

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pesatnya perkembangan informasi dan kemajuan teknologi serta diiringi dengan semakin banyaknya kebutuhan manusia akan memicu kita untuk terus meningkatkan keahlian dan kemampuan dalam banyak bidang dunia pekerjaan, jika tingkat keahlian dan kemampuan kita masih dalam hitungan rata-rata, peluang untuk segera mendapatkan posisi pekerjaan yang kita inginkan akan sedikit tersendat. Remaja pengangguran merupakan kelompok komunitas remaja yang memunculkan pola pikir dan perilaku sudah mencapai akhir dengan terkait pemikiran dewasa. Hal ini, berhubungan dengan kondisi remaja yang telah menyelesaikan pendidikan jenjang SLTA .

Kondisi remaja akhir ini, dalam nuansa terombang-ambing mencari pekerjaan yang sesuai dengan spesialisasi pendidikan dan kemampuan yang dimiliki. Walaupun di lingkungan Kecamatan Pulo Ampel banyak perusahaan industri-

industri namun sekarang ini remaja yang lulusan SLTA dan Sarjana mayoritas remaja pengangguran. Oleh karena itu, banyak remaja yang stres akibat tidak mendapatkan pekerjaan atau pengangguran untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari.

Di dalam masyarakat modern, orang amat menghargai pekerjaan. Siapa yang tidak bekerja untuk menghasilkan uang akan tersisihkan. Pengangguran terhadap remaja akhir adalah contoh dari kerasnya kehidupan modern, yang dimana terdapat banyak perusahaan namun sulitnya untuk mendapatkan pekerjaan. Jumlah pengangguran sudah tidak ada batasnya, banyaknya remaja yang menjadi pengangguran karena salah satu syarat menjadi seorang karyawan adalah mempunyai gelar atau ijazah lulusan perguruan tinggi. Pengangguran menjadi salah satu faktor penyebab timbulnya proses pembentukan kepribadian di masa remaja akhir yang sering mengalami emosional, depresi dan stres di karenakan tidak memiliki pekerjaan.¹

Remaja yang berpikiran pendek untuk mendapatkan pekerjaan yang mengakibatkan banyak terjadi pengangguran akan

¹ Sofyan willis, *Remaja dan masalahnya* (bandung: 2014), h.71

berdampak negatif di dalam diri remaja, lingkungan keluarga dan masyarakat, apalagi dengan modal pendidikan dan pengetahuan yang minim, sering memandang untuk mendapatkan pekerjaan sangatlah sulit di karenakan *basic* yang tidak memadai untuk bekerja di suatu perusahaan yang diinginkan. Sebagai pelengkap untuk mendapatkan pekerjaan dengan cara menunggu panggilan dari pihak keluarga yang bekerja sebagai pekerja giliran.²

Keadaan menganggur pada remaja akhir ini akan menimbulkan stres dengan derajat yang cukup tinggi dimana remaja mengalami kondisi yang tidak kondusif bagi kepercayaan remaja untuk mendapatkan pekerjaan. Hal ini dikarenakan keadaan menganggur dapat menghambat untuk mendapatkan pekerjaan dan dapat menimbulkan kondisi dan penilaian yang negatif pada kalangan remaja di masyarakat.³

Pengangguran menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) adalah membangkitkan, membangun, mengubah kedudukan. Pengangguran adalah seseorang yang tidak bekerja sama sekali, sedang mencari pekerja, bekerja kurang dari dua hari

² H. Remmers dan Hackett, *Mamahami Persoalan Remaja*, ter, Zakiyah Darajat (Jakarta: Bulan Bintang:2008), h .68

³ Rasmun, *stres, coping dan adaptasinya*, (jakarta: Bumi Kasara, 2004) p.10

selama seminggu, atau seseorang yang berusaha mendapatkan pekerjaan yang layak.⁴

Pengangguran merupakan salah satu masalah utama yang selalu dihadapi setiap manusia dikalangan remaja. Jika berbicara tentang masalah pengangguran, tidak hanya tentang masalah ekonomi tetapi juga tentang masalah sosial lingkungan seperti pola pikir, perilaku dan kecemasan. Selain itu masalah ekonomi juga memberikan pengaruh terhadap perubahan dalam keluarga dan lingkungan sosial khususnya di daerah Sumuranja Kec. Pulo Ampel, remaja banyak mengalami stres karena belum mendapatkan pekerjaan.⁵

