

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Segala sesuatu yang diciptakan di muka bumi ini pasti memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing. Demikian juga manusia, meski manusia diciptakan sebagai makhluk yang paling sempurna daripada makhluk-makhluk yang lain, tetap saja jika dibandingkan dengan sesama manusia yang lain pastinya memiliki kekurangan dan kelebihan. Dari kekurangan yang dimiliki tersebut, ada manusia yang tetap merasa bersyukur dan ada pula manusia yang merasa *insecure*.

*Insecure* juga bisa disebut rasa cemas atau rasa takut, *Anxiety* atau kecemasan merupakan suatu gangguan yang memiliki ciri kecemasan atau ketakutan yang tidak realistis, juga irasional dan tidak dapat secara intensif ditampilkan dalam cara-cara yang jelas.<sup>1</sup> Istilah kecemasan dalam Bahasa Inggris yaitu *anxiety* yang berasal dari Bahasa Latin *agustus* yang memiliki arti kaku, dan *ango, anci* yang berarti mencekik.<sup>2</sup> Syamsul Yusuf mengemukakan *anxiety* (cemas) merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan ketidakmampuan menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> A. Sutardjo Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2015) h. 70.

<sup>2</sup> Yuke Wahyu Widosari, *Perbedaan Derajat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Kedokteran Preklinik dan Ko-Asisten di FK UNS Surakarta. Skripsi*. Surakarta: Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret (2010) h.16

<sup>3</sup> Syamsul Yufus, *Mental Hygine: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*, (Bandung: Maestro, 2009) h. 43.

Berdasarkan penjelasan di atas menurut peneliti *insecure* merupakan rasa cemas atau rasa takut yang dimiliki seseorang secara berlebihan sehingga dapat mengganggu keseharian seseorang yang dapat menimbulkan hal-hal negatif pada diri orang tersebut seperti gangguan dalam kesehatan baik fisik maupun mental.

Pemikiran-pemikiran yang tidak rasional dari konseli dapat menyebabkan rasa takut, perasaan tidak puas, dan rasa tidak percaya diri yang timbul pada dirinya. Dari rasa takut, rasa tidak puas, dan rasa tidak percaya diri yang ada merupakan penyebab dari kurangnya rasa syukur kita terhadap ni'mat yang diberikan oleh Allah SWT. Kurangnya rasa syukur tersebut menjadikan kita lupa bahwa Allah SWT adalah Tuhan yang maha pengasih. Allah SWT mencukupi semua kebutuhan makhluknya tanpa membeda-bedakan dari kalangan mana ataupun agama apa yang ia yakini. Kebutuhan yang dicukupi oleh Allah SWT terhadap makhluknya itu berbeda-beda, oleh karena itu setiap makhluk di dunia ini memiliki kecukupan yang berbeda-beda. Dari kecukupan yang diberikan oleh Allah SWT banyak orang yang tetap bersyukur, tapi tidak sedikit orang yang kufur. Beberapa orang tidak mengetahui bahwa Allah mencukupi mereka berdasarkan apa yang dibutuhkan, karena Allah SWT lebih tahu apa yang dibutuhkan hamba-Nya. Hal ini dijelaskan oleh Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 216 yang artinya:

“Diwajibkan atas kamu berperang, padahal itu tidak menyenangkan bagimu. Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai

sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui”. Dari ayat tersebut dijelaskan bahwa sesuatu yang kita suka belum tentu baik untuk kita dan sesuatu yang tidak kita suka belum tentu buruk untuk kita. Allah SWT memberikan apa yang kita butuhkan karena Allah SWT Maha mengetahui kebutuhan dari para hamba-Nya.

