

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia pada dasarnya memiliki banyak keinginan dan tak sedikit pun tuntutan yang mereka dapatkan, keinginan dan tuntutan yang tidak sejalan menyebabkan individu sangat rentan mengalami stres. Individu dewasa yang sudah memasuki dunia kerja mengalami banyak tuntutan-tuntutan pada pekerjaan yang mereka lakukan. Manusia dewasa yang dibahas pada penelitian ini adalah individu yang berusia 18 sampai 40 tahun.

Hal ini sejalan dengan pendapat Hurlock yang mengatakan bahwa masa dewasa berada pada usia 18 hingga 60 tahun yang dimana Hurlock membagi tiga tahapan dewasa yaitu yang pertama masa dewasa dini, dari umur 18 tahun hingga 40 tahun, yang kedua masa dewasa pertengahan yaitu dari umur 40 tahun hingga 60 tahun, yang ketiga yaitu masa dewasa akhir atau usia lanjut dari umur 60 tahun hingga mati.¹ Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial yang baru. Seseorang akan mengalami perubahan baik psikis maupun fisik yang berlangsung lama selama masa dewasa awal. Masalah baru akan muncul jika penyesuaian ini tidak diterima dan diterapkan secara memadai.²

Selama masa dewasa, tugas yang berhubungan dengan pekerjaan adalah yang paling banyak, penting, dan menantang dari

¹ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1997), h. 246

² Elizabeth B. Hurlock, ...h. 272

berbagai tugas perkembangan masa dewasa awal. Jika manusia tidak menyesuaikan keinginannya dengan pekerjaan di luar kesanggupan dirinya maka akan mengalami stres. Bagi setiap individu, pekerjaan merupakan hal yang penting sebagai sumber penghasilan untuk mempertahankan hidup. Individu yang tidak memiliki pekerjaan yang jelas akan mengalami stres, apalagi jika ia memiliki tanggungan yang menggantungkan nasib kepadanya. Tetapi individu yang memiliki pekerjaan juga tidak akan terlepas dari stres. Semakin tinggi kesenjangan yang terjadi semakin tinggi juga stres yang dialami individu. Stres merupakan reaksi negatif dari orang-orang yang mengalami tekanan berlebih yang dibebankan kepada mereka akibat tuntutan, hambatan, atau peluang yang terlampau banyak.³

Stres secara umum dalam buku Greyson sebagai sebuah keadaan yang dialami individu ketika terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan orang tua yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya.⁴ Sedangkan menurut Robbins dalam buku Yuli stres adalah reaksi negatif dari orang-orang yang mengalami tekanan berlebih yang dibebankan kepada mereka akibat mengalami tuntutan, hambatan, atau peluang yang terlampau banyak. Sedangkan stres kerja menurut Behr Newman dalam buku Yuli adalah kondisi yang muncul dari interaksi manusia dengan

³ Kiki Pratiwi, "Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam Mengatasi Stres Kerja Karyawan di PT. Perkebunan Nusantara V Pekanbaru" Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau (UIN) Riau, 2022. (diakses pada 15 Juni 2023 pukul 20.26)

⁴ Looker & Greyson, *Managing Stres: Mengatasi Stres Secara Mandiri*, (Yogyakarta: 2004) h.2

pekerjaannya serta dikarakteristikan oleh manusia sebagai perubahan yang memaksa mereka untuk menyimpang dari fungsi formal.⁵

Ciri-ciri stres dapat dilihat dari tiga perubahan yang terjadi yang pertama yaitu perubahan fisik yang ditandai dengan sering merasa lelah dan tidak punya energi sepanjang waktu, jadi mudah sakit karena imunitas menurun, sering mengalami sakit kepala atau nyeri otot, mengalami perubahan nafsu makan, kebiasaan tidur berubah. Yang kedua yaitu perubahan emosi ditandai dengan seringkali merasa gagal dan meragukan kemampuan diri sendiri, memiliki perasaan tidak berdaya, sering merasa sendirian, kehilangan motivasi saat bekerja, selalu negatif dalam memandang segala sesuatu, tidak merasa puas akan pencapaian-pencapaian yang telah diraih. Yang ketiga yaitu perubahan perilaku yang ditandai dengan memiliki rasa enggan mengerjakan tanggung jawab, memiliki kecenderungan mengisolasi diri dari orang lain, suka menunda-nunda atau butuh waktu lama untuk merampungkan suatu tugas, cenderung melampiaskan rasa tidak nyaman dengan makan, merokok, atau hal yang kurang baik lainnya, sering melampiaskan amarah kepada orang lain, mangkir dari tugas, datang terlambat, atau pulang lebih awal dari jadwal yang ditentukan.⁶

