

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gagal panen adalah menurunnya hasil produksi petani secara drastis, karena rusaknya tanaman yang ditanam.¹ Fenomena gagal panen yang sering dialami oleh para petani yaitu gagalnya panen ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya perubahan cuaca, serangan hama, kondisi tanah, pemakaian pupuk, bibit, dan cara bercocok tanam petani. Hasil pertanian di lapangan tidak semulus apa yang diharapkan. Seiring dengan proses pertumbuhan dan hasil dalam kurun waktu tertentu, memungkinkan adanya gangguan baik disebabkan oleh faktor abiotik terutama pengaruh faktor iklim dan media tumbuhan (tanah dan lahan) yang kurang menguntungkan misalnya adanya banjir, kekeringan, anomali iklim dan bencana alam, ataupun disebabkan oleh faktor biotik terutama gangguan hama penyakit dan gulma di lapangan. Kehilangan hasil yang disebabkan oleh gangguan OPT biasa mencapai 40%, bahkan lebih dari itu. Di Indonesia dirasakan pentingnya penanganan pengendalian OPT setelah terjadi program intensifikasi terutama pada tanaman semusim (*annula*) seperti tanaman padi yang merupakan tanaman pangan pokok bagi penduduk di Indonesia.

¹ Tati Nurmala (dkk), *Pengantar Ilmu Pertanian* ,(Yogyakarta: Graha Ilmu, 2012), h. 39.

Faktor keterkaitan hubungan masyarakat pedesaan salah satunya yang cukup dominan adalah dibentuk oleh sistem pertanian itu sendiri. Terbukti, dalam kegiatan pertanian masyarakat pedesaan seringkali melakukan gotong royong. Kegiatan ini merupakan suatu bentuk saling tolong menolong, saling membantu dan saling melengkapi yang berlaku di daerah pedesaan.

Frustrasi yaitu keadaan batin seseorang atau ketidakseimbangan dalam jiwa, suatu perasaan atau dorongan yang tidak dapat terpenuhi (*frustration* = kekecewaan)². Menurut kesehatan ilmu mental, jiwa seseorang yang mengalami suatu keadaan, dimana satu kebutuhan tidak bisa terpenuhi, dan tujuan tidak bisa tercapai, sehingga orang kecewa dan mengalami satu *barrer* atau halangan dalam usahanya mencapai satu tujuan maka orang tersebut mengalami frustrasi.³ Keadaan tersebut bisa menimbulkan respon positif atau juga bisa menimbulkan respon negatif.

Dalam kehidupan, manusia memiliki beberapa kebutuhan pokok diantaranya, pangan untuk energi (memanfaatkan energi kimia dari senyawa organik), nutrisi dan mineral. Pangan dan sandang namun, kebutuhan yang paling hakiki dari manusia adalah ingin tetap hidup. Seseorang

²Purwanto Ngalim. 2007, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya).

³ Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung: CV Pioner jaya, 2003), h. 180.

dikatakan masih hidup kalau ia masih mampu bernafas (metabolisme).⁴

Fenomena frustrasi yang dialami pada para petani gagal panen di Desa Teras Bendung Kecamatan Lebak Wangi Kabupaten Serang akibat kekeringan para petani yang tidak mendapatkan pasokan air, ditambah beberapa bulan terakhir terjadi kemarau yang sangat panjang sehingga hasil panen yang rata-rata 8 ton per hektar itupun gagal untuk dipanen, tetapi petani yang lokasinya jauh dari alur sungai hanya pasrah karena keringnya sumber air. Dari kelima responden SN, HM, NS, E, RM mengatakan bahwa selain irigasi-irigasi yang biasa menjadi tempat mengalirkan air dari sungai utama terjadi banyak penyumbatan, baik yang diakibatkan dari limbah rumah tangga maupun warga yang membuang sampah sembarangan. Belum lagi para petani yang dihadapkan dengan hama yang setiap musim selalu berganti seiring dengan obat-obatan yang harganya tidak murah yang harus dibeli oleh petani dengan harapan hasil panen lebih baik dari yang sebelumnya.

