

# BAB I

## PENDAHULUAN

### **A. latar Belakang Masalah**

Pada dasarnya kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, di mana seseorang merasakan ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Kecemasan adalah respon situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terhadap situasi yang menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa timbul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi. Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari tidak kemampuan mengatasi suatu masalah atau ti'dak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu itu pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis atau psikologis.<sup>1</sup> Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Emosi seperti sedih dan sakit umumnya akan hilang dengan hilangnya penyebab kemunculannya, namun tidak dengan kecemasan.

Kecemasan umumnya bersifat akut dan inilah termasuk permasalahan yang sedang banyak dihadapi pada masa kini. Secara

---

<sup>1</sup> Carina Anggita, Hardiani, "Kecemasan dalam Menghadapi Masa Bebas Pad a Narapidana Anak Di Lembaga Perumahan Anak Kutoarjo", Jurnal e-Recourses, h. 10. diakses dari eprints.uny.ac.id pada tanggal 16 maret 2021, Pukul 15:30

umum kecemasan yaitu, perasaan tertekan dan tidak tenang serta berfikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan. Hal ini sangat berpengaruh pada tubuh, seperti tubuh dirasa menggigil, menimbulkan banyak keirngat, jantung berdegup cepat, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas, kemampuan berproduktivitas berkurang hingga banyak manusia yang melarikan diri ke alam imajinasi sebagai bentuk terapi sementara.

Ada beberapa faktor peyebab kecemasan, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yaitu faktor integritas fisik, meliputi ketidakmampuan fisiologis terhadap kebutuhan dasar sehari-hari yang bisa disebabkan karna sakit, trauma fisik, kecelakaan. Faktor internal yaitu usia, gangguan kecemasan lebih mudah dialami oleh seseorang yang mempunyai usia lebih muda dibandingkan individu dengan usia yang lebih tua

. Hampir semua individu pernah mengalami kecemasan terutama akibat masalah kehidupan yang semakin banyak. Tak terkecuali pada santri di Pondok Pesantren Daarul Falah, kecemasan yang dialami oleh santri Pondok Pesantren Daarul Falah adalah kecemasan ketika mereka ingin mengikuti ujian hafalan nadzom nahwu shorof<sup>2</sup>. Nadzom nahwu shorof adalah hafalan aturan-aturan atau kaidah-kaidah yang terdapat dalam kalimat menyusun bahasa arab. Hafalan ini termasuk salah satu program yang ada di pondok pesantren Daarul Falah dan santri wajib megikutinya. Mereka menghafal sesuai tingkatannya atau kelasnya. Adapun tingkatannya yaitu uula, wustho, dan ulya. Kelas uula menghafal nadzom babe nenem, dan a'mil satus, kelas wustho menghafal nadzom maqsud dan imrithi sedangkan kelas ulya menghafal

---

<sup>2</sup> Wawancara dengan Nurhadi pengurus hafalan dipondok pesantren Daarul Falah, pada tanggal 19 juni 2021, pukul 13 : 00 WIB.

nadzom alfiyah. Dari setiap santri yang menghafal terdapat peserta terbaik 1-3. Bagi mereka yang tidak menghafal akan dikenakan sanksi berupa bayaran dan hukuman yang diberikan oleh pengurus pondok. Dan bagi mereka yang berhasil menghafal akan diberikan sertifikat, piala, dan piagam

Hafalan nadzom nahwu shorof ini tidak mudah bagi mereka yang susah dalam menghafal. Tidak banyak dari santri yang mengeluh akan hal ini. Kecemasan-kecemasan yang mereka alami mulai akan tumbuh ketika sudah memasuki musim hafalan. Kecemasan yang mereka alami adalah ketika melihat teman sudah jauh dalam menghafal, penguji tidak sesuai dengan yang diharapkan, menunda-nunda hafalan atau menganggap enteng hafalan sehingga menjadikan persiapan tidak matang dan harus mengulanginya lagi. Kecemasan itu sangat mengganggu mereka karena ketika mereka mengalami kecemasan hafalan yang mereka hafalkan itu sudah tidak lagi mengingatnya dengan baik sehingga hasilnya pun tidak maksimal. Kecemasan yang dialami mereka berbeda-beda sebagian mereka ada yang mengalaminya dengan ciri-ciri tangan berkeringat, muka memerah, jantung berdebar-debar bahkan ada pula yang menangis karena merasa kesulitan menghafal dan takut tidak bisa menjawab pertanyaan dari penguji tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan beberapa santri di Pondok Pesantren Daarul Falah penulis menjumpai lima santri, yaitu QR, KM, SL, DN, dan DR mendapatkan hasil bahwa kelima klien tersebut mengalami kecemasan berupa tidak adanya kepercayaan diri, sering mengalami jantung berdebar ketika timbul rasa cemas menjelang ujian hafalan, perut terasa sakit, nyeri kepala, tangan berkeringat, muka memerah, bahkan ada pula yang menangis karena merasa kesulitan

menghafal dan takut tidak bisa menjawab pertanyaan dari penguji tersebut.

