

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia melewati masa perkembangan dalam hidupnya. Perkembangan tersebut diawali sejak manusia terlahir ke dunia dan kemudian memasuki masa anak-anak, masa remaja hingga masa dewasa dan usia lanjut.

Dalam panjang rentang kehidupan manusia, masa remaja merupakan masa yang penting. Masa remaja diartikan sebagai masa transisi yang sering disebut dengan usia belasan yang tidak menyenangkan, dimana terjadi perubahan pada diri remaja, baik secara fisik, psikis, maupun secara sosial.¹

Pubertas (*puberty*) ialah suatu priode dimana kematangan kerangka dan seksual terjadi dengan pesat diawal masa remaja.²

Hall memandang bahwa masa remaja ini sebagai masa “*Storm and Stress*”. Hal itu dikarenakan pada masa remaja terjadi banyak permasalahan yang dihadapi karena remaja berupaya untuk menemukan jati dirinya (aktualisasi diri). Klasifikasi jenis

¹ “Masa Remaja Adalah Masa Transisi” <https://www.academia.edu/>, diakses pada 8 Mei 2019, Pukul 20.06 WIB.

² Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), h 92.

kebutuhan remaja: (1) kebutuhan organik, yakni makan, minum, bernafas, seks; (2) kebutuhan emosional, yaitu kebutuhan untuk mendapatkan simpati dan pengakuan dari pihak lain, (3) kebutuhan berprestasi, (4) kebutuhan untuk mempertahankan diri dan mengembangkan jenis.³

Seorang remaja diharapkan dapat berbuat sesuai dengan standar yang pantas dengan usia mereka. Hal ini akan terasa mudah jika pola perilaku mereka terletak pada tingkat perkembangan yang sesuai. Namun, jika kematangannya belumlah siap untuk memenuhi harapan sosial, maka yang terjadi adalah cenderung mengalami masalah.

Masalah yang muncul masa pubertas biasanya berkaitan dengan seputar kecemasan apabila konsep diri ideal tidak terbentuk, kekhawatiran akan pertumbuhannya yang tidak sama dengan teman sebayanya dan bagaimana menghadapi perubahan-perubahan dalam dirinya. Selain rentan mengalami kecemasan, remaja puber juga biasanya mengalami gejala emosi.

Emosi menurut william james “Kecenderungan untuk memiliki perasaan yang khas bila berhadapan dengan objek tertentu

³ Sunarto & Agung hartono, *Perkembangan Peserta didik*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2013), h. 68-69

dalam lingkungannya.”⁴ Atas dasar arah aktivitasnya, secara umum tingkah laku emosional dapat dibagi menjadi empat macam, yaitu: (1) *marah*, (2) *takut*, (3) *cinta*, (4) *depresi*.⁵

Dari hasil wawancara kepada remaja awal (pubertas) pondok pesantren Darul Qari’in, gejala-gejala emosi yang muncul adalah seperti perasaan sedih, tertekan, marah, takut, dan rasa malu, harapan-harapan, putus asa, dan benci. Selain itu, kekhawatiran akan perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya. Beberapa hal tersebut perlulah dicermati dengan baik, sehingga perkembangan remaja berjalan dengan normal tanpa mengalami gangguan.

Seorang remaja dalam masa puber seringkali mengalami gejolak perasaan yang apabila tidak terselesaikan maka akan berdampak tidak baik bagi keberlangsungan hidup setelah masa puber terlewati. Untuk itu diperlukan penanganan yang memadai sehingga kemungkinan-kemungkinan negatif dapat dikurangi atau bahkan dicegah melalui pendekatan konseling kelompok, dikarenakan prosesnya secara interpersonal yang dinamis dan memusatkan pada kesadaran berpikir dan tingkah laku.

⁴ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2003), h. 399

⁵ Alex Sobur, *Psikologi Umum ...*, h. 410

Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai kecemasan dan emosi yang dihadapi oleh remaja masa pubertas.