Banyak para petani frustrasi karena beberapa kendala yang telah disebutkan yang mengakibatkan petani kapok dan enggan bercocok tanam karena seiring dengan keadaan ekonomi yang semakin menghimpit, tak di pungkiri penghasilan para petani hanya dapat dari hasil panen. Hal lain yang dirasakan para petani yang enggan bercocok tanam

⁴ Abdul Rodjak, *Pengantar Ilmu Pertanian*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2012), h. 9.

karena anggapan mereka hanya akan memperbanyak hutang baik kepada perseorangan, bank, atau agen yang menyediakan jasa jual kebutuhan pertanian.

Dari latar belakang di atas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul ***“Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengurangi Frustrasi Petani Gagal Panen”*** (Studi kasus di Desa Teras Bendung Kecamatan Lebak Wangi Kabupaten Serang Provinsi Banten). Semoga dengan adanya layanan konseling REBT ini, penulis mencoba untuk mengatasi frustrasi kepada petani gagal panen.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas terdapat 3 (tiga) rumusan masalah yang akan menjadi fokus penelitian adalah :

1. Apa frustrasi yang dialami petani gagal panen ?
2. Bagaimana penerapan teknik REBT untuk mengatasi frustrasi petani yang gagal panen ?
3. Bagaimana hasil dari penerepan REBT untuk mengatasi frustrasi petani gagal panen ?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas, tujuan masalah yang ingin dicapai dalam peneliti ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui frustrasi yang dialami petani gagal panen.

2. Untuk menerapkan REBT dalam mengatasi frustrasi petani yang gagal panen.
3. Untuk mengetahui hasil dari penerapan REBT dalam mengatasi frustrasi petani yang gagal panen.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa UIN SMH Banten, khususnya bagi perkembangan ilmu Bimbingan Konseling Islam (BKI).
 - b. Penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan referensi untuk Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
2. Manfaat Praktis
 - a. Penelitian ini diharapkan bermanfaat dan dapat dijadikan masukan atau saran bagi pihak para petani yang gagal panen.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu menangani permasalahan dalam mengatasi frustrasi petani gagal panen.

E. Telaah Pustaka

Dari telaah yang dilakukan, penulis mengambil tiga skripsi untuk jadi referensi, di antaranya sebagai berikut :

Pertama, skripsi dengan judul *Stres dan Strategi Coping pada Petani Perempuan*. Yang ditulis oleh Septiyarini. Skripsi ini berfokus pada pembahasan stres coping pada petani

perempuan yang mengalami stress yang ditandai dengan adanya tanda-tanda baik secara kognitif, fisiologis dan perilaku. Karena sumber stres yang dialami oleh petani perempuan tersebut mulai dari keuangan, cuaca, beban kerja, dan orang lain yang menjadikan sumber stress menjadi sebuah tantangan.⁵

Kedua, skripsi dengan judul *Peran Religious Coping Sebagai Moderator Dari Job Insecurity Terhadap Stres Kerja Pada Staf Akademik Yogyakarta*. Yang ditulis oleh Triantoro Safaria (2011) melakukan penelitian yang berjudul *Peneliti ini bertujuan untuk menguji hubungan antara job insecurity, dan religious coping sebagai moderator dengan job stress pada staf akademik sebuah Universitas di Yogyakarta*. Pada penelitian ini memiliki interaksi antara *job insecurity* yang dapat dijelaskan sebagai berikut. Ketika *religious coping* individu tinggi, maka individu mampu meredam tekanan emosi yang ditimbulkan oleh *job insecurity* melalui perilaku *religiousnya* seperti berdo'a atau berserah diri kepada tuhan. Hal ini kemudian menyebabkan individu mampu meredakan tekanan emosinya tersebut sehingga secara langsung mampu menurunkan respon stress kerjanya. Sebaliknya *religious coping* individu rendah maka tekanan emosi akibat *job insecurity* yang tinggi tidak mampu direndam, sehingga menyebabkan secara langsung peningkatan respon stress kerja

⁵ Septiyarini, *Stres dan strategis coping pada petani perempuan*, (Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 17 Oktober, 2013).

pada individu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *religious coping* memiliki efek menahan atau menurunkan (*buffers*) pengaruh *job insecurity*. Sehingga *religious coping* mampu memoderasi dan mengubah pengaruh *job insecurity* terhadap respons stress kerja.⁶