Dalam hal ini ada beberapa alternatif lain yang digunakan dalam mengurangi kecemasan, namun dalam kesempatan ini penulis melakukan penelitian dengan menggunakan alternatif *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Melalui pendekatan REBT ini membantu klien untuk merubah pandangan dan keyakinan irasional klien menjadi rasional. Melalui pendekatan membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. secara lebih gamblang, *rasional emotif behavior therapy* mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berfikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan. Selain itu REBT membantu individu untuk mengubah kebiasaan berfikir dan tingkah laku yang merusak diri. Secara umum REBT mendukung konseli untuk menjadi toleran kepada diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya. Pendapat REBT bahwa anak-anak paling gampang terkena pengaruh dari luar dan memiliki cara berfikir yang tidak rasional daripada orang dewasa. Pada dasarnya manusia itu naif, mudah disugesti, dan mudah terusik. Secara keseluruhan orang mempunyai kemampuan dalam dirinya sendiri untuk mengontrol pikiran, perasaan, dan tindakan, tetapi pertama-tama dia harus menyadari apa yang mereka katakan pada diri sendiri bicara pada diri sendiri) untuk mendapatkan atas kehidupannya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang kecemasan yang dialami oleh santri menjelang ujian hafalan nadzom nahwu shorof. Dengan hal ini peneliti tertarik mengambil judul **“Penerapan Teknik REBT Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Santri Menjelang Ujian Hafalan Nadzom Nahwu Shorof”**

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan sebelumnya, maka penulis dapat merumuskan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini, yaitu

1. Bagaimana kecemasan yang dialami oleh santri kelas VIII SMP di pondok pesantren Daarul Falah?
2. Bagaimana penerapan teknik REBT dalam menurunkan kecemasan pada santri kelas VIII SMP di pondok pesantren Daarul Falah?
3. Bagaimana hasil dari penerapan teknik dalam menurunkan kecemasan pada santri kelas VIII di pondok pesantren Daarul Falah ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitiannya adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kecemasan yang dialami santri kelas VIII SMP di Pondok Pesantren Daarul Falah
2. Untuk mengetahui penerapan teknik REBT dalam menurunkan kecemasan santri kelas VIII SMP di pondok pesantren Daarul Falah
3. Untuk mengetahui hasil dari penerapan teknik REBT dalam menurunkan kecemasan oleh santri kelas VIII di pondok pesantren Daarul Falah

## **D. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap akan munculnya pemanfaatan dari hasil penelitian ini secara teoritis dan praktis bagi para pembacanya. Di antara manfaat penelitian ini baik secara teoritis dan praktis dapat peneliti uraikan sebagai berikut:

## 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan dan wawasan bagi peneliti lain, khususnya dalam pengendalian gangguan kecemasan pada santri menjelang ujian hifdzul qowa'id. Serta dapat dijadikan sebagai bahan rujukan pada peneliti selanjutnya pada kajian yang sama dengan ruang lingkup yang lebih luas dan mendalam di bidang bimbingan konseling mengenai pengetahuan kecemasan pada santri menjelang ujian hifdzul qowa'id.

## 2. Manfaat Praktis

Secara praktis bahwa penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan berupa hasil kajian mengenai upaya dalam menurunkan kecemasan pada santri kelas VIII SMP. Serta dapat memberikan bantuan bagi santri kelas VIII SMP dalam upaya menurunkan kecemasan.

## E. Kajian Pustaka

Penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan judul yang akan dibahas oleh peneliti sudah banyak ditemukan diantaranya:

*Pertama*, jurnal yang ditulis oleh Ahmad Putra dan Yuliya Fitria Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang berjudul: “*Rasional Emotif Behavior Therapy (Rebt) Dalam Menangani Kecemasan Pasien Pra Operasi Getah Bening Di Rsup DR. M. Djamil*” Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi kecemasan dan pikiran negative terhadap dua pasien yang akan menjalani tindakan operasi getah bening dengan menggunakan pendekatan REBT.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Ahmad Putra dan Yuliya Fitria, “*Rational Emotive Therapy (REBT) Dalam Menangani Kecemasan Pasien Pra Operasi Getah Bening Di Rsup Dr. M. Djamil Padang*”, (Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam Desember 2020).