Fakta yang peneliti temukan dilapangan terdapat beberapa individu yang berusia dewasa mengalami ciri-ciri stres dan yang

⁵ Gusti Yuli Asih dkk, *Stress Kerja*, (Semarang: Semarang University Press, 2018), h. 2

⁶ Gusti Yuli Asih dkk, *Stress Kerja*, (Semarang: Semarang University Press, 2018), h. 2

telah dijabarkan diatas. Individu dewasa tersebut yaitu Guru BIMBA. Guru bimbingan belajar mempunyai peran yang sangat penting dalam pendidikan yaitu membantu setiap pribadi anak didik agar berkembang secara optimal dan berhasil dalam kegiatan pembelajaran. Beratnya tuntutan tugas seorang Guru seperti mereka pengajar BIMBA untuk anak usia tiga sampai enam tahun misalnya, menyebabkan Guru mengalami rasa bosan, jenuh dan juga mengakibatkan stres. Semua situasi dan hal yang dihadapi orang saat bekerja merupakan stres kerja internal. Tugas, kontak interpersonal, dan pengaturan fisik kantor semuanya membentuk lingkungan kerja. Istilah stres kerja eksternal mengacu pada semua situasi dan peristiwa yang mengelilingi karyawan di luar tempat kerja, seperti masalah moneter, masalah interpersonal, dan masalah yang dihasilkan dari situasi ekonomi yang tidak pasti.

Melalui hasil wawancara yang peneliti lakukan di BIMBA Rainbow Kids Cabang Kedaleman pada hari Jumat pada tanggal 29 Juli 2022, pada pengajar BIMBA mengatakan bahwa banyaknya tuntutan dari orang tua murid tuntutan tugas serta tanggung jawab dan beban moral yang dipikul sebagai seorang pengajar dan pendidik sangat besar sehingga mengakibatkan stres kerja atau tekanan mental. Dari beberapa tuntutan ini menyebabkan pengajar BIMBA mengalami stres terlihat dengan tingkah laku mereka yang sering merasa kelelahan, sering mengalami sakit kepala, seringkali merasa gagal dan meragukan kemampuan diri, tidak merasa puas akan pencapaian yang diraih, memiliki rasa enggan mengerjakan

tanggung jawab. Belum lagi, Guru mendapat kecaman atas kegagalan proses pembelajaran yang dialami siswanya.

Maka dari itu kebutuhan akan konseling semakin meningkat akibat semakin beragamnya masalah yang dihadapi Guru . Bila masalah-masalah ini timbul, para Guru dapat mengambil manfaat dari pemahaman dan bantuan dari konseling yang dapat dilakukan. Penanganan yang digunakan untuk mengatasi stres kerja Guru berupa layanan konseling dengan menggunakan Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. *Rational Emotive Behavior Therapy* memandang bahwa perilaku manusia adalah hasil dari proses berpikir atas suatu keadaan dan reaksi emosi sehat dan tidak sehat tergantung pada bagaimana individu menginterpretasikan suatu keadaan tersebut. Sementara prosedur tercapainya proses kedisiplinan ialah bagaimana individu mengendalikan dan mengontrol mobilitas pikiran, emosi, dan perilaku dari hasrat atas kondisi eksternal dan internal yang dapat menggagalkan tujuan.

Dengan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, peneliti tertarik meneliti dengan judul “Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam Mengurangi Tingkat Stres Kerja Pada Guru BIMBA Rainbow Kids Kedaleman, Cilegon”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Terdapat Guru yang mengalami stres kerja karena tekanan di tempat kerja yang dialami oleh Guru .
2. Terdapat Guru yang mengalami stres kerja karena tuntutan dari orang tua.

C. Batasan dan Rumusan Masalah

Agar penelitian lebih terarah, maka perlu membatasi masalah pada penelitian yaitu mengatasi stres kerja pada Guru BIMBA. Dari batasan masalah tersebut, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat perbedaan tingkat stres Guru BIMBA Rainbow Kids Kedaleman, Cilegon sebelum dan sesudah dilaksanakan *Rational Emotive Behavior Therapy* ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat stres Guru BIMBA Rainbow Kids Kedaleman, Cilegon sebelum dan sesudah dilaksanakan Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy*.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam menambah informasi dan keilmuan dalam bimbingan konseling, serta dapat dijadikan rujukan bagi konselor dalam menerapkan konseling di lingkungan masyarakat.
2. Secara praktis, diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti lain yang berminat untuk melakukan penelitian

lebih lanjut. Sehingga dapat mengembangkan metode untuk mengatasi stres khususnya mengenai stres kerja.