Dengan adanya rasa *insecure* dapat menjadi suatu penghalang pada diri seseorang sehingga orang tersebut sulit dalam bergaul atau bersosial. Rasa *insecure* yang timbul dapat membuat seseorang selalu merasa kekurangan akan dirinya sendiri. Dari kekurangan yang dimiliki, beberapa manusia menganggap bahwa hal itu dapat menjadi penghambat bagi mereka dalam menggapai cita-citanya maupun dalam menjalankan kehidupannya sehari-hari. Padahal dibalik kekurangan yang dimiliki pastinya mereka diberi kelebihan oleh Allah SWT, beberapa orang kadang merasa tidak cukup dengan apa yang mereka punya, kehebatan yang diberi, rezeki yang tiada henti, bahkan keluarga yang sangat berarti. *Insecure* atau rasa tidak percaya diri timbul dari rasa takut seseorang yang berlebihan. Rasa takut yang berlebihan itu muncul dari pemikiran yang tidak rasional dari seseorang.

Rasa *insecure* bisa dialami oleh siapapun, tidak mengenal batas usia, profesi, bahkan seseorang yang terlihat secara lahiriah sempurna pun bisa merasakan *insecure*. Sama halnya dengan penelitian ini, rasa *insecure* timbul dari mereka yang sedang menjajaki ilmu keagamaan dalam bidang tilawah. Dalam kamus besar Bahasa Indonesia tilawah artinya pembacaan ayat Al-Qur'an

yang baik dan indah.<sup>4</sup> Tilawah adalah suatu kegiatan atau aktivitas membaca Al-Qur`an yang dilakukan dengan menggunakan irama atau lagu khusus tilawah Al-Qur`an yang sudah diterapkan oleh para ulama yang ahli dalam bidang ilmu Al-Qur`an.<sup>5</sup> Orang yang melantunkan ayat-ayat suci Al-Qur`an dengan menaati aturan-aturan tajwid yang benar dan menggunakan nada-nada tertentu disebut qori. Maka dari ini kita biasa menyebut orang-orang yang menekuni ilmu membaca Al-Qur`an menggunakan aturan tajwid dan menggunakan nada-nada tertentu dengan sebutan santri qori.

Membaca Al-Qur`an menggunakan nada-nada tertentu dengan lantunan yang indah dan terdengar merdu adalah suatu seni yang banyak ditekuni oleh beberapa orang. Orang-orang yang menekuni bidang ini bukan hanya mereka yang sudah memiliki keindahan suara sejak lahir, mereka yang tidak memiliki bakat dalam qori atau mereka yang suaranya belum terbentuk atau belum bagus juga banyak yang berminat dalam bidang ini. Bukan hanya penampilan, memiliki keindahan suara juga diidamkan oleh banyak orang, karena dengan memiliki suara yang indah juga dapat menarik perhatian banyak orang. Dalam bidang qori atau tilawah ini, santri dituntut memiliki suara yang indah, merdu, nafas yang panjang, dan hafal beberapa lagu-lagu qori yang sudah ditentukan.

Terlepas dari keindahan suara yang dimiliki oleh para santri qori, mereka juga memiliki kecemasan-kecemasan, rasa takut, rasa

---

<sup>4</sup> Al-Munawwir, *Kamus Indonesia-Arab*, (Surabaya: Pustaka Progressif, 2007) h. 257.

<sup>5</sup> Nila Faojiah, *Evektivitas Metode Tilawah dalam Pembelajaran Al-Qur`an*, Skripsi, Serang: Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten (2019) h. 20-21.

*insecure* akibat pemikiran mereka yang tidak rasional. Beberapa orang ada yang berpikir kalau seorang qori tidak cukup hanya dengan memiliki keindahan suara saja tetapi juga seorang qori harus memiliki penampilan yang menarik (cantik/tampan). Penampilan yang sejatinya dianugerahkan oleh Allah SWT kepada umat manusia dengan sangat sempurna, tetapi beberapa orang masih merasa kurang cukup atas nikmat itu. Meski dikaruniai keindahan suara, beberapa orang merasa *insecure* karena mereka berpikir bahwa menjadi seorang qori tidak cukup hanya dengan memiliki keindahan suara saja, seorang qori juga harus memiliki keindahan fisik agar terlihat indah dipandang baik jasmani maupun rohaninya.