Perbedaan yang terdapat dalam penelitian Ahmad dan Yuliya dengan penelitian yang akan saya lakukan objek dari penelitian itu sendiri. Dalam penelitian ini objeknya adalah pasien pra operasi getah bening di rsup sedangkan objek yang akan saya lakukan adalah untuk mengatasi kecemasan pada santri di pondok pesantren Daarul Falah.

*Kedua* penelitian skripsi karya Yuni Liscahyati Fakultas Ushuluddin Dana Dab Universitas Sultan Maulana Hasanuddin Banten, serang 27 oktober 2016 yang berjudul “Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Kecemasan *Manarche* Pada Remaja” Penelitian ini menjelaskan tentang kecemasan yang dialami seorang remaja putri yaitu takut, gelisah, cemas, kaget serta malu saat mengalami *menarche*.<sup>4</sup>

Perbedaan yang terdapat dalam penelitian Yuni dengan penelitian yang saya lakukan adalah objek itu sendiri. Dalam peneliti ini objeknya adalah seorang remaja putri yang mengalami kecemasan saat *menarche* sedangkan penelitian yang akan saya lakukan adalah gangguan kecemasan terhadap santri kelas VIII dipondok pesantren Daarul Falah.

*Ketiga* penelitian skripsi karya Syanthia Wingi Universitas Islam Indonesia, 2018 yang berjudul “Komunikasi Terapeutik Orang Tua Pada Anak yang Mengalami Gangguan Kecemasan di Pekanbaru Riau”. Penelitian ini menjelaskan peran orang tua terhadap p anak yang mengalami gangguan kecemasan di Pekanbaru Riau, hal ini dikarenakan kurangnya tenaga medis seperti psikolog maka orang tualah yang dapat membantu mengurangi bahkan menyembuhkan rasa kecemasan tersebut.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Yuni Liscahyati, “*Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Kecemasan Manarche Pada Remaja*”. (Skripsi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2016).

<sup>5</sup> Syanthia Wingi, “*Komunikasi Terapeutik Orang Tua Pada Anak Yang Mengalami Gangguan Kecemasan Pekan Baru Riau*” , ( Skripsi i: Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2018).

Perbedaan yang terdapat dalam penelitian Syanthia dengan penelitian yang saya lakukan adalah pendekatan yang digunakan. Syanthia menggunakan pendekatan *Komunik asi Terapeutik* sedangkan saya menggunakan *Teknik Rasional Emotif Terapi*.

## **F. Kerangka Teori**

### **1. Kecemasan**

#### **a. Definisi Kecemasan**

Kecemasan adalah salah satu variabel penting dari semua teori kepribadian. Kecemasan merupakan suatu kondisi perasaan seseorang terkait keprihatinan, rasa gelisah, ketidak karuan, ataupun takut dari kenyataan.<sup>6</sup> Kecemasan bukanlah suatu penyakit melainkan suatu gejala. Kebanyakan orang mengalami kecemasan pada waktu-waktu tertentu dalam kehidupannya. Biasanya kecemasan muncul dalam reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan, dan arena itu berlangsung sebentar saja.<sup>7</sup>

Kecemasan merupakan reaktivitas emosional berlebihan, depresi yang tumpul, atau konteks sensitif, respon emosional. Pendapat lain menyatakan bahwa kecemasan merupakan perwujudan dari berbagai emosi yang terjadi karena seseorang mengalami tekanan perasaan dan tekanan batin. Kondisi tersebut membutuhkan penyelesaian yang tepat sehingga individu merasa aman. Namun, pada kenyataannya tidak semua masalah dapat diselesaikan dengan baik oleh individu bahkan ada yang cenderung di hindari. Situasi ini menimbulkan perasaan yang

---

<sup>6</sup> M. Angga Saputro, *Pemahaman Perkembangan Teori Sastra*. (Jawa Tengah: Lakeisha, 2020), h. 54.