Lingkungan yang berada di sekitaran remaja akhir sering juga memberikan stimulus yang tidak baik dimana remaja akan mengalami stres yang dapat menimbulkan tekanan pada remaja. Ketika YM, RM, CN, PN dan TN menghadapi tekanan tentang permasalahan pengangguran dari lingkungan, maka mereka merasakan bahwa tekanan tersebut menekan dirinya yang tidak mempunyai pekerjaan maka dari itu menjadi stres karena tidak menyukai atas tekanan tentang permasalahan pengangguran yang

⁴ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Bahasa Besar Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), h. 272

⁵ James P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), h. 542

sering di bicarakan di lingkungannya yang akan membuat mereka terketakan dan mengakibatkan stres.⁶

Setiap remaja dari berbagai lapisan bisa saja mengalami ketegangan hidup yang mengakibatkan adanya tuntutan, tantangan, kesulitan, ancaman, ataupun ketakutan terhadap kehidupanyang semakin sulit terpecahkan. Sehingga seringkali dirasakan remaja mengalami ketegangan psikologis, merasakan keluhan yang sangat sulit untuk mendapatkan pekerjaan. Remaja akan berpikiran bahwasanya untuk mendapatkan pekerjaan sangatlah sulit dan sering merenung dan mengalami stres..⁷

Sebagian besar respon dari YM, RM, CN, PN dan TN yang mengalami stres akan berpikiran untuk mendapatkan pekerjaan sangatlah sulit untuk mendapatkan suatu pekerjaan dan mengalami tekanan atau ketegangan hidup sering mengambil jalan pintas dengan cara menghisap rokok secara berlebihan, obat penenang, minuman keras, sebagaimana terhindar dari stres. Stres yang di rasakan remaja yang berlarut larut dan dalam intensitas

⁶ Tb. Zulrizka Iskandar, *psikologi lingkungan* (Bandung: 2012), h. 48

⁷ Muhammad ali, Muhammad asrori, *psikologi remaja* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014), h. 69

yang tinggi dapat menyebabkan mental remaja menurun untuk mendapatkan pekerjaan yang diinginkan.

Stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang tidak dapat dihindari setiap remaja yang mengalaminya maka stres memberikan dampak secara total remaja ataupun individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual, yang dapat mengancam keseimbangan fisiologis remaja atau individu lain, stres ini akan mengganggu persepsi dan kemampuan remaja dalam menyelesaikan masalah dan akan mengganggu hubungan remaja terhadap ruang lingkungannya.⁸

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul skripsi dengan tema “Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Mengatasi Stres Remaja Pengangguran (Studi kasus di Desa Sumuranja Kecamatan Pulo Ampel)”.

⁸ Rasmun, *Stres, Koping dan Adaptasi* (Jakarta: PT. Bumi Kasara, 2004), h. 8-9

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran umum remaja di Desa Sumuranja?
2. Bagaimana kondisi remaja yang mengalami stres di Desa sumuranja?
3. Bagaimana dampak bagi remaja setelah makukan konseling REBT dalam mengatasi stres remaja pengangguran?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran umum remaja di Desa Sumuranja.
2. Untuk mengetahui bagaimana kondisi remaja yang mengalami stres di Desa Sumuranja.
3. Untuk mengetahui dampak bagi remaja setelah melakukan konseling REBT dalam mengatasi stres remaja pengangguran.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Manfaat yang didapatkan dari penelitian tentang Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi stres remaja pengangguran.

2. Manfaat praktik

Dari penelitian ini diharapkan dapat membantu bagaimana cara untuk mengatasi pengangguran atau mengurangi remaja yang mengalami stres karena susahny untuk mendapatkan pekerjaan.

E. Kajian Pustaka

Berdasarkan penelusuran yang penulis lakukan sejauh ini, terdapat beberapa penelitian terdahulu yang terkait.

Pertama, skripsi yang ditulis oleh Lutfiyah berjudul "*Rational Emotive Behavior Therapy*. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja Pada Polisi Lalu Lintas". Menurut Lutfiyah bahwa penyebab umum stres pada tempat kerja adalah: ketakutan akan kehilangan pekerjaan, tuntutan yang tidak masuk akal terhadap kinerja, kurangnya hubungan interpersonal antara

pekerja, kurangnya komunikasi interpersonal di antara atasan dan bawahan, lamanya jam kerja, serta upah yang tidak sesuai atau rendah. Serta faktor lingkungan kerja dapat berupa kondisi fisik, manajemen dan hubungan sosial di lingkungan pekerjaan.⁹