F. Definisi Operasional

Untuk memudahkan pemahaman bagi pembaca terkait penelitian ini maka perlu adanya definisi operasional, rinciannya adalah sebagai berikut:

1. Layanan Konseling Individual

Konseling individual merupakan layanan atau bimbingan dengan memberikan bantuan secara tatap muka (*face to face*) untuk menyelesaikan masalah klien. Secara umum tujuan konseling adalah supaya klien dapat mengubah perilakunya ke arah yang lebih maju, melalui terlaksananya tugas-tugas perkembangan secara optimal, kemandirian, dan kebahagiaan hidup. Proses layanan konseling individual dibagi atas tiga tahap yaitu: tahap awal konseling yaitu terjadi sejak klien bertemu dengan konselor hingga berjalan proses konseling dan menemukan definisi masalah klien, tahap pertengahan (tahap kerja) yaitu memfokuskan pada inti masalah yang dihadapi klien, dan bantuan apa yang harus diberikan berdasarkan penilain kembali apa-apa yang telah diuraikan klien tentang masalahnya, dan tahap akhir konseling yaitu memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang tidak bermasalah.

2. Pendekatan *REBT*

Pendekatan *REBT* merupakan Pendekatan untuk mengubah keyakinan dan persepsi, metode berpikir, keyakinan, dan sudut pandang klien yang tidak logis menjadi sikap yang masuk akal sehingga mereka dapat tumbuh sebagai manusia dan menjalani kehidupan terbaiknya. Hal yang berhubungan dengan perilaku, dikenal dengan rumus A-B-C-D-E sebagai berikut: *Activating event* (A) merupakan suatu peristiwa keadaan yang seharusnya yang menyinggung masa lalu, sekarang, atau masa depan. *Belief* (B), ada dua tipe keyakinan yaitu rasional dan irasional. Keyakinan rasional itu logis, dan dapat membantu klien meraih tujuan. Keyakinan irasional tidak berdasar dan sering kali berasal dari persyaratan yang ketat. *Consequence* (C) merupakan reaksi emosional atau perilaku klien terhadap pemikiran mereka tentang peristiwa pemicu stres. *Dispute* (D) yaitu konseling terhadap asumsi emosional yang menyebabkan gangguan emosional dan perilaku menggunakan metode ilmiah. *Effective* (E) yaitu pandangan rasional efektif dan baru yang diikuti perubahan perilaku dan emosional.

Dalam *REBT* konselor memiliki peran yang sangat penting, yaitu: pada tahap pertama, konselor melibatkan klien lebih aktif dengan berbagi beberapa cerita dan penjelasan, mengatasi masalah klien secara langsung, menggunakan strategi yang dapat meningkatkan mental klien, kemudian membantu mereka menjadi lebih siap untuk mendidik diri mereka sendiri,

tekanan secara terus menerus dan konsisten bahwa keyakinan konseli yang salahlah yang menyebabkan hambatan emosional mereka, dorong klien untuk berpikir jernih dan tidak bereaksi secara emosional, metode deduktif dan filosofis digunakan, menghadapi pemikiran yang tidak logis menggunakan humor.

3. Stres Kerja

Stres kerja adalah suatu kondisi dari interaksi manusia dengan pekerjaannya pada sesuatu berupa suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis, yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seorang. gejala stres kerja meliputi gejala fisik, gejala psikis, dan gejala perilaku. Ciri-ciri stres dapat dilihat dari tiga perubahan yang terjadi yang pertama yaitu perubahan fisik yang ditandai dengan sering merasa lelah dan tidak punya energi sepanjang waktu, jadi mudah sakit karena imunitas menurun, sering mengalami sakit kepala atau nyeri otot, mengalami perubahan nafsu makan, kebiasaan tidur berubah. Yang kedua yaitu perubahan emosi ditandai dengan seringkali merasa gagal dan meragukan kemampuan diri sendiri, memiliki perasaan tidak berdaya, sering merasa sendirian, kehilangan motivasi saat bekerja, selalu negatif dalam memandang segala sesuatu, tidak merasa puas akan pencapaian-pencapaian yang telah diraih. Yang ketiga yaitu perubahan perilaku yang ditandai dengan memiliki rasa enggan mengerjakan tanggung jawab, memiliki kecenderungan mengisolasi diri dari orang lain, suka menunda-

nunda atau butuh waktu lama untuk merampungkan suatu tugas, cenderung melampiasikan rasa tidak nyaman dengan makan, merokok, atau hal yang kurang baik lainnya, sering melampiasikan amarah kepada orang lain, mangkir dari tugas, datang terlambat, atau pulang lebih awal dari jadwal yang ditentukan.