<sup>7</sup> Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Cara Mengatasi Penyebabnya*, (Jakarta: Pustaka Pupule Obor, 2003). h. 3.



tidak menyenangkan dalam bentuk perasaan gelisah, takut atau bersalah. Menurut Rachmad, kecemasan timbul karena adanya sesuatu yang tidak jelas atau tidak diketahui sehingga muncul perasaan yang tidak tenang, rasa khawatir atau ketakutan. Kecemasan merupakan perwujudan tingkah laku psikologis dan berbagai pola perilaku yang timbul dari perasaan kekhawatiran subjektif dan ketegangan.<sup>8</sup>

Kecemasan merupakan kondisi yang normal ketika menghadapi suatu ancaman atau bahaya. Meski demikian kecemasan yang berlebihan akan menjadi hal yang mengganggu ketika situasi yang mengancam tersebut tidak ada atau tidak seburuk yang dipikirkan, apabila terus mengalami hal tersebut dan tidak diatasi dengan baik maka individu akan mengalami gangguan kecemasan.<sup>9</sup> Berdasarkan pengertian-pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah kekhawatiran dan ketakutan yang belum tentu terjadi. Kecemasan pada santri sering kali dihubungkan pada situasi ujian, di mana ujian merupakan salah satu cara mengevaluasi santri terhadap suatu materi belajar dan juga menjadi sumber kecemasan bagi santri dalam menghadapi ujian, merupakan suatu manifestasi emosi yang bercampur baur dan dialami oleh seseorang individu sebagai reaksi dalam menghadapi ujian yang dapat mempengaruhi fisik dan psikis.

---

<sup>8</sup> Yulifah Salista Budi, *Aspek Kecemasan Saat Menghadapi Ujian Dan Bagaimana Strategi Pemecahannya*, (Surabaya, Cv Jakad Media Publishing, 2020). h. 9.

<sup>9</sup> Hanna Amalia DKK, *Psikopatologi Anak Dan Remaja*, (Banda Aceh: Syiah Kuala University Press, 2021). h. 66.

## **b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan**

Berbagai faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas diantaranya:

1. Lingkungan: Lingkungan atau sekitar tempat tinggal dapat mempengaruhi cara berpikir tentang diri sendiri dan orang lain.
2. Emosi yang ditekan: Kecemasan bisa terjadi jika kita tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan dalam hubungan personal.
3. Sebab-sebab fisik: Pikiran dan tubuh sering kali berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.
4. Keturunan: Sekalipun gangguan emosi ada yang ditemukan dalam keluarga-keluarga tertentu, ini bukan merupakan penyebab penting dari kecemasan.
5. Trauma, konflik emosional, konsep diri yang mengalami gangguan, frustrasi, gangguan fisik, dan adanya riwayat kecemasan.<sup>10</sup>

## **c. Gejala -gejala Kecemasan**

Banyak sekali gejala kecemasan yang biasa ditunjukkan oleh sikap atau perilaku para penderitanya. Berikut adalah gejala-gejala kecemasan:

1. Berdebar diiringi dengan detak jantung yang cepat, kecemasan memicu otak memproduksi adrenalin secara berlebihan di pembuluh darah yang menyebabkan detak jantung semakin cepat dan memunculkan rasa berdebar.
2. Rasa sakit atau nyeri di dada. Kecemasan meningkatkan tekanan otot di rongga dada.

---

<sup>10</sup> Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Cara Mengatasi Penyebabnya*, h. 12.

3. Rasa sesak nafas. Ketika rasa cemas muncul, saraf-saraf impuls bereaksi berlebihan yang menimbulkan sensasi dan sesak nafas.
4. Berkeringat berlebihan, Selama kecemasan muncul terjadi kenaikan suhu tubuh.
5. Kehilangan gairah seksual atau penurunan minat terhadap aktivitas seksual.
6. Mengalami gangguan tidur atau insomnia.
7. Tubuh gemetar, gemetar adalah situasi yang dapat dialami oleh orang-orang normal pada situasi yang menakutkan atau membuatnya gugup.
8. Tangan atau anggota tubuh menjadi dingin dan bereringat.
9. Kecemasan depresi memunculkan ide dan keinginan bunuh diri.
10. Gangguan kesehatan, seperti sering merasakan sakit kepala. <sup>11</sup>

#### **d. Kecemasan Dalam Perspektif Islam**

Kecemasan adalah suatu penyakit yang banyak tersebar diantara manusia. Hingga bisa dikatakan bahwa bentuk kecemasan adalah perubahan atau guncangan yang bersebrangan dengan ketenangan. Dengan meluruskan atau memfokuskan pikiran akan lebih konsentrasi mengatasi masalah yang menyebabkan cemas, luruskan pikiran agar kecemasan itu hilang. Mengenai hal ini Allah SWT berfirman:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ

“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka”. (QS. Ar-rad ayat 13).