Kedua, skripsi yang ditulis oleh Siti Mutmainah jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2017 dengan judul “Penanggulangan Stres pada Masyarakat Sebagai Buruh dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*”. Menurut Mutmainah stres yang dialami buruh adalah karena mereka mendapatkan upah yang tidak sesuai atau rendah penghasilan yang mengakibatkan stres dan membuat kondisi psikologis terpruk. Oleh karena itu, seseorang dapat merasa stres dari pada yang lainnya walaupun mengalami kejadian yang sama. Selain itu, banyak kejadian yang dinilai sebagai *stressor* semakin besar ketika seseorang mengalami stres yang lebih besar. Pada umumnya, stres kerja lebih banyak merugikan diri karyawan

⁹ Skripsi Lutfiyah. Disusun oleh Lutfiyah, :Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja Polisi Lalu Lintas, Univerisitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta: 2011” (Diakses Pada Tanggal 5 Desember 2018), Pukul 13:22 WIB

maupun perusahaan konsekuensi tersebut dapat mengakibatkan menurunnya gairah kerja, kecemasan yang tinggi, frustrasi, dan sebagainya, dengan upah dan jam kerja mengalami keadaan yang tidak *mood* pada suasana hati.¹⁰

Ketiga, skripsi yang ditulis oleh Laelatul Badriyah pada jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten 2015 dengan judul, “Model Layanan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Mengatasi Stres Buruh Wanita” (Studi kasus PT. Nikomas Gemilang Tambak Kabupaten Serang). Berdasarkan penelitian stres buruh wanita disebabkan karena para buruh selalu mendapat tekanan verbal dari atasan dan teman kerja. Adanya layanan advokasi di dunia industri atau perusahaan disebabkan karena kondisi sosial dan psikologi lingkungan kerja secara potensial memiliki arti yang lebih penting dari kondisi kerja fisik. Layanan advokasi di industri sangat di perlukan, seperti dapat

¹⁰ Skripsi Mutmainah. Disusun oleh Siti Mutmainah,: Penanggulangan Stres pada Masyarakat Sebagai Buruh, Stadi Kasus di Kp. Dungusmalang Ds. Pasir Mancung Kec. Jayanti Kab. Tangerang-Banten: 2017” (Ditulis Pada Tanggal 9 Desember 2018), Pukul 19:26 WIB.

meningkatkan efisiensi kerja, motivasi, dan kepuasan dalam bekerja.¹¹

Berdasarkan ketiga penelitian di atas terdapat perbedaan karya penelitian, bawasannya penelitian melakukan *treatment* REBT untuk mengatasi stres remaja pengangguran. Sebagaimana dalam ketiga penelitian di atas hanya melakukan penelitian menggunakan bantuan konseling tetapi tidak menggunakan *treatment* REBT untuk mengatasinya.

F. Kerangka Teori

1. Rational Emotive Behavior Therapy

Rational emotive behavior therapy (REBT) adalah psikoterapi yang mengajarkan individu bagaimana sistem keyakinan menentukan yang dirasakan dan dilakukannya berbagai peristiwa dalam kehidupan.¹² *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menurut Albert Ellis pada tengah 1950 menekankan pada pentingnya peran pemikiran pada tingkah laku. *Rational Emotive*

¹¹ Skripsi Laelatul Badriyah. Disusun oleh Laetul Badriyah, "Model Layanan Advokasi Dalam Mengatasi Stres Buruh Wanita, Studi Kasus di PT. Nikomas Gemilang Tambak Kabupaten Serang Banten: 2025" (Ditulus Pada Tanggal 9 Desember 2018), Pukul 19:31 WIB

¹² Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011). h 499

Behavior Therapy (REBT adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami imput kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pola pikir konseli agar membiarkan pikiran irrasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku yang sering muncul.¹³

REBT menekankan bahwa manusia berfikir, beremosi, dan berkehendak secara simuntal. Jarang manusia beremosi tanpa berpikir, sebab perasaan biasanya dicetuskan oleh persepsi atas suatu situasi yang spesifik. Sebagaimana dinyatakan oleh Ellis, “Ketika mereka beremosi, mereka bertindak. Ketika mereka berfikir, mereka juga beremosi dan bertindak.” Dalam memahami tingkah laku menolak diri, orang harus memahami bagaimana seseorang beremosi, berpikir, mempersepsi, dan bertindak.¹⁴

Tujuan REBT adalah untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikiran keyakinan serta pandangan klien yang irasioanl menjadi rasional, sehingga klien dapat mengembangkan diri dan mencapai hidup yang optimal. Pikiran-