Studi kasus yang peneliti ambil adalah remaja usia 12-14 tahun atau dalam tahap Siswa Menengah Pertama (SMP) di Pondok Pesantren Darul Qari'in. Dengan hasil temuan dilapangan berdasarkan wawancara dengan staf TU Darul Qari'in bahwa remaja yang tinggal di Pondok Pesantren cenderung diwajibkan agar mentaati seluruh kegiatan dan peraturan yang berlaku dipondok. Selain itu, remaja (santri) dituntut untuk dapat menyesuaikan diri terhadap berbagai kondisi dan pengalaman yang mereka alami dalam lingkup kehidupan pondok pesantren meskipun dengan latar belakang yang beda pada setiap individunya; daerah asal, bahasa, ekonomi, serta tingkatan umur. Hal tersebut memungkinkan remaja dipondok pesantren akan mengalami berbagai guncangan tekanan selama tinggal dipondok pesantren. Dengan demikian, penulis mengambil judul untuk diteliti "*Konseling Kelompok dengan pendekatan Rasional Emotif Therapy (RET) untuk mengurangi kecemasan dan emosi pada Remaja Pubertas*".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dapat disusun rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dan emosi pada remaja yang mengalami masa pubertas?
2. Bagaimana penerapan konseling kelompok dengan pendekatan RET (Rasional Emotif Therapy) ?
3. Apa hasil dari konseling kelompok yang diterapkan dalam mengurangi kecemasan dan emosi terhadap remaja masa pubertas?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mendeskripsikan Faktor-faktor yang mempengaruhi remaja pada masa pubertas mengenai kecemasan dan emosi yang dialami.
2. Untuk menjelaskan penerapan konseling kelompok dengan pendekatan RET (*Rasional Emotif Therapy*).
3. Untuk menjelaskan hasil layanan konseling kelompok yang diterapkan dalam mengurangi kecemasan dan emosi terhadap remaja dimasa pubertas.

D. Manfaat Penulisan

Manfaat yang diharapkan dari seluruh rangkaian kegiatan dan hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis.

Dalam penelitian ini, diharapkan peneliti dapat mengetahui pengaruh dan keberhasilan dari konseling kelompok untuk membantu remaja masa pubertas dalam mengurangi kecemasan serta emosi sehingga remaja mampu menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi pada fase pubertas. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai upaya menekan dan mengurangi tingkat kecemasan dan emosi selama fase pubertas.

2. Manfaat Praktis

Manfaat penelitian ini bagi individu konseling kelompok yang menjadi objek penelitian adalah dapat lebih mengoptimalkan diri untuk dapat mengurangi bahkan mencegah terjadinya gejala kecemasan dan emosi yang kemudian bisa dialihkan kepada hal-hal positif dan dapat berpengaruh terhadap kehidupannya untuk jangka waktu yang panjang.

E. Telaah Pustaka

Penelitian yang dilakukan penulis ini merujuk pada beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh penulis terdahulu yang tentunya bisa menjadi bahan yang relevan. Berikut penelitian tersebut, diantaranya :

Penelitian pertama, yang ditulis oleh Yuni Liscahyati pada tahun 2016 yang berjudul, “*KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) TERHADAP KECEMASAN MENARCHE PADA REMAJA*”⁶ kampus UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten. Dalam penelitian ini penulis memfokuskan pada kecemasan manarche pada remaja. Terapi yang digunakan dalam penelitian adalah REBT. Terapi tersebut berfokus pada penyelesaian masalah-masalah gangguan emosional dan perilaku yang menghantarkan individu (klien) pada tahap bahagia. REBT memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berfikir dan sistem psikis individu (klien). Menarche/usia pertama kali menstruasi dalam rentan peralihan anak-anak menuju masa remaja (pubertas) perlu penanganan khusus dalam menangani

⁶ Yuni Liscahyati, *Konseling Rasional Emotif Behavior Therapy (REBT) Terhadap Kecemasan Manarche Pada Remaja*. (Skripsi: IAIN Sultan Maulana Hasanudin Banten, 2017)

kecemasan, melalui terapi REBT mengharapkan siswa (Klien) yang menghadapi kecemasan pasca Menerche dapat ditekan.