---

<sup>11</sup> Rizem Aizid, *Melawan Stres Dan Depresi*, (Yogyakarta: Saufa, 2015). h. 75.

Kecemasan merupakan kekhawatiran dan ketakutan yang belum tentu terjadi. Pada dasarnya merupakan hal wajar yang pernah dialami setiap manusia. Ayat tersebut merupakan hukum perubahan dalam kehidupan, maka kita tidak akan lepas dari rasa cemas. Kecuali kita merubah kondisi dan menyerahkan hasilnya kepada Allah SWT.<sup>12</sup>

## **2. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)**

### **a. Pengertian Teknik REBT**

*Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sebelumnya disebut *Rational Therapy* dan *Rational Emotive Therapy*, merupakan terapi yang komprehensif, aktif-direktif, filosofis, dan empiris berdasarkan psikoterapi yang berfokus pada penyelesaian masalah-masalah gangguan emosional dan perilaku, serta menghantarkan individu untuk hidup lebih bahagia dan bermakna. REBT diciptakan dan dikemangkan oleh Albert Ellis, seorang psikoterapis yang terinspirasi oleh ajaran-ajaran filsuf Asia, Yunani, Romawi, dan Modern yang lebih mengarah pada teori belajar kognitif.<sup>13</sup>

Albert Ellis sebagai salah satu tokoh REBT berasumsi bahwa manusia pada dasarnya merupakan pribadi yang unik serta cenderung berpikir irasional dan rasional. Ketika seseorang dihadapkan pada pemikiran yang rasional maka dia akan mengalami rasa bahagia, efektif dan kompeten, sedangkan jika seseorang dihadapkan pada kondisi irasional maka seseorang tersebut akan menjadi tidak efektif. Reaksi emosional yang muncul pada diri seseorang pada umumnya dikarenakan adanya evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun yang tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional yang terjadi pada diri seseorang dikarenakan dirinya memiliki pola pikir yang tidak logis

---

<sup>12</sup>Rizem Aizid, *Melawan Stres Dan Depresi*. h. 75.

<sup>13</sup>Ulfiah, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2020), h.62

dan irasional, dalam diri orang tersebut dipenuhi dengan prasangka sangat personal dan irasional.<sup>14</sup>

#### **b. Struktur Kepribadian dalam Konseling Rasional Emotif Perilaku**

Pandangan konseling rasional emotif perilaku tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep kunci teori Ellis. Kerangka pilar ini yang kemudian dikenal dengan konsep atau teori A-B-C-D-E. Teori A-B-C-D-E menyediakan alat yang berguna untuk memahami perasaan, pikiran, peristiwa, dan perilaku konseli.

*Activating event* (A) merupakan peristiwa pembangkit, pengakit yang berisi keberadaan suatu fakta, kejadian atau perilaku atau sikap orang-orang lain.

*Belief* (B) berisi keyakinan atau verbalisasi diri atau “bisik diri” individu atas “*Activating event* “. *Belief* (B) keyakinan, pandangan, nilai atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan individu ada dua macam yaitu: (a) keyakinan yang rasional (*rational belief* atau rB) merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan karena itu menjadi produktif, dan (b) keyakinan yang tidak rasional (*irrational belief* atau iB) merupakan keyakinan atau sistem berpikir individu yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan karena itu tidak produktif.

*Consequence* (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event* (A). Kondisi emosional ini bukan langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa

---

<sup>14</sup> M. Andi Setiawan, *Pendekatan-Pendekatan Konseling*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2012), h.156

variabel dalam bentuk keyakinan yang rasional (*rational belief* atau rB) merupakan keyakinan yang tidak rasional (*ratonal belief* atau iB)

*Disputing* (D) tindakan terapeutik untuk menjadikan irrasional ke rasional. Ellis memberi arahan pembenaran pikiran “D” (*Disputing*) dan setelah terjadinya *disputing* langsung muncul kehidupan efektif. Terdapat tiga bagian dalam tahap *disputing* yaitu: (a) *Detecting irrational belief I* yaitu konselor menemukan keyakinan konseli yang rasional dan membantu konseli untuk menemukan keyakinan irasionalnya melalui persepsinya sendiri, (b) *Discriminating irrational beliefs* yaitu keyakinan irasional diungkapkan dengan kata-kata: harus, pokoknya atau tuntutan-tuntutan lain yang tidak realistis. Membantu konseli untuk mengetahui makna keyakinan yang rasional dan tidak rasional, dan (c) *Debating irrational beliefs*, beberapa strategi yang dapat digunakan: (1) *The lecture (mini-lecture)*, memberikan penjelasan. (2) *Socratis debate*, mengajak klien untuk beradu argument. (3) *Humor, creativity* seperti: cerita metaphors, dll, (4) *Self disclosure*: keterbukaan konselor tentang dirinya (kisah konselor, dll)