¹³Komalasari et, all, *Teori dan Tekonik Konseling*. . . , h.202

¹⁴ GERAL Corey, *Terapi dan Praktek Konseling dan Psikotrapi*, cet. 7 (Bandung: PT. Refika Aditama, 2013), h. 238-239.

pikiran yang dapat menyebabkan klien berpikir irasioanl seperti: rasa takut, bersalah, cemas, was-was, stres dan mudah emosi. REBT bertujuan untuk membantu klien agar dapat menerima kenyataan hidup secara rasional, dan membangkitkan rasa percaya diri, nilai-nilai serta kemampuan diri.¹⁵

Dalam pelaksanaan menurut Ellis yang dikutip Geral Corey, para terapis REBT cenderung tampil informal dan menjadi dirinya sendiri. Mereka sangat aktif dan direktif serta sering memberikan pandangan-pandangan sendiri tanpa ragu. Mereka bisa menjadi objektif, dingin, dan hampir tidak menunjukkan kehangatan kepada sebagian besar kliennya. Mereka bisa bekerja dengan baik dalam menangani klien yang secara pribadi tidak mereka sukai, sebab minat utama mereka bukan berhubungan secara pribadi, melainkan mambantu klien dalam mengatasi gangguan-gangguan emosionalnya.¹⁶

Proses konselingnya, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran irrasional sehingga fokus penanganan

¹⁵ Agus Sukirno, *Keterampilan Dan Teknik Konseling*, h. 39-40

¹⁶ Geral Corey, *Terapi Dan Praktek Konseling Dan Psikologis...*, p.250-251.

pada pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pemikiran individu. Yang dimaksud dengan “rasional” adalah kondisi atau proses berfikir yang efektif dalam membantu diri sendiri (*self helping*) bukan kognisi yang valid secara empiris dan logis.

2. Langkah-langkah konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yaitu:

a. Bekerja sama dengan konseli (*engange with client*)

1) Membangun hubungan dengan konseli yang dapat dicapai dengan mengembangkan empati, kehangatan dan penghargaan.

2) Memperhatikan tentang “*secondary disturbance*” atau hal-hal yang mengganggu konseli mencari bantuan.

3) Memperlihatkan kepada konseli tentang kemungkinan perubahan yang bisa dicapai dan kemampuan konselor untuk membantu konseli mencapai tujuan konseli

b. Melakukan asesment terhadap masalah orang dan situasi (*assess the problem, personal and situation*).

1) Mulai mengidentifikasi pandangan-pandangan tentang apa yang menurut konselor salah.

- 2) Perhatikan bagaimana perasaan konseli dalam mengalami masalah ini.
 - 3) Mengidentifikasi latar belakang personal dan sosial, kedalaman masalah, hubungan semua itu dengan kepribadian individu. Selain itu konselor mengidentifikasi dampak stres yang dialami oleh yang belum juga mendapatkan pekerjaan.
- c. Mempersiapkan konseli untuk terapi (*Prepare the client for therapy*).

Konselor mengklarifikasi dan konseli menyetujui tujuan konseli untuk berubah. Mengklarifikasi dan menyetujui tujuan konseling dan motivasi klien untuk berubah.

- d. Megimplementasikan program penanganan (*Implement the tretment program*).
- 1) Menganalisis spesifikasi dimana inti masalah itu terjadi, menemukan keyakinan yang terlibat dalam masalah, mendebat pemikiran-pemikiran klien yang irasional, mengembangkan *homework*.
 - 2) Mengembangkan tugas tingkah-tingkah laku untuk mengurangi rasa emosional dan stres konseli terhadap masalahnya.

e. Mengevaluasi kemajuan (*Evaluate progress*)

pada menjelang akhir intervensi konselor memastikan konseli mencapai perubahan yang signifikan dalam berfikir atau perubahan tersebut disebabkan oleh faktor lain.

f. Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling (*Prepare the client for termination*).

Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri proses konseling dengan menggunakan kembali hasil yang sudah dicapai. Selain itu mempersiapkan konseli untuk dapat menerima adanya kemungkinan mengalami masalah di kemudian hari.¹⁷

3. Teknik Terapi

Teknik REBT yang esensial adalah mengajar secara aktif-direktif yaitu hubungan konseling dan konselor lebih aktif membantu mengarahkan dalam menghadapi dan memecahkan masalah. Segera terapi dimulai, terapi memulai memainkan peran sebagai pengajar yang aktif gangguan-gangguan yang dialami klien verbalisasi diri yang telah mengekalkan gangguan-gangguan dalam hidup klien.