Ketiga, Skripsi dengan judul *Coping with Overload and Stres; Men and Women in Dual Earner Families*. Yang ditulis oleh Higgins, Doxbury dan Lyons(2010). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membedakan pola hubungan keluarga dengan pekerjaan laki-laki dan perempuan, mekanisme coping dan tingkat stress. Sampel dari penelitian berjumlah laki-laki 1.404 laki-laki dan 1623 perempuan dari keluarga berpenghasilan ganda. Coping stres informan dikategorikan dalam dua tipe yaitu mengurangi aktivitas kerja (*scaling back*) dan *restrukturisasi peran dalam keluarga* (*restructuring family role*). Hasilnya menunjukkan bahwa dalam menghadapi beban kerja laki-laki lebih cenderung untuk mengurangi aktivitas kerja mereka. *Restructuring role family* mempengaruhi tingkat stress pada laki-laki dan perempuan. Sedangkan gender tidak berpengaruh terhadap tingkat stress.

⁶ Triantono Safaria, *Peran Religius Coping Sebagai Moderator dari Job Insecurity Terhadap Stres Kerja Pada Staf Akademik, Jurnal*, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi, 2011) Universitas Ahmad Dahlan, h. 155-156.

Sementara itu *restructuring family role* memiliki pengaruh antara stress dan coping stress.⁷

Dari ketiga telaah pustaka di atas ada perbedaan dengan penelitian yang akan penulis paparkan nantinya, dimana penulis akan menyajikan bagaimana penerapan REBT dalam mengatasi frustrasi gagal panen pada petani, untuk menunjang proses bimbingan menggunakan konseling individu selama proses penelitian tersebut.

F. Kerangka Teori

1. *Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)*

a. *Pengertian Rational Emotive Behaviour Therapy*

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) adalah salah satu dari pendekatan dalam konseling. Pendekatan ini dikembangkan oleh Albert Ellis. Pada tahun 1995, Ellis mencoba untuk mengombinasikan teori-teori humanistic, filosofi dan behavioral. Penggabungan ini pada gilirannya memunculkan pendekatan atau teori, *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*. Pada tahun 1996 *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* merupakan terapi yang pertama kali menggunakan cara berpikir rasional. Alhasil dari kejadian tersebut Ellis digelari sebagai bapak *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*.⁸

⁷ Higgins, Doxbury dan Lyons, *Coping with Overload and Stres; Men and Women in Dual Earner Families, Jurnal of marriage and family* (2010) h.847-859.

⁸Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2012), h.88

Pandangan REBT tentang manusia, bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, untuk berfikir rasional dan jujur maupun untuk berfikir irasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berfikir dan mengatakan mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh mengaktualisasikan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat, menyesali kesalahan-kesalahan serta tak berkesudahan, takhayul, toleransi, perfeksionisme dan mencela diri. Manusia pun berkecenderungan untuk terpaku pada pola-pola tingkah laku yang disfungsi dan mencari berbagai cara untuk terlibat dalam sabotase diri.

REBT menekankan bahwa manusia berfikir, beremosi, dan bertindak secara simultan. Jarang manusia beremosi tanpa berfikir, sebab perasaan biasanya dicetuskan oleh persepsi atas suatu situasi yang spesifik. Sebagaimana dinyatakan oleh Ellis, "*Ketika mereka beremosi, mereka bertindak, berfikir dan beremosi. Ketika mereka berfikir, mereka juga beremosi dan bertindak.*" Dalam memahami tingkah laku menolak diri, orang harus memahami bagaimana seseorang beremosi, berfikir, mempersepsi, dan bertindak.⁹

⁹ Gerald Corey, *Terapi Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2013), Cetakan 7, h. 238-239.

Tujuan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) menurut Ellis, membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistis, yang berarti menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka.¹⁰

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) lebih diorientasikan pada kognisi perilaku, dan aksi yang lebih mengutamakan berpikir, menilai, menentukan, menganalisis dan melakukan sesuatu. *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) merupakan aliran psikoterapi yang berdasarkan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi baik untuk berfikir dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berfikir dan mengatakan mencintai dan bergabung dengan orang lain, serta tumbuhan dan mengaktualkan diri. Menurut Gerald Corey dalam bukunya “Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi”, *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) adalah pemecahan masalah yang fokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaa.¹¹

¹⁰ Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan*, (Bandung: Rizqi Press, 2009), h. 275.