*Effect* (E) hasil akhir dari A-B-C-D berupa Effect (E) dari perilaku, kognitif, dan emotif. Bilamana A-B-C=D berlangsung dalam proses berfikir yang rasional dan logis maka hasil akhirnya berupa perilaku positif, sebaliknya jika proses berfikir irasional dan ilogik maka hasil akhirnya berupa tingkah laku negatif.<sup>15</sup>

### c. **Hakikat Manusia Berdasarkan REBT**

Konseling rasional emotif dilakukan dengan menggunakan prosedur yang bervariasi dan sistematis yang secara khusus dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku dalam batas-batas tujuan yang disusun

---

<sup>15</sup> Bakhrudin All Habsty, *Panorama Teori – Teori Konseling Modern Dan Post Modern* (Malang: Media Nusa Creativ, 2021), h. 145 – 147

secara bersama-sama oleh konselor dan klien. Beberapa pandangan tentang hakikat manusia yang diajukan oleh Albert Ellis, yang mewarnai teori *Rational Emotive Behaviour Therapy* ialah sebagai berikut:

1. Manusia dipandang sebagai makhluk yang rasional dan juga tidak rasional. Pada hakikatnya manusia itu memiliki kecenderungan untuk berpikir yang rasional atau logis. Kedua kecenderungan yang dimiliki oleh manusia ini akan tampak jelas dan tergambar dalam bentuk tingkah lakunya yang nyata. Dengan kata lain, dapat dijelaskan bahwa apabila seseorang telah berpikir rasional atau logis yang dapat diterima dengan akal sehat, maka orang itu akan bertingkah laku rasional dan logis pula. Tetapi sebaliknya apabila seseorang itu berpikir yang tidak rasional atau tidak dapat diterima akal sehat maka ia menunjukkan pola tingkah laku yang irasional. Pola berpikir semacam inilah oleh Ellis yang disebut sebagai penyebab bahwa seseorang itu mengalami gangguan emosional.
2. Pikiran, perasaan dan tindakan manusia adalah merupakan suatu proses yang satu dengan yang lainnya tidak dapat dipisahkan. RET memandang bahwa manusia ini tidak akan bisa lepas dari perasaan dan perbuatannya. Perasaan seseorang senantiasa melibatkan pikiran dan tindakannya. Tindakan selalu melibatkan pikiran dan perasaan seseorang.
3. Individu bersifat unik dan memiliki potensi untuk memahami keterbatasannya, serta potensi mengubah pandangan dasar dan nilai-nilai yang diterimanya secara tidak kritis. Individu itu dilahirkan dengan membawa potensi-potensi tertentu, ia memiliki berbagai kelebihan dan kekurangannya serta keterbatasannya yang bersifat unik. RET memandang bahwa individu itu memiliki

potensi untuk memahami kelebihan-kelebihan dan keterbatasan-keterbatasannya itu, namun disela-sela kelebihan dan keterbatasan itu individu harus memiliki potensi untuk berpandangan yang rasional dan realistis, agar individu itu mampu melakukan adaptasi diri dengan baik.<sup>16</sup>

#### d. Tujuan Konseling REBT

Memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan klien yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan diri seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan efektif yang positif. Melinghentikan gangguan-gangguan emosional yang diri sendiri seperti, rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, rasa marah, Tiga tingkatan insight yang perlu dicapai klien dalam konseling dengan pendekatan rasional emotif.