¹⁷ Ganantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling...*, p. 217-218.

Dalam pelaksanaan terapi pada individu, orang-orang yang memiliki masalah yang spesifik dan menjalani terapi singkat, terapi bisa mengajarkan dasar-dasar tentang penanganan sumber-sumber yang melandasi masalah mereka dalam satu sampai lima pertemuan.¹⁸ Untuk mengatasi pemikiran-pemikiran yang menimbulkan gangguan pada diri seseorang yaitu:

A = *activating event*, peristiwa yang memicu (misalnya kehilangan pekerjaan, hilangnya orang yang disayang).

B = *belief*, keyakinan yang mendasari seseorang tentang peristiwa yang dialami (misalnya, karena aku kehilangan pekerjaan yang seharusnya terjadi padaku, artinya aku bukan orang baik).

C = *emotional and behavioural consequence*, konsekuensi perilaku dan emosi terutama ditentukan oleh kepercayaan seseorang tentang peristiwa yang dialami tersebut (misalnya, depresi

¹⁸Geral Corey, *Terapi Dan Praktek Konseling Dan Psikologis...*, h. 252-253.

dan menarik diri dari dunia mencegahnya untuk mencari pekerjaan lain).

D = *disputing*, mendebatkan keyakinan yang menyebabkan gangguan.¹⁹Konselor secara langsung mendebat tentang kebenaran keyakinan-keyakinan yang merugikan diri sendiri berasal dari terapi perilaku emotif rasional yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Ellis menyakini bahwa klien dapat dibantu jika apa yang disebutnya 'keyakinan-keyakinan irasional' dikonfrontasi atau diperdebatkan dan digantikan dengan keyakinan-keyakinan yang lebih irasioanal'. Terapi rasional memberikan pandangan bahwa perubahan pola pikir otomatis menyebabkan perubahan perasaan dan perilaku. Meskipun kadang-kadang hal ini bisa terjadi, kami tidak yakin bahwa hasilnya akan selalu lancar demikian karena, seperti yang dikatakan Grenberg bahwa interaksi antara emosi,

¹⁹ Stephen, Palmer, *Konseling dan psikotrapi*, cet. 1, (Yogyakarta: Pustaka Belaraja, 2010), h. 501.

kognisi, dan perilaku adalah suatu yang kompleks dan tidak berbentuk rangkaian linear. Dengan kata lain, megubah dari tiga aspek tersebut tidak selalu dapat megubah dua aspek lainnya. Terapi, strategi-strategi dari perilaku emotif rasional bisa sangat berguna untuk membantu pikiran-pikiran yang merugikan diri sendiri.²⁰ (misalnya, ‘Tentu saja, aku lebih suka tidak kehilangan pekerjaan, tetapi tidak ada alasan dalam analisis akhir kenapa itu tidak terjadi padaku / fakta membuktikan kalau itu harus terjadi padaku. Tanpa itu, aku masih bisa bahagia dan menerima diriku. Aku terlalu rumit untuk ngutuk diriku, karena itu tak ada gunanya terkait dengan hilangnya pekerjaan’).

Orang-orang yang memiliki sesuatu masalah yang spesifik dan ingin menjalani terapi singkat, terapis biasanya mengajarkan dasar-dasar tentang penanganan sumber-sumber yang melandasi masalah mereka dalam satu sampai sepuluh kali pertemuan

²⁰Kathrin Geldard & David Geldard, *Keterampilan Praktek Koseling*, cet. 1, (Yogyakarta: Pustaka Belaraja, 2011), h. 165-166.

terapi. Pada dasarnya, pertemuan-pertemuan ini terdiri atas pemberian penerangan mengenai metode A-B-C-D untuk memahami gangguan emosional, penunjukan dalil-dalil yang irasional yang mendasari masalah, pengajaran tentang bagaimana mulai bekerja dan melakukan penukaran gagasan yang irasional menjadi rasional.²¹

4. Stres

Secara klinis, stres adalah bentuk ketegangan fisik, psikis, emosi dan mental. Yang dalam bentuk respon dari dalam tubuh dapat sangat mengganggu aktivitas seseorang, yang pada kadar jumlah ketegangan yang tinggi dapat mengakibatkan rasa sakit dan gangguan mental. Menurut para ahli, seperti Robbin (2001) menjelaskan bahwa stres dapat pula diartikan sebagai sebuah kondisi yang menekan psikis seseorang dalam mencapai suatu kesempatan dimana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang. Dan apabila pengertian stress ini dikaitkan dengan sistem kognitif manusia seperti penjelasan Woolfolk dan Richardsno (1979) mengartikan bahwa stress dapat