¹¹ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2013), h. 245

Rational Emotive Behavior Therapy memiliki enam prinsip teori, antara lain:

- 1) Pikiran adalah penentu proksimal yang paling penting terhadap emosi individu.
- 2) Fungsi berpikir adalah penentu utama stress emosi.
- 3) Cara terbaik untuk mengatasi stress adalah dengan mengubah cara berpikir.
- 4) Percaya atas berbagai faktor yaitu pengaruh genetic dan lingkungan yang menjadi penyebab pikiran yang irasional.
- 5) Menekankan pada masa sekarang (*present*) dari pada pengaruh masa lalu.
- 6) Perubahan tidak terjadi dengan mudah.¹²

b. Tahap-tahap Konseling Dengan Pendekatan (REBT)

Adapun beberapa tahap dalam pelaksanaan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) sebagai berikut :

1) Tahap Awal (*attending*)

Pada awal ini penulis mencoba mendekati diri dengan responden agar responden merasa nyaman dan secara terbuka mengungkapkan masalah yang dialaminya. Pada tahap ini juga penulis mencoba memperkenalkan REBT kepada responden, dan juga memberitahu responden apa yang diharapkan dirinya

¹² Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), h. 208.

agar dapat berpartisipasi secara efektif dalam pendekatan terapeutik ini.

2) Tahap Kedua (*assessment*)

Proses mencari pemahaman masalah yang sedang dihadapi responden. Penulis mencari informasi yang lebih jelas dan spesifik dari responden.

3) Tahap Ketiga (*treatment*)

Dalam tahap ini penulis mencoba mencari teknik yang sesuai dengan apa yang dialami responden. Penulis menggunakan teknik kognitif, teknik perilaku dan teknik emotif.

- a) Teknik Kognitif: Teknik ini membantu klien berpikir mengenai pemikirannya dengan cara yang lebih konstruktif. Konselor menentang keyakinan negatif klien dengan menggunakan 3 kriteria berikut: logika, realism, kemanfaatan.
- b) Teknik Perilaku: Teknik ini membantu untuk mewujudkan perubahan perilaku klien. Klien diberikan tugas-tugas atas dasar sifatnya yang menentang.
- c) Teknik Emotif: Teknik ini sepenuhnya melibatkan emosi klien saat ia dengan penuh semangat melawan keyakinan-keyakinan irasionalnya.¹³

¹³ Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h . 508-514.

2. Frustrasi

Kata frustrasi berasal dari bahasa latin “*frustration*” yang artinya perasaan kecewa atau jengkel yang merusak dalam diri seseorang akibat gagal meraih tujuan. Ketika seseorang terhambat dalam mendapatkan sesuatu atau mencapai tujuan, maka akan tercipta keadaan yang menegangkan sekaligus tidak menyenangkan. Selain itu frustrasi juga bisa menjadi sarana yang berharga bagi kita untuk mencapai apa yang kita dambakan dan inginkan, frustrasi juga dapat menjadi alat yang penting bagi kita dalam meraih sejumlah prestasi besar dan mendapatkan hasil yang tak terbayangkan sebelumnya.¹⁴

Frustrasi ialah keadaan batin seseorang atau ketidakseimbangan dalam jiwa, suatu perasaan atau dorongan yang tidak dapat terpenuhi (*frustration* = kekecewaan).¹⁵ Frustrasi merupakan suatu hasil dari dorongan yang terhambat sehingga mencegah individu untuk memperoleh tujuan yang diinginkannya.

Situasi yang dapat menyebabkan munculnya frustrasi bagi individu adalah:

- a. Tidak tercapainya sejumlah kebutuhan yang hendak dipenuhi oleh individu yang berhubungan dengan pekerjaan dan peran yang dimainkannya.
- b. Berbagai macam cara yang digunakan oleh individu seperti dorongan dan peran yang dimainkannya berbeda,

¹⁴ Zishak K. Naen, *The Power of Frustration*, (Yogyakarta: Araska, 2015), h. 14-17.

¹⁵ Purwanto Ngalim, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), h. 127

sehingga individu tidak dapat mengekspresikannya secara tepat.