- a. Pertama insight dicapai ketika klien memahami tentang tingkah laku penolakan diri yang dihubungkan dengan penyebab sebelumnya yang sebagian besar sesuai dengan keyakinannya tentang peristiwa-peristiwa yang diterima pada saat yang lalu.
- b. Kedua insight terjadi ketika konselor membantu klien untuk memahami bahwa apa yang mengganggu klien pada saat ini adalah karena keyakinan yang irasional terus dipelajari dari yang diperoleh sebelumnya.
- c. Ketiga insight dicapai pada saat konselor membantu klien untuk mencapai pemahaman ketiga, yaitu tidak ada jalan lain untuk keluar

---

<sup>16</sup> Ulfiah, *Psikologi Konseling Teori Dan Implementasi*, (Jakarta: Kencana, 2020), h. 63-64.



dari hambatan emosional kecuali dengan mendeteksi dan melawan keyakinan yang irasional.<sup>17</sup>

e. **Karakteristik Proses Konseling Rasional Emotif**

Karakteristik-karakteristik proses konseling rasional emotif sebagai berikut

1. Aktif-direktif, artinya bahwa dalam hubungan konseling lebih aktif membantu mengarahkan klien dalam menghadapi dan memecahkan masalahnya.
2. Kognitif-eksperiensial, artinya bahwa hubungan yang dibentuk berfokus pada aspek kognitif dari klien dan berintikan pemecahan masalah yang rasional.
3. Emotif-eksperiensial, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan juga memfokuskan pada aspek emosi klien dengan mempelajari sumber-sumber gangguan emosional, sekaligus membongkar akar-akar keyakinan yang keliru yang mendasari gangguan tersebut.
4. Behavioristik, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan hendaknya menyentuh dan mendorong terjadinya perubahan tingkah laku klien.<sup>18</sup>

## 2. Santri

Santri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan agama islam. Bukti bahwa santri merupakan faktor dalam perkembangan agama islam yaitu ulama-ulama yang dulunya menjadi santri dan menempuh pendidikan agama di pesantren. Kehidupan pondok

---

<sup>17</sup> M Andi Setiawan, *Pendekatan-Pendekatan Konseling*, h.160

<sup>18</sup> Gusman Lesmana, *Teori Dan Pendekatan Konseling*, (Medan: Umsu Press, 2021), h. 155.

pesantren berbeda dengan kehidupan remaja pada umumnya. Di dalam lingkungan pondok pesantren santri diuntut beradaptasi dengan baik terhadap peraturan dan kegiatan yang berlaku di lingkungan pondok pesantren. Para santri diwajibkan melakukan kegiatan keagamaan baik yang bersifat wajib maupun sunnah, seperti sholat berjamaah dan mengkaji kitab kuning. Santri adalah seorang yang bermukim di pondok pesantren yang menimba ilmu-ilmu agama di suatu pondok-pondok pesantren tertentu, seperti halnya dipondok pesantren Daarul Falah. Dalam kamus besar bahasa Indonesia santri diartikan sebagai orang yang mendalami agama islam, orang yang beribadah sungguh-sungguh, atau orang yang sholeh.

Santri adalah istilah melayu untuk menyebut orang-orang yang belajar kepada kiyai. lebih spesifik lagi ialah para pelajar yang dididik di dalam pondok pesantren dan diasuholeh kiyai, atau yang sering disebut dengan komunitas pesantren. Berdasarkan tradisi pesantren, Zamakhsyari Dhofier menggolongkan santri dalam dua bentuk yaitu:

1. Santri mukmin. yaitu murid-murid yang berasal dari daerah yang jauh maupun dekat yang menuntut ilmu serta menetap di pesantren.
2. Santri kalong, yaitu murid-murid yang berasal dari daerah sekitar pesantren, ikut mengaji dan menuntut ilmu di pesantren namun

tidak menetap di pesantren. Mereka biasanya bulak-balik dari rumah ke pesantren untuk mengikuti kegiatan yang ada di pesantren.

### **3. Metode Penelitian**

#### **a. Jenis Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian yang bersifat kualitatif dengan pendekatan dan tindakan. penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya, perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain, dan dengan cara dekripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus dan alamiah dan dengan memanfaatkan sebagai metode alamiah. Penelitian kualitatif mengkaji perspektif dengan strategi yang bersifat interaktif dan fleksibel. Metode penelitian kualitatif sering disebut sebagai metode penelitian ilmiah, karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah.<sup>19</sup>

#### **b. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Dalam hal ini peneliti melakukan penelitian, adapun tempat penelitian di Pondok Pesantren Daarul Falah. Pra peneliti ini

---

<sup>19</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Penelitian, Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D* (Bandung: Alfabets, 2018), h.5.

dilaksanakan pada 10 April – 20 Mei 2021. Sedangkan penelitian dilaksanakan 23 Juni 2021 – 25 Juli 2021.