Penelitian kedua, Dani Hardianingsih Tahun 2017 yang berjudul, “*TINGKAT KECEMASAN REMAJA MENGHADAPI PERUBAHAN FISIK MASA PUBERTAS SISWA MTS PONDOK PESANTREN AS-SALAFIAH YOGYAKARTA*”⁷ Kampus Universitas Aisyiyah. Dalam penelitian tersebut penulis menjelaskan metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan responden sebanyak 56 santri yang ada dipondok pesantren As-Salafiah menggunakan kuesioner. Dalam skripsi ini lebih menekankan pada hubungan kesiapan fisik dan mental dalam menghadapi masa pubertas yang kemudian menghasilkan persentase kecemasan sebagai berikut: tidak cemas 26.8%, cemas ringan 30.44% cemas sedang 26.8%, cemas berat 14.3%, dan cemas berat sekali 1.8%. dengan kesimpulan bahwa tingkat kecemasan pada penelitian ini dalam tahap cemas ringan.

Penelitian ketiga, Titin Cristina, skripsi tahun (2014) berjudul, “*HUBUNGAN PERAN TEMAN SEBAYA DENGAN*

⁷ Dani Hardianingsih, *Tingkat Kecemasan Remaja Menghadapi Perubahan Fisik Masa Pubertas Siswa MTS pondok Pesantren As-Salafiyah Yogyakarta*, (Skripsi: Universitas Aisyiyah, 2017)

KECEMASAN REMAJA PUTRI PADA MASA MENGHADAPI PERUBAHAN FISIK DI SMP SWASTA BETANIA MEDAN”

Universitas Sumatera Utara Medan.⁸ Skripsi ini berbentuk pengamatan dan mengidentifikasi hubungan peran teman sebaya dengan kecemasan remaja putri pada masa pubertas dalam menghadapi perubahan fisik. Teman sebaya memiliki peran sebagai informasi mengenai dunia diluar keluarga, sumber kognitif untuk pemecahan masalah dan perolehan pengetahuan, sumber emosional untuk mengungkapkan ekspresi dan identitas diri. Hasil penelitian skripsi ini diperoleh bahwa (71.7%) peran teman sebaya remaja putri baik dengan tingkat kecemasan sedang (78.3%).

F. Kerangka Teori

1. Kondisi perkembangan dan pertumbuhan Remaja Pubertas

Setiap manusia mengalami masa perkembangan dan pertumbuhan. Dimulai sejak bayi hingga dewasa. Dalam proses perkembangan dan pertumbuhan terdapat tahapan-tahapan salah satunya adalah masa remaja yang ditandai dengan pesatnya perubahan-perubahan.

⁸ Titin Christina, *Hubungan Peran Teman Sebaya dengan Kecemasan Remaja Putri pada Masa Pubertas dalam Menghadapi Perubahan Fisik Di SMP Swasta Betania Medan*, (Skripsi: Universitas Sumatera Utara Medan, 2014)

Perkembangan merupakan proses perubahan fungsional yang dipengaruhi oleh pencapaian tingkat kematangan fisik. Sedangkan pertumbuhan ditandai oleh perubahan menuju ke kesempurnaan struktur dan bentuk tubuh secara ideal.⁹

Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12-15 tahun = masa remaja awal, 15-18 tahun = masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun = masa remaja akhir.¹⁰

Masa remaja (pubertas) merupakan masa yang khusus, penuh dengan gejolak karena pada pertumbuhan fisik terjadi ketidakseimbangan. Hal ini akan mempengaruhi perkembangan berfikir, bahasa, emosi dan sosial.¹¹ Dengan kata lain masa remaja baik laki-laki maupun perempuan adalah masa dimana individu mengalami perkembangan psikologi kemudian peralihan dari ketergantungan menuju kematangan yang lebih relatif mandiri.