- c. Berbagai macam hambatan yang terjadi dalam diri individu, sehingga dorongan atau tujuan yang hendak diinginkannya menjadi tidak dapat terlaksana dengan baik.
- d. Berbagai aspek yang diinginkan oleh individu untuk mencapai tujuannya juga tidak dapat dipenuhi. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa dalam menghadapi situasi tersebut individu memerlukan proses adaptasi.¹⁶

Penyebab frustrasi juga bermacam-macam:

- a. **Faktor internal** yang dimana bisa berupa rasa minder, kecemasan, rasa takut dan lain-lain. Akan tetapi konflik juga sumber internal saat seseorang yang terserang frustrasi mempunyai beberapa tujuan yang bertentangan satu sama lain.
- b. **Faktor eksternal** mencakup keadaan-keadaan di luar diri semisal jalanan yang macet, hujan lebat, banjir, ujian sekolah, putus cinta, perceraian orang tua, ketidak adaan uang, tidak kunjung mendapatkan pasangan hidup dan lain-lain.¹⁷

Kemampuan untuk menyesuaikan diri sangat dibutuhkan manusia agar dapat merasakan ketentraman dan kebahagiaan

¹⁶ Sutarto Wijono, *Psikologi Industri dan Organisasi*, (Jakarta: Kencana, 2012), h. 184

¹⁷ Zishak K. Naen, *The Power of Frustration*, (Yogyakarta: Araska, 2015), h. 15.

hidup bersama orang-orang disekitarnya, tetapi kadang manusia mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri karena terjadi ketegangan, frustrasi dan konflik dalam dirinya. Sedangkan frustrasi menurut Kartini Kartono adalah suatu keadaan dimana suatu kebutuhan tidak dapat terpenuhi dan tujuan tidak dapat tercapai sehingga mengalami kegagalan.¹⁸ Bila muncul suatu kebutuhan atau dorongan untuk bertindak, tetapi karena suatu hal maka kebutuhan tersebut tidak dapat terpenuhi atau terhambat akan timbul situasi yang disebut frustrasi.¹⁹

Tingkat frustrasi tertentu merupakan bagian dari proses pertumbuhan (contoh: masa remaja matang fisik dan seksual sehingga ingin independen, padahal secara ekonomi masih independen pada orang tua). Frustrasi dapat menimbulkan kemarahan dan perilaku agresif, semakin rendah toleransi kita terhadap frustrasi maka semakin mudah kita untuk cenderung menjadi agresif.

3. Faktor Penyebab Frustrasi

Tingkah laku manusia merupakan metamorphosis beberapa kebutuhan dan ditunjukkan untuk memenuhi kebutuhan yang diinginkan, ketegangan atau konflik batin akan kebutuhan-kebutuhan yang ada dalam diri terhalang. Sebaliknya ketegangan konflik batin akan lenyap bila semua

¹⁸ Dr.KartiniKartono, Dali Gula, *Kamus Psikologi*, (Bandung : CV. Pionir Jaya, 2003), h. 180.

¹⁹ Irwanto,dkk., *Psikologi Umum Buku Panduan Mahasiswa*, (Jakarta : PT.Gramedia Pustaka Utama, 1996), h. 211.

kebutuhan dapat dipuaskan atau dipenuhi dari salah satu bentuk ketegangan atau ketidaknyamanan yang timbul sebagai akibat dari tidak terpenuhi atau terpuaskan kebutuhan tersebut dinamakan frustrasi.

Macam-macam faktor penyebab frustrasi sebagai berikut:

- a. Frustrasi lingkungan yang disebabkan oleh halangan atau rintangan yang terdapat dalam lingkungan.
- b. Frustrasi pribadi yang tumbuh dari ketidak puasan seseorang dalam mencapai tujuan dengan perkataan lain atau ada perbedaan antara tingkatan aspirasi dengan tingkatan kemampuannya.
- c. Frustrasi konflik yang disebabkan dari berbagai motif dalam diri seseorang dengan adanya motif saling bertentangan, maka pemuasan dari salah satu motif yang menyebabkan frustrasi bagi motif lain diantaranya: konflik mendekat-mendekat (memilih satu dari dua pilihan), konflik mendekat menjauh, konflik menjauh-menjauh.
- d. Tidak ada ilmu pengetahuan tentang hidup yang paling penting di antara semua ilmu yang ada. Apabila seseorang tidak mempunyai ilmu ini maka akan mudah mengalami ke Gundahan, kesedihan, kegelisahan yang panjang dalam kehidupannya dan sulit untuk kembali bangkit apabila dia jatuh. Cobaan-cobaan dalam kehidupan seseorang yang tidak mempunyai ini akan membuatnya merasa sangat berat untuk menjalaninya yang bisa berakibat orang tersebut putus asa.