Sebagian santri juga ada yang berpikir kalau mereka sebenarnya memiliki suara yang indah tetapi mereka tidak cukup percaya diri jika harus tampil di depan banyak orang. Rasa tidak percaya diri timbul akibat banyaknya pesaing atau orang-orang yang lebih mahir dalam bidang tilawah dibandingkan dengan dirinya. Banyaknya orang-orang yang mahir dalam bidang tilawah di pondok qori adalah hal yang biasa, bahkan sesuatu hal yang pasti. Pasti dalam artian wajar karena kemungkinan besar mereka yang belajar ilmu tilawah adalah mereka yang mempunyai potensi dalam bidang tersebut. Maka dari itu, rasa *insecure* yang terdapat di dalam diri para santri timbul karena kesalahan dalam berpikir dari individu tersebut.

Dari rasa *insecure* yang timbul akibat dari pemikiran yang tidak rasional dapat menghambat santri qori dalam menjalankan proses pembelajaran di Pondok Pesantren. Hal ini dapat menjadi

besar apabila santri terus menerus merasa *insecure* karena dapat mempengaruhi hidup para santri di masa sekarang maupun masa yang akan datang. Tidak sedikit orang yang menganggap kelebihan yang mereka punya itu sebagai sebuah kelemahan. Maka dari itu, para santri qori yang memiliki kelebihan dalam bidang tilawah saja masih merasa *insecure*, yang sudah jelas mereka memiliki kelebihan yang bahkan mungkin orang lain tidak punya.

*Insecure* atau rasa cemas atau ketakutan-ketakutan yang timbul pada diri santri qori tersebut timbul karena pemikiran-pemikiran yang tidak rasional dari diri santri. Pemikiran-pemikiran yang seharusnya tidak ada kemudian menjadi ada tersebut dapat menyebabkan timbulnya rasa *insecure* atau rasa tidak puas atau rasa tidak percaya diri, untuk menghilangkan rasa *insecure* maka terlebih dahulu yang harus dihilangkan adalah pemikiran-pemikiran negatif atau irasional yang timbul pada diri seseorang. Maka dari itu, untuk menghilangkan pemikiran-pemikiran yang tidak rasional pada diri seseorang, maka penulis menggunakan Konseling REBT (*Rational Emotive Behavioral Therapy*) sebagai cara atau pendekatan yang digunakan untuk menghilangkan pemikiran-pemikiran yang tidak rasional tersebut.

Menurut George dan cristiani *Relational Emotif Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan bersifat direktif yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku. Pandangan REBT menyatakan bahwa manusia sebagai

individu didominasi oleh sistem berpikir dan sistem perasaan yang berkaitan dengan sistem psikis individu.<sup>6</sup>

Menurut Corey dalam Muhammad Abdul Kohar dan Imam Mujahid mengatakan bahwa REBT adalah salah satu pendekatan dalam bimbingan dan konseling maupun psikoterapi. Teknik REBT diterapkan untuk individu yang mengalami sebuah permasalahan yang disebabkan oleh pikiran dan keyakinan yang tidak rasional pada peristiwa hidup yang dialaminya. REBT mempunyai tiga tahap yaitu menyadarkan klien bahwa terdapat perilaku negatif yang dapat memunculkan rasa tidak nyaman pada psikologis, menyadarkan klien bahwa perilaku negatif yang dimiliki diakibatkan oleh keyakinan yang tidak masuk akal, serta mengkonfrontasi klien untuk melawan keyakinan yang tidak masuk akal dan meyakinkan klien bahwa keyakinan yang irasional itu bukanlah sebuah kebenaran.<sup>7</sup>

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa REBT merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir klien yang tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang rasional, dengan cara meyakinkan konseli untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang dikemukakan itu tidak rasional. Dengan menggunakan konseling REBT ini diharapkan dapat menghilangkan pemikiran-pemikiran yang timbul dalam diri

---

<sup>6</sup> Anniez Rachmawati Musslifah, *Implementasi Pelayanan Bimbingan Konseling dalam Panduan Kemendikbud 2016*, (Malang: Ahlimedia Press 2021) h. 11.