**c. Subjek Penelitian**

Peneliti sudah memiliki berbagai pertimbangan terkait dengan pemilihan subjek penelitian. Peneliti mencari subjek penelitian dengan menggunakan teknik purposive sampling. Teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Subjek dalam penelitian ini adalah (1) 3 anak santri kelas VIII di Pondok Pesantren Daarul Falah. Karakteristik partisipan dalam penelitian ini adalah (2) santri berusia 13 tahun (3) memiliki ciri-ciri gangguan kecemasan (4) tidak sedang / belum pernah mengikuti intervensi psikolog untuk mengatasi gangguan kecemasan (5) bersedia mengikuti seluruh sesi konseling. Kemudian objek penelitian ini adalah kecemasan itu sendiri.

**d. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

a. Observasi

Observasi merupakan suatu pengamatan langsung terhadap kegiatan atau perbuatan objek tertentu. Observasi dilakukan untuk memperoleh fakta-fakta tentang tingkah laku karya individu baik dalam melakukan suatu tugas, melakukan proses belajar,

berinteraksi dengan orang lain. Maupun sifat-sifat khusus yang tampak dalam menahadapi suatu situasi atau masalah.<sup>20</sup>

Pengumpulan data dengan observasi dalam penelitian ini menggunakan observasi secara langsung atau dengan pengamatan langsung yakni penulis mengambil data dengan menggunakan mata tanpa ada pertolongan alat standar lain untuk keperluan tersebut. Observasi ini dilakukan pada santri Pondok Pesantren Daarul Falah Jln Pusri Kemang Kel Sumur Pecung Kec Serang Kota Serang.

#### Wawancara

Wawancara merupakan cara menghimpun bahan-bahan keterangan yang dilaksanakan dengan tanya jawab baik secara lisan, sepihak, berhadapan muka, dengan arah dan tujuan yang sama.<sup>21</sup> Kemudian, teknik wawancara yang dilakukan adalah wawancara berstruktur, yaitu semua pertanyaan telah dirumuskan dengan cermat dengan bertanya secara langsung kepada klien.

#### b. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang.

---

<sup>20</sup> Mamat Supriatna, *Bimbingan dan Konseling Kompetisi*, (Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada, 2011), Cet ke-11, h,208.

<sup>21</sup> Djaali dan Pudji Muljono, *Pengukuran Dalam Bidang Pendidikan*,...h. 19.

#### 4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dan hasil wawancara catatan lapangan, dan bahan-bahan lain sehingga dapat mudah diinformasikan kepada orang lain dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain.<sup>22</sup> Dalam penelitian ini peneliti melakukan tiga tahap dalam menganalisis data meliputi:

##### a. Reduksi Data

Reduksi data merupakan kegiatan membuat rangkuman dan catatan-catatan lapangan dengan memilih hal-hal pokok dengan tujuan mempertajam, memilih, memfokuskan, membuang dan menyusun data dalam suatu cara dimana kesimpulan akhir dapat digambarkan dan diverifikasikan.

##### b. Penyajian Data

Mendisplaykan data dalam penelitian kualitatif dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antara katagori dan lain sebagainya. Akan tetapi yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah teks naratif.

##### c. Menarik Kesimpulan dan Verifikasi

Langkah selanjutnya dalam analisis data kualitatif adalah menarik kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang digunakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat mendukung pada tahap

---

<sup>22</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D...*, h.224.

pengumpulan data berikutnya.<sup>23</sup>Peneliti yang berkompeten akan menangani kesimpulan-kesimpulan awal masih bersifat remang-remang dan sementara kemudian menjadi rinci dan mengakar dengan tokoh. Peneliti melakukan triangulasi dengan cara mengajukan berbagai macam pertanyaan agar kepercayaan data dapat dilakukan.

## **G. Sistematika Penulisan**

Penulisan dalam skripsi ini dibagi menjadi lima bab dirinci dalam beberp sub-sub sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan yang didalamnya meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, merode penelitian dan sistematika penelitian.

Bab II Gambaran umum Pondok Pesantren Daarul Falah meliputi profil Pondok Pesantren Daarul Falah layanan bimbingan konseling yang ada di Pondok Pesantren Daarul Falah

Bab III Profil klien yang mengalami gangguan kecemasan, meliputi identitas klien, latar masalah klien, dan kondisi kecemasan yang dialami klien.

Bab IV Penerapan *Terapi Rasional Emotif* pada santri yang mengalami kecemasan, meliputi langkah-langkah penerapan *Terapi Rasional Emotif* pada klien dan hasil penerapan *Terapi Rasional Emotif* pada klien.

Bab V berisi penutup yang meliputi kesimpulan dan saran.

---

<sup>23</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D...*,h. 252.