e. Terlalu banyak tekanan atau masalah hidup yang dimana tuntutan pendidikan yang tinggi, tuntutan suatu tugas pekerjaan yang berat, tuntutan untuk memenuhi kebutuhan hidup, tuntutan untuk mencapai suatu kehidupan yang terjamin serta tuntutan dari keluarga terkadang hal itu bisa dengan mudah membuat orang stress. Tekanan yang sangat intens itun akan mempengaruhi orang yang lemah psikologisnya. Pikirannya tidak akan sanggup untuk menerima semua yang terjadi, sehingga semua masalah itu akan menjadi beban di dalam pikirannya dan mengakibatkan frustrasi yang akan jadi temannya nanti.²⁰

Jadi pada dasarnya manusia tidak akan pernah lepas dari yang namanya permasalahan baik itu bersifat ringan ataupun berat, karena setiap masalah perlu adanya bimbingan dalam memberi solusi atau nasehat kepada klien untuk menyelesaikan masalah tersebut. Dengan adanya bimbingan konseling islam ini sangat membantu sekali untuk memberikan motivasi dan memecahkan masalah yang sedang dialami oleh para petani yang frustrasi gagal panen akibat

²⁰Asriyanti Rosmalina, "Pendekatan Bimbingan Konseling Islam dalam Menanggulangi Konflik, Stres, Trauma dan Frustrasi," dalam ORASI: Jurnal Dakwah dan Komunikasi 6 (2) (2017) IAIN Syekh Nurjati Cirebon, h. 13

Website:

<http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=616605&val=9455&title=PENDEKATAN%20BIMBINGAN%20KONSELING%20ISLAM%20DALAM%20MENANGGULANGI%20%20KONFLIK%20STRES%20TRAUMA%20DAN%20FRUSTRASI>

musim kemarau panjang. Jadi Bimbingan konseling islam ini merupakan proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

4. Cara Mengatasi Frustrasi

Tidak semua orang memiliki kemampuan yang sama untuk mengelola rasa frustrasi akibat kegagalan ini. Oleh karenanya, ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengelola rasa frustrasi yang sering dialami yaitu:

a. Tenangkan Diri

Menenangkan diri merupakan cara paling ampuh yang bisa dilakukan untuk mengurangi rasa frustrasi. Menghela nafas panjang dan menghembuskannya secara perlahan-lahan dapat membantu untuk lebih tenang dan membantu tubuh lebih tenang dan membuat tubuh lebih rileks.

b. Bercerita Kepada Orang lain

Bercerita kepada orang yang dapat dipercaya merupakan cara yang dapat dilakukan ketika ada yang mengganggu pikiran atau hal yang membuat kecewa dan frustrasi. Dengan bercerita dapat berbagi perasaan tersebut dengan seseorang dan bukan hanya memendam rasa frustrasi itu sendiri.

c. Cari Tahu Penyebab Frustrasi

Mencari tahu penyebab frustrasi dan menemukan solusinya merupakan cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi rasa frustrasi. Selain itu juga bisa membuat daftar segala sesuatu yang mengganggu pikiran, kemudian tentukan mana yang bisa diperbaiki atau diubah agar dapat mendapat solusi untuk memperbaikinya.

d. **Jangan Terlalu Memikirkannya**

Berusahalah untuk mengalihkan pikiran ke hal-hal yang positif dan jangan fokus pada hal-hal yang membuat sedih, kecewa, dan frustrasi. Pikiran apa yang dapat dilakukan untuk memperbaiki kegagalan yang membuat frustrasi, kemudian lakukan hal-hal yang bisa membuat bangkit kembali.²¹

Frustrasi memiliki beberapa aspek, secara ringkas dan sederhana gejala frustrasi adalah sebagai berikut:

1. Dari aspek perasaan.

Dari aspek kejiwaan ini meliputi adanya perasaan berduka secara terus menerus ataupun sebentar-sebentar (tetapi sering).Tingkatannya yang paling tinggi adalah kesedihan. Beberapa gejalanya dijumpai pada :

- a. 95 persen dari beberapa keadaan frustrasi. Adanya perasaan berdosa, putus asa, memberontak, serta tidak percaya kepada diri sendiri maupun orang lain.