²¹Geral Corey, *Terapi Dan Praktek Konseling Dan Psikologis...*, h. 255.

menyebabkan segala peristiwa yang terjadi sebagai interpretasi yang diberikan terhadap peristiwa tersebut, layaknya sebuah ancaman suatu bayangan akan adanya ketidaksenangan suatu bentuk perilaku.²²

Menurut Khoirul Umam, sebagaimana yang ia kutip dari Morgan dan King menyatakan bahwa stres adalah keadaan yang bersifat internal, yang disebabkan oleh tuntutan fisik (badan) atau lingkungan, dan situasi sosial, yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol. Stres juga didefinisikan sebagai tanggapan atau proses internal atau eksternal yang mencapai tingkat ketegangan fisik dan psikologis sampai pada batas atau melebihi batas kemampuan subjek.²³

Umam juga mengutip pernyataan Hager bahwa stres sangat bersifat individual dan pada dasarnya bersifat merusak apabila tidak ada keseimbangan antara daya tahan mental individu dengan beban yang dirasakannya. Namun, berhadapan dengan suatu stresor (sumber stres) tidak mengakibatkan gangguan secara psikologis maupun fisiologis. Terganggu atau tidaknya individu

²² Smet, *psikologi Kesehatan*, (Jakarta: Grasindo, 2004), h. 112

²³ Khaerul Umam, *Perilaku dan Organisasi...*, h. 203

bergantung pada persepsinya terhadap peristiwa yang dialaminya. Faktor kunci dari stres adalah persepsi dari seseorang dan penilaian terhadap situasi dan kemampuannya untuk menghadapi atau mengambil manfaat dari situasi yang dihadapi dengan kata lain, reaksi terhadap stres dipengaruhi oleh bagaimana pemikiran dan tubuh individu mempersepsikan suatu peristiwa.²⁴

a. Faktor gejala stres

Ada beberapa faktor gejala stres yang dapat dilihat dari berbagai faktor yang menunjukkan adanya perubahan baik fisiologis, psikologis maupun sikap, perubahan fisiologis ditandai adanya gejala-gejala merasa letih, lelah, kehabisan tenaga, pusing, gangguan pencernaan, sedangkan perubahan psikologis ditandai adanya kecemasan yang berlarut-larut, sulit tidur, napas tersengal-sengal, dan perubahan berikutnya keras kepala, mudah marah, dan tidak puas terhadap apa yang dicapai.²⁵

Humphrey, mengemukakan beberapa gejala awal yang diakibatkan oleh stres yaitu:

²⁴ Khaerul Umam, *Perilaku dan Organisasi...*, p. 203-204

²⁵ Sutarto Wijono, *Psikologi Industri dan Organisasi*, (Jakarta: Prenadamedia Group, Cet ke 4, 2015), p. 146

1. Gejala perilaku, orang akan mudah gugup, penyalahgunaan obat, mudah marah, kurang semangat, tidak tenang, diam, perilaku inplusif, dan lain sebagainya.
2. Gejala emosi, seseorang akan mudah gelisah, selalu sensitif dengan kritikan, mudah tersinggung, apatis, merasa bersalah, frustasi dan gejala kognitif seseorang akan mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan, sulit untuk mengingat, khawatir dengan pelaksanaan tugas dan apatis.
3. Gejala fisik, seseorang akan merasakan detak jantung yang semakin cepat, berkeringat, mulut kering, penyempitan pupil mata, sakit perut, sakit kepala dan panas dingin.

b. Tingkat Gangguan Stres

Stres yang menimpa seseorang tidak sama antara satu orang dengan yang lainnya, walaupun faktor penyebabnya boleh jadi sama. Seseorang bisa mengalami stres ringan, sedang atau stres yang berat (stres kronis). Hal demikian sangat dipengaruhi

oleh tingkat kedewasaan, kematangan emosional, kematangan spiritual, dan kemampuan seseorang untuk menangani dan merespon stresor.

Menurut Hawari, gangguan stres biasanya timbul secara lamban, tidak jelas kapan mulainya dan sering kali kita tidak menyadari. Berikut adalah keenam tingkatan tersebut:

a) Stres tingkat 1

Tahapan ini merