., Fitrayadi, D. S., & Nida, Q. (2022). Partisipasi Mahasiswa Pecinta Alam dalam Mengimplementasikan Karakter Nasionalisme (Studi Deskriptif Mahasiswa Pecinta Alam Krakatau Untirta). *Journal of Civic Education*, 5(1).
- Rothman, A. (2021). *Developing a Model of Islamic Psychology and Psychotherapy: Islamic Theology and Contemporary Understandings of Psychology (1st ed.)*. New York: Routledge.
- Sarfika, R., Afriyeni, N., Hermalinda, H., & Feri Fernandes, F. F. (2020). Pemberian Rational-Emotive Behavior Therapy dan Assertive Training sebagai Upaya Mengurangi Perilaku Agresif pada Remaja di Pauh Padang. *Jurnal Hilirisasi IPTEKS*, 3(1), 54–63. <https://doi.org/10.25077/jhi.v3i1.390>
- Sekar, P. R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Agresivitas Remaja. *Jurnal Psyche*, 14(1).
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thalib, R., & Abdullah, R. (2022). Pemberian Rational Emotive Behavior Therapy dalam

- Mengontrol Perilaku Agresif pada Pasien Perilaku Kekerasan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 127–137. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.718>
- Wardani, L. K., & Sari, D. K. (2018). Analisa Kemampuan Mengontrol Marah ditinjau dari Penerapan REBT (Rational Emotive Behaviour Therapy) pada Klien Skizofrenia di UPT Bina Laras Kras Kediri. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 57–61. <https://doi.org/10.30994/sjik.v7i2.173>