

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Sarwono dan Hurrlock dalam Puji Setya Rini, remaja akhir usia 17-20 tahun pada tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa yang ditandai dengan mencapai minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek, ego mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang dan dalam pengalaman-pengalaman yang baru, terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi, egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri), tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (private sel) dan publik.¹

Remaja akhir yang berusia 17-20 tahun, dimana mereka adalah kelompok usia yang mengalami perubahan yang signifikan didalam hidup mereka. Mereka dihadirkan pada tekanan untuk mengambil apapun dalam keputusan yang penting, contohnya seperti memilih antara pendidikan atau karir, dihadapkan dengan emosional yang tinggi dan perubahan fisik, dihadapkan dengan berbagai tanggung jawab keluarga untuk menjadi lebih berprestasi, pertemanan atau pun pergaulan yang seiringnya zaman menjadi lebih toxic. Itu yang menjadi penyebab stres bagi remaja akhir.

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dan mengalami perubahan masa perkembangannya, masa perkembangan merupakan masa yang terpenting didalam kehidupan seseorang. Banyaknya perubahan secara fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Masa remaja juga bisa disebut sebagai masa yang penuh dengan tantangan yang berbagai macam dan memerlukan dukungan yang tepat mulai

¹ Puji Setya Rini, (2022). Analisis kebiasaan merokok dan status gizi pada remaja. hl.22

dari keluarga, sahabat, teman, dan masyarakat dilingkungan sekitarnya. Masa remaja merupakan saat individu mengalami kesadaran akan dirinya tentang bagaimana pendapat orang lain terhadap dirinya. Pada masa tersebut kemampuan kognitif remaja sudah mulai berkembang, sehingga remaja tidak hanya mampu membentuk pengertian mengenai apa yang ada dalam pikirannya, namun remaja akan berusaha pula untuk mengetahui pikiran orang lain tentang dirinya. Permasalahan yang biasa terjadi oleh remaja adalah mencoba-coba narkoba, tawuran, balapan liar, meminum alkohol, merokok, masalah seksual yang menyebabkan banyak terjadinya pernikahan dini.

Menurut Robbins dalam Moh. Muslim menyatakan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang menekan psikis seseorang dalam mencapai sesuatu kesempatan dimana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang. Weinberg dan Gould mendefinisikan stres sebagai *“a substantial imbalance between demand (physical and psychological) and response capability, under condition where failure to meet that demand has importance consequences”*. Artinya, ada ketidakseimbangan antara tuntutan (fisik dan psikis) dan kemampuan memenuhinya. Gagal dalam memenuhi kebutuhan tersebut akan berdampak krusial.²

Stres merupakan adanya tekanan terhadap emosional, perubahan didalam lingkungan ataupun pergaulan di kehidupan sehari-hari. Stres ini bisa berupa emosional ataupun fisik yang dapat memunculkan rasa tidak nyaman, ketegangan ataupun kecemasan didalam diri kita. Banyak remaja akhir yang mengalami masalah stres akibat tekanan terhadap akademik misalnya berlomba-lomba untuk mengejar gelar sarjana ataupun tugas-tugas rumit lainnya, stres akibat masalah keuangan maksudnya adalah memikirkan

² Moh. Muslim, 2020, *Manajemen stres pada masa pandemi Covid -19*, Vol 23, Jurnal Manajemen Bisnis, 2

pengeluaran sehari-hari yang semakin membesar, stres masalah kesehatan yaitu dimana remaja juga dapat meningkatkan resiko dari masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.

Dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 155 menyatakan bahwa Allah akan menguji kaum muslimin dengan banyak sekali ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan lain sebagainya. Dengan adanya ujian ini kaum muslimin menjadi umat besar dan memiliki keyakinan yang kuat, jiwa yang tabah, kokoh, dan tahan akan ujian lainnya. Allah akan memberikan ujian kepada umatnya sesuai dengan kesanggupannya, datangnya cobaan kepada diri kitalah yang akan dirasakan dan disebut dengan stres atau sebagai beban