²¹ Website : <https://www.alodokter.com/cara-positif-mengelola-rasa-frustrasi-dan-emosi>

- b. 85 persen dari beberapa keadaan frustrasi. Adanya perasaan cemas secara psikologis, takut, terguncang, dan panik tanpa sebab apa pun/karena sebab yang sepele.
- c. 70 persen dari beberapa keadaan frustrasi menangis tanpa alasan yang jelas. Beberapa gejalanya ditemukan pada 70 persen dari beberapa keadaan frustrasi; Adanya musibah yang menyakitkan akibat kecemasan jiwa dan ketakutan tanpa sebab, baik penyakit fisik ataupun pikiran, yang disertai dengan ketakutan akan kematian.
- d. 60 persen dari beberapa keadaan frustrasi. Berpikir terus menerus tentang kesalahan kesalahan di masa lalu maupun saat ini serta terlalu berlebih-lebihan dalam memikirkan hal itu. Sikap demikian kemudian dibarengi oleh keputusasaan dan ketakutan akan masa depan.
- e. 50 persen dari beberapa keadaan frustrasi.

2. *Dari aspek pikiran.*

Aspek pikiran meliputi: adanya kelemahan dalam kewaspadaan dan konsentrasi.

- a. 90 persen dari beberapa keadaan : Kehilangan perhatian terhadap segala sesuatu dan bersikap ambisius.
- b. 80 persen dari beberapa keadaan : Kekurangan daya ingat, baik dalam menghafal maupun mengingat.
- c. 60 persen dari beberapa keadaan : Adanya pikiran-pikiran di seputar keinginan untuk bunuh diri dan mengangan-angankan kematian. Dan 40 persen dari beberapa keadaan.

3. *Dari aspek fisik.*

Dari aspek fisik meliputi: gangguan tidur.

- a. 98 persen dari beberapa keadaan : Gangguan dalam pernafasan, sering buang air kecil, cepat merasa lelah, kehilangan selera, kekurangan dalam timbangan, perasaan yang menipu tentang kepeningan, dan gangguan fungsi alat-alat pencernaan.
- b. 60 persen dari beberapa keadaan : Kekurangan atau kehilangan dalam kekuatan dan keinginan seksual serta gangguan hati dan pembuluh darah. Beberapa gejalanya terdapat pada 60 persen dari beberapa keadaan Rasa sakit di kepala, rasa ingin muntah, gangguan siklus haid pada wanita, dan beberapa perasaan yang tidak wajar pada beberapa anggota tubuh. Beberapa gejalanya ditemukan pada 40-55 persen dari beberapa keadaan.²²

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam skripsi ini adalah jenis penelitian kualitatif dan penelitian dengan tindakan. Penulis akan menggambarkan dan menguraikan secara fakta apa yang dilihat dan ditemukan dari objek peneliti ini. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskripsi berupa kata-kata tertulis atau

²² Siti Haryuni, *Psikoterapi Frustrasi*, Junal Bimbingan Konseling Islam, Juni 2013, Vol. 4, No. 1

lisan dari seseorang dan perilaku yang dapat diamati.²³ Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian lapangan, data diambil secara langsung dari lokasi penelitian dengan menggunakan tindakan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam mengurangi frustrasi petani gagal panen.

Sedangkan penelitian dengan tindakan ini merupakan suatu cara untuk menggabungkan teori dan praktik menjadi suatu kesatuan ide dalam praktik yang dilakukan penelitian untuk memperoleh perspektif yang lebih luas (*evidence-based practice*) dalam rangka mengembangkan profesi konselor menuju profesi yang bermatabat.²⁴

2. Subjek dan Objek Penelitian

a. Subjek penelitian

Subjek adalah orang atau apa saja yang menjadi sumber data dalam penelitian.²⁵ Pada kasus mengurangi frustrasi petani gagal panen ini penulis meneliti secara langsung ke lapangan dengan responden 5 petani yang mengalami frustrasi gagal panen di Desa Teras Bendung.