<sup>7</sup> Muhammad Abdul Khoir dan Imam Mujahid, "*Bimbingan dan Konseling dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk Penerima Manfaat*", *Al-Balagh Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, Vol. 2, No. 01 (1 Januari-Juni 2017) h. 118.

seseorang yang dirasa tidak rasional yang dapat menimbulkan rasa *insecure*.

Dari pemaparan di atas, penulis dapat mendeskripsikan bahwa permasalahan yang dialami oleh santri qori Pondok Pesantren Roudhotul Qurro adalah permasalahan *insecure*. Rasa *insecure* yang dialami santri qori di Pondok Pesantren Roudhotul Qurro adalah sebagai berikut: 1) *Insecure* karena penampilan, 2) *Insecure* karena banyak pesaing di lingkungannya. Rasa *insecure* tersebut timbul akibat pemikiran yang tidak logis dari diri individu, 3) *Insecure* karena kesulitan dalam mempelajari ilmu tilawah/qori. Oleh karena itu, untuk menghilangkan pemikiran-pemikiran yang tidak rasional pada diri seseorang maka penulis menerapkan Konseling REBT (*Rational Emotive Behavioral Therapy*) sebagai cara atau pendekatan yang digunakan untuk menghilangkan pemikiran-pemikiran yang tidak rasional tersebut.

Dari pemaparan di atas, peneliti mengangkat permasalahan tersebut berdasarkan hasil observasi langsung di Pondok Pesantren Roudhotul Qurro. Pondok Pesantren Roudhotul Qurro adalah salah satu pondok pesantren yang berfokus dalam bidang tilawah. Pondok pesantren ini terletak di Kp. Kuranji, Taktakan-Serang. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “KONSELING REBT (*RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*) DALAM MENANGANI *INSECURE* PADA SANTRI QORI DI PONDOK PESANTREN ROUDHOTUL QURRO”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:



1. Bagaimana gambaran *insecure* pada santri qori di Pondok Pesantren Roudhotul Qurro?
2. Bagaimana penerapan konseling REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dalam menangani *insecure* pada santri qori di Pondok Pesantren Roudhotul Qurro?
3. Apa faktor pendukung dan penghambat dalam penerapan konseling REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dalam menangani *insecure* pada santri qori di Pondok Pesantren Roudhotul Qurro?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui gambaran *insecure* pada santri qori di Pondok Pesantren Roudhotul Qurro.
2. Untuk mengetahui bagaimana penerapan konseling REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dalam menangani *insecure* pada santri qori di Pondok Pesantren Roudhotul Qurro.
3. Untuk mengetahui faktor pendukung dan penghambat dalam penerapan konseling REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dalam menangani *insecure* pada santri qori di Pondok Pesantren Roudhotul Qurro.

### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan penelitian atau sebagai referensi kepada para peneliti selanjutnya terkait permasalahan *insecure* atau terkait konseling REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*).

2. Manfaat praktis

- a. Bagi peneliti

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi pembelajaran dalam penelitian selanjutnya, dan agar lebih mendalami materi terkait penelitian kali ini.

- b. Bagi pendidik

Diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu media sebagai bahan acuan dalam penanganan permasalahan *insecure*.

- c. Bagi subyek penelitian.

Diharapkan dapat membantu mengatasi permasalahan yang dialami oleh klien serta menemukan jalan keluar yang terbaik.

## **E. Definisi Operasional**

1. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

*Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir klien yang tidak logis, tidak rasional, dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar.

## 2. *Insecure*

*Insecure* adalah rasa cemas, rasa tidak aman, rasa tidak percaya diri, dan rasa tidak puas terhadap potensi dan kelebihan yang dimiliki yang disebabkan oleh hal-hal tertentu yang dapat mengakibatkan gangguan pada diri seseorang baik secara fisik maupun mental.

## 3. Santri Qori

Santri qori adalah santri yang mempelajari ilmu-ilmu Al-Qur'an sesuai dengan kaidah-kaidah ilmu tajwid yang benar dan menggunakan nada-nada yang ada pada ilmu tilawah. Santri qori yang dimaksud dalam penelitian ini adalah santri Pondok Pesantren Roudhotul Qurro, Kecamatan Taktakan, Serang.