⁹ Sunarto & Agung Hartono, *Perkembangan Peserta didik ...*, h. 74

¹⁰ Desmita, *Psikologi Perkembangan ...*, h.190

¹¹ Sunarto & Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik ...*, h. 75

2. Kecemasan dan Emosi

Pada umumnya, kehidupan keseharian manusia selalu disertai perasaan-perasaan tertentu. Perasaan disifatkan sebagai suatu keadaan jiwa dalam individu yang berasal dari adanya peristiwa-peristiwa yang umumnya datang dari luar dan menimbulkan guncangan pada diri individu.

Kecemasan menggambarkan keadaan dan kondisi saat diri memiliki karakteristik berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, dan kekhawitran yang berkepanjangan.

Perasaan emosi ditafsirkan sebagai suatu keadaan dari diri individu pada suatu waktu. Beberapa macam emosi contohnya, gembira, semu, kejut, benci, dan sebagainya.¹²

Pada dasarnya, setiap manusia dalam rentang kehidupan usianya mengalami perasaan gejolak berlebih atau dapat disebut emosi. Emosi yang dimaksud adalah negatif, sehingga jika dibiarkan berlarut-larut maka bukan tidak mungkin akan merambat pada kehidupan selanjutnya. Terlebih bagi seorang remaja, yang mengalami perubahan drastis pada masa pubertas, tidak dipungkiri bahwa perubahan/peralihan itulah yang menimbulkan gejolak perasaan dan jika ditangani dengan benar,

¹² Abdul Rahman Shaleh, *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*, (Jakarta: Kencana, 2004), h. 151

maka hal-hal yang akan menghambat dimasa selanjutnya dapat dicegah.

3. Layanan konseling kelompok dengan pendekatan Rasional Emotif Therapi untuk mengurangi kecemasan dan emosi

Konseling adalah hubungan membantu (helping relationship) yang dilakukan oleh tenaga ahli yang menciptakan hubungan mendalam kepada konseli.

George M. Gazda, memberikan pengertian tentang konseling kelompok, dalam bukunya *Group Konseling: A Developmental Approach*, “Konseling kelompok diartikan sebagai suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada kesadaran berpikir dan tingkah laku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan, serta berorientasikan pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan.¹³

Dalam layanannya, menurut Kurnato, konseling kelompok memiliki fungsi layanan kuratif dan preventif.

Layanan kuratif yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi

¹³ Dewa Ketut sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1985), h. 189

persoalan yang dialami individu. Adapun layanan preventif yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu.¹⁴

Tujuan konseling kelompok menurut Glading, adalah mengajak anggota kelompok berfikir rasional dan logis kemudian diubah kedalam pengembangan diri, peningkatan *self actualization* seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan afektif positif,¹⁵

Dipondok Pesantren dengan berbagai dinamika kerap kali bagi sebagian santri usia remaja awal akan menimbulkan persoalan. Persoalan-persoalan yang cenderung harus dihadapi biasanya seputar ketidaktahanan dengan disiplin pondok, kejenuhan dengan aktivitas dipondok, tidak betah, rindu orangtua, kemudian berbagai konflik yang pada akhirnya menyebabkan santri merasa cemas dan mengalami gejolak emosi yang negatif.

Rasional Emotif Therapi (RET) diperkenalkan oleh Albert Ellis pada 1985. Unsur utama terapi rasional emotif ini adalah asumsi bahwa berfikir dan emosi bukan dua proses yang