²³ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosda Karya,1993), h.32

²⁴ Yeni Karneli, *Panduan Penelitian Tindakan Bidang : Bimbingan dan Konseling* (Bogor : Graha Cipta Media,2018), h. 18-19.

²⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*,(Jakarta: Rineka Cipta, 1996), h. 114.

b. Objek Penelitian

Objek dari penelitian ini adalah menggunakan penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengurangi frustrasi petani gagal panen.

3. Teknik pengumpulan data

Untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian ini diperlukan metode pengumpulan data sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi adalah suatu kegiatan mencari data yang dapat digunakan untuk memberikan suatu kesimpulan atau diagnosis. Jadi inti dari observasi ialah adanya perilaku yang nampak dan adanya tujuan yang ingin dicapai.²⁶

Penelitian di sini dilakukan terjun secara langsung di lapangan untuk menemukan data yang sebenarnya di Desa Teras Bendung Kecamatan Lebak Wangi Kabupaten Serang Provinsi Banten dari bulan oktober sampai dengan bulan november 2021.

b. Wawancara mendalam (*In-depth Interview*)

Menurut Sutopo sebagaimana dikutip oleh M. Burhan Bungin, wawancara mendalam secara umum adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka

²⁶ Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), h.131.

dimana pewawancara dan informasi terlibat dalam kehidupan sosial yang relative lama.²⁷

Saya mewawancarai kepada lima petani yaitu SN, HM, NS, E, RM yang ada di desa teras bendung kecamatan lebak wangi kabupaten serang provinsi banten ini yang diperlukan untuk dimintai keterangan atau pendapatnya mengenai petani gagal panen ini dengan teknik REBT dalam mengatasi frustrasi petani gagal panen. Tetapi sebelum melakukan wawancara, seorang peneliti harus menjelaskan salah satu proses dalam bimbingan konseling kepada para perani ini.

c. Daftar Cek Masalah

Daftar cek masalah adalah daftar berisi pertanyaan-pertanyaan yang merupakan masalah diasumsikan, biasa dialami oleh individu dalam tingkat perkembangan tertentu. DCM digunakan untuk mengungkap masalah-masalah yang dialami oleh individu, dengan merangsang atau memancing individu untuk mengutarakan masalah yang pernah atau sedang dialaminya.

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang di peroleh dari hasil wawancara dan observasi dengan cara membuat

²⁷ M.Burhan Bungin,*Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT Aditya Andrebina Agung, 2007), cetakan kedua, h. 111-113.

kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain.²⁸

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis deskriptif, dimana tujuan dari analisis ini adalah untuk menggambarkan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta serta hubungan antara fenomena yang diselidiki. Teknik analisis data dilakukan setelah data- data yang dibutuhkan dalam penelitian ini terkumpul dan di susun secara sistematis, kemudian diklarifikasi untuk dianalisis sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian, setelah itu disajikan dalam bentuk laporan ilmiah.

H. Sistematika Penulisan

Dalam penulisan skripsi dibutuhkan untuk mengetahui pembahasan secara luas tentang penelitian ini, maka penulis membaginya dalam lima bab yang dimana setiap mempunyai pembahasan dan penekanan mengenai topik sebagai berikut

Bab pertama, Pendahuluan yang meliputi: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, telaah pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua, Gambaran umum lokasi petani yang meliputi: Profil Desa Tersa Bendung, kondisi topografi dan demografi, keadaan sosial dan keadaan ekonomi.

²⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: ALFABETA, 2014), h.244.

Bab ketiga, profil dan permasalahan responden yang mengalami frustrasi di desa teras bendung meliputi : profil responden, dan frustrasi yang dialami oleh responden.

Bab keempat, Penerepan REBT Untuk Mengurangi Frustasi Petani Gagal Panen. Dalam bab ini berisikan tentang : Penerapan REBT terhadap petani gagal panen, Frustasi Petani gagal panen dan analisis penulisan tentang Penerepan REBT Untuk Mengurangi Frustasi Petani Gagal Panen.

Bab lima, Penutupan. Dalam Bab ini berisikan kesimpulan dan Saran.