Sebagaimana salah satu peristiwa yang terjadi pada kasus yang telah saya temui pada remaja akhir Komplek Permata Serang yang mengalami masalah stres. Banyaknya tuntutan yang dihadapi remaja akhir yang mengakibatkan stres dan berdampak pada kesehatan maupun lingkungan sekitarnya yang akan beresiko tinggi. Mereka yang enggan untuk bercerita, menutup diri, dan kurang percaya diri. Apabila kondisi stres ini tidak ditangani atau tidak mampu dikendalikan dengan baik akan muncul dampak negatif, dimana remaja akan sulit untuk menahan emosionalnya, dia akan muncul perasaan sedih, cemas, capek, frustrasi dan sulit untuk menahan dirinya sendiri dan lebih mudah tersinggung. Dimana stres ini dikarenakan adanya tekanan yang dialaminya entah dari keluarga, teman, ataupun lingkungan sekitarnya.

Gestalt memandang bahwa pendekatan eksistensial juga dipengaruhi oleh suatu pijakan bahwa konseli yang datang kepada konselor sedang dalam kondisi kritis eksistensial dan perlu belajar bertanggungjawab atas

eksistensialnya sebagai manusia.³ kondisi krisis eksistensial yang dialami remaja akhir yaitu adanya perasaan tidak nyaman didalam hidupnya yang dimana kehidupannya diatur untuk menjadi seperti orang lain, adanya pertemanan yang seharusnya tidak searah, lingkungan sekitar kurang mendukung, keluarga yang selalu banyak menuntut, sulit menemukan jati diri, hingga membuat emosi yang ada pada diri remaja akhir tersebut tertahan dan tidak bisa dikeluarkan.

Dari beberapa teknik di gestalt, penulis mengambil teknik kursi kosong yang akan digunakan dalam membantu remaja yang mengalami masalah stres. Teknik kursi kosong ini sangat cocok untuk mengurangi masalah stres yang dialami oleh remaja akhir karena teknik ini membantu mereka untuk mengungkapkan perasaan yang tidak bisa disalurkan dan pada akhirnya tersalurkan tanpa harus mendatangkan orang ketiga atau orang yang telah membuatnya stres.

Berdasarkan uraian di atas peneliti melihat adanya kondisi stres yang dirasakan oleh remaja akhir di Komplek Permata Serang ini yang tidak bisa menangani masalahnya tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Penerapan Teknik Kursi Kosong Dalam Mengurangi Stres Pada Remaja Akhir “** di Komplek Permata Serang, Kec Serang, Kel Sumur Pecung, Serang Banten.

³ Richard Nelson Jones, Teori & Praktik Konseling dan Terapi (Yogyakarta : PustakaPelajar, 2011),

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian diatas maka penulis merumuskan masalah secara spesifik yaitu :

1. Bagaimana kondisi stres pada remaja akhir di Komplek Permata Serang?
2. Bagaimana proses penerapan teknik kursi kosong dalam mengurangi stres pada remaja akhir di Komplek Permata Serang.?
3. Bagaimana hasil Penerapan teknik kursi kosong dalam mengurangi stres pada remaja akhir di Komplek Permata Serang?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari dilakukkannya penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kondisi stres yang dialami pada remaja akhir di Komplek Permata Serang.
2. Untuk mengetahui proses penerapan teknik kursi kosong dalam mengurangi stres pada remaja akhir di Komplek Permata Serang.
3. Untuk mengetahui hasil penerapan teknik kursi kosong dalam mengurangi stres pada remaja akhir di Komplek Permata Serang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan yang baru yang dapat dijadikan bahan kajian mahasiswa yang ingin mengetahui penerapan teknik kursi kosong dalam mengatasi stres pada remaja akhir di Komplek permata Serang.
 - b. Diharapkan bisa menjadi bahan referensi atau ucuan bagi peneliti selanjutnya, khususnya di Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

2. Manfaat Praktik

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan utama dalam teknik gestalt untuk mengatasi stres bagi peneliti selanjutnya.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi penderita yang mengalami stres.

E. Definisi Operasional

1. Teknik Kursi Kosong

Menurut Brownell dalam Trie Nurfadillah Hanapi kursi kosong merupakan terapi yang diperutukkan bagi individu-individu yang tidak berdaya untuk mengungkapkan apa yang menjadi kendala dihidupnya, ketidakmampuan seseorang dalam mengungkapkan masalah yang belum selesai dan menjadikan *unfinished business*, dengan mengeksternalisasi introyeksi atau konflik-konflik di dalam diri.⁴ Teknik ini bisa menjadi teknik untuk mengungkapkan perasaan ataupun masalah yang dihadapi oleh konseli yang belum terselesaikan ataupun sulit untuk diungkapkan.