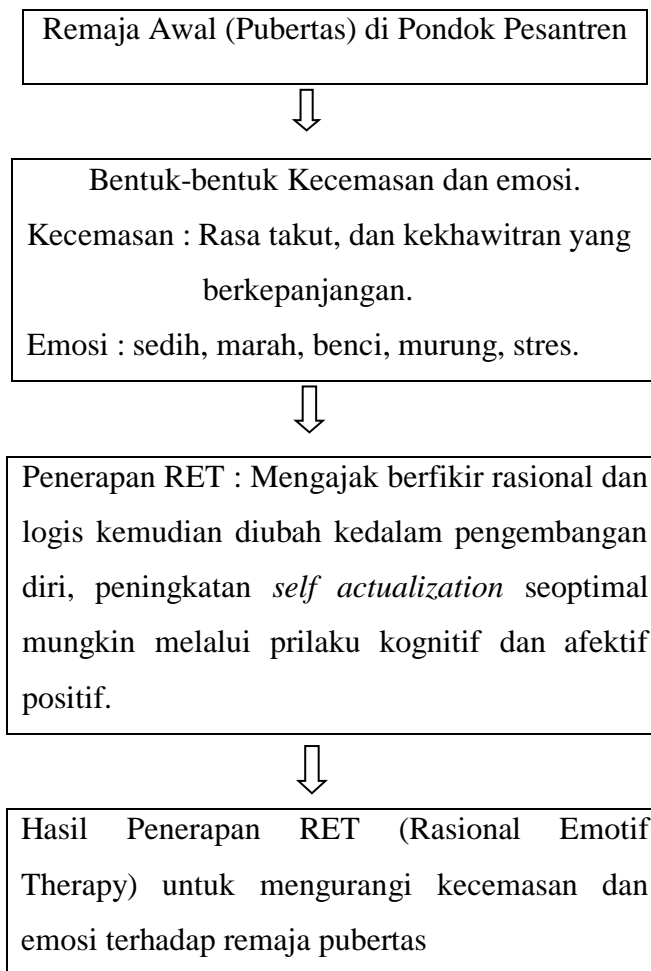
¹⁴ Namora Lumongga Lubis hasnida, *Konseling Kelompok*, (Jakarta: Kencana, 2016), h. 54

¹⁵ Namora Lumongga Lubis hasnida, *Konseling kelompok*, ..., h. 147

terpisah melainkan menekankan pada mengubah cara berfikir, cara berperasaan dan berperilaku. Dasar dari terapi rasional emotif ini memusatkan perhatian pada proses-proses berfikir yang dapat mempengaruhi secara keseluruhan.

Tabel 1.1

Kerangka Teori dalam penerapan *Rasional Emotif Therapy* (RET)



G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini, penulis menggunakan metode pendekatan penelitian kualitatif melalui tindakan dengan teknik Rasional Emotif Therapy.

Penulis mengumpulkan hasil temuan pada objek penelitian kemudian mendeskripsikannya berdasarkan data yang telah didapat, dan selanjutnya dideskripsikan dalam bentuk narasi ilmiah.

Penelitian jenis kualitatif ini juga bertujuan untuk memahami makna dibalik data yang didapatkan.

2. Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

a. Penentuan Sumber data

Sumber data yang diambil adalah remaja usia 12-14 tahun sebanyak 9 responden yang berada dalam masa puber di pondok pesantren Darul Qari'in yang bertempat di Kp. Citerep Kel. Kiara Kec. Walantaka. Pondok Pesantren ini didirikan oleh H. Sugeci Muslim, S.Ag., yang dibangun pada awal tahun 2015 dan kemudian resmi dibuka pada tanggal 22 Mei 2015 saat ini jumlah santri yang menetap adalah sebanyak 30 santri laki-laki dan 8 santri perempuan. Pondok

pesantren Darul Qari'in ini berinduk pada Yayasan Raudhlotul Addairoby yang ada di Kp. Cibetik.