Teknik kursi kosong adalah suatu cara untuk mengajak konseli agar mengeksternalisasi introyeksinya. Dalam teknik ini, dua kursi diletakkan di tengah ruangan. Konselor meminta konseli untuk duduk di kursi yang satu dan memainkan peran sebagai *top dog*, kemudian pindah kursi lain dan menjadi *underdog*. Dialog bisa dilangsungkan diantara kedua sisi konseli. Pada dasarnya, teknik kursi kosong adalah suatu teknik permainan peran yang semua perannya dimainkan oleh konseli. Melalui teknik ini introyeksi-introyeksi bisa dimunculkan kepermukaan dan konseli bisa mengalami konflik lebih penuh.⁵

⁴ Trie Nurfadillah Hanapi, "Teknik Kursi Kosong : Terapi Gestalt Untuk Mengurangi Perasaan Marah Remaja Kepada Ayah" Jurnal Procedia Studi Kasus dan Intervensi Psikologi, Vol. 9 No. 3 (2021)

⁵ Gerald Corey. (2013). Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi. hl. 134

Berdasarkan pengertian ataupun penjelasan diatas maka dapat diuraikan bahwa teknik kursi kosong juga dapat diartikan bahwa teknik ini merupakan teknik bermain peran yang dimana konselinya memerankan dirinya sendiri dan memerankan orang lain atau beberapa kepribadiannya sendiri yang dibayangkan saat duduk di kursi kosong.

2. Stres

Para ahli mendefinisikan stres dengan redaksi yang berbeda-beda. Robbins (menyatakan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang menekan psikis seseorang dalam mencapai sesuatu kesempatan dimana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang. Weinberg dan Gould mendefinisikan stres sebagai “*a substantial imbalance between demand (physical and psychological) and response capability, under condition where failure to meet that demand has importance consequences*”. Artinya, ada ketidakseimbangan antara tuntutan (fisik dan psikis) dan kemampuan memenuhinya. Gagal dalam memenuhi kebutuhan tersebut akan berdampak krusial.⁶

Stres adalah tekanan emosional, perubahan lingkungan atau dalam kehidupan sehari-hari. Stres ini bisa bersifat emosional atau fisik yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman, tegang atau cemas dalam diri kita. Remaja akhir banyak yang mengalami masalah stres akibat tekanan dalam bidang akademik, misalnya berkompetisi mengejar gelar sarjana atau tugas rumit lainnya, stres karena masalah keuangan yang berarti memikirkan pengeluaran sehari-hari yang semakin meningkat, stres karena masalah kesehatan yaitu dimana remaja juga bisa meningkatkan risiko masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.

⁶ Moh. Muslim, 2020, *Manajemen stres pada masa pandemi Covid -19*, Vol 23, Jurnal Manajemen Bisnis, 2

3. Remaja Akhir

Remaja akhir usia 17-20 tahun pada tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa yang ditandai dengan mencapai minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek, ego mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang dan dalam pengalaman-pengalaman yang baru, terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi, egosentreisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri), tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (private sel) dan publik.⁷ Pada penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa masa remaja memiliki masa pertumbuhan yang berbeda-beda dan memiliki permasalahan tiap masa nya yang berbeda-beda.

Dan secara emosional, remaja akhir mempunyai tingkat emosi yang cukup tinggi, inilah masa yang paling sulit bagi dirinya dan orang tuanya. Yang diinginkan oleh remaja akhir adalah kebebasan, tanpa ada aturan yang membuat mereka tertekan atau stres, pada remaja akhir sangat mudah terpengaruh oleh teman-temannya baik itu jalan yang benar atau salah dan mereka mempunyai rasa ingin tahu yang sangat tinggi. dan ingin mencoba hal baru yang belum dia alami sebelumnya.

⁷ Puji Setya Rini, (2022). Analisis kebiasaan merokok dan status gizi pada remaja. hl.22