Alasan memilih responden dikarenakan peneliti melihat usia remaja yang baru saja mengalami pubertas cenderung tidak terkontrol dalam segi psikis dan sifat negatif. Sehingga dengan upaya peneliti ini, peneliti mengetahui faktor penyebab mayoritas remaja puber khususnya santri pondok pesantren yang mengalami kecemasan dan emosi. Adapun tingkatan intensitasnya hanya dapat diketahui melalui penelitian. Berapa besar persentasi untuk kecemasan dan emosi yang kemudian peneliti berharap adanya perubahan kearah sifat yang lebih positif untuk masa yang sedang berlangsung maupun untuk masa yang akan datang.

b. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan cara observasi dan wawancara. Untuk memperoleh dan menghimpun data yang objektif, maka dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik purposive sampling, sebagai berikut :

1. Observasi, merupakan metode pengumpulan data berdasarkan pengamatan peneliti secara langsung aktivitas dan kondisi kejiwaan serta sikap sehari-hari individu yang menjadi subyek penelitian.
2. Wawancara, merupakan bentuk komunikasi langsung dengan objek penelitian dalam rangka mencari informasi lebih mendalam.¹⁶ Komunikasi dilakukan secara langsung dengan bertatap muka melakukan tanya jawab. Wawancara pertama dilakukan pada narasumber Bapak Ipul selaku staf TU, dan wawancara selanjutnya dengan responden sebanyak 9 remaja yang terdiri dari 4 remaja laki-laki (AR, UN, EI, AY) dan 5 remaja perempuan (M, SL, ES, TN, TS).
3. Tindakan. Penelitian tindakan yakni salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dalam proses pengembangan dalam mendeteksi dan memecahkan masalah.

¹⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011) hal. 293.

c. Lokasi Waktu dan Subjek Penelitian

- Lokasi penelitian

Bertempat di Pondok Pesantren Darul Qari'in di Kp. Citerep Kel. Kiara Kec. Walantaka Kota Serang Provinsi Banten.

- Waktu Penelitian

Waktu yang dibutuhkan untuk melakukan penelitian yaitu sejak bulan Oktober-April 2019

- Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini ditunjukkan kepada remaja usia masa pubertas 12-14 Tahun sekaligus Siswa Menengah Pertama (SMP).

d. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kualitatif, teknik analisis data diperoleh dari berbagai sumber yang ada, dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam, dan dilakukan secara terus menerus sehingga hasil data yang didapat mudah dipahami.

Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan. Selama di

lapangan, dan setelah selesai di lapangan. Dalam hal ini Nasution menyatakan “Analisis data telah mulai sejak merumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun ke lapangan dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian. Analisis data menjadi pegangan bagi penelitian selanjutnya, sampai jika mungkin terdapat teori yang *grounded*. Namun, dalam penelitian kualitatif, analisis data lebih difokuskan selama proses di lapangan bersamaan dengan pengumpulan data”.¹⁷

H. Sitematika Penulisan

Untuk memudahkan pembahasan hasil penelitian, maka sistematika penulisan dalam penelitian ini disajikan dalam 5 bab, diantaranya:

Bab pertama, pendahuluan. Dalam bab ini membahas latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, telaah pustaka, kerangka teori dan sistematika penulisan.

Bab kedua, Teori. Dalam bab ini membahas mengenai pengertian konsep utama *Rasional Emotif Therapy*, tujuan konseling kelompok *Rasional Emotif Therapy*, Prosedur konseling

¹⁷ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, ..., h.293.

Rasional Emotif Therapy, teknik-teknik konseling *Rasional Emotif Therapy*, peran konselor dalam konseling kelompok *Rasional Emotif Therapy*, kelebihan dan kekurangan dan kelebihan *Rasional Emotif Therapy*, pengertian kecemasan, pengertian emosi.

Bab ketiga, profil remaja/santri Darul Qari'in, permasalahan yang dihadapi responden, faktor munculnya kecemasan dan emosi remaja/santri pondok pesantren Darul Qari'in, penanganan permasalahan remaja/santri Darul Qari'in.

Bab ke empat, yaitu meliputi: Pelaksanaan Konseling kelompok dengan (*Rasional Emotif Therapy*), dan Hasil Konseling kelompok dengan (*Rasional Emotif Therapy*).

Bab ke lima, penutup. Dalam bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran peneliti berdasarkan hasil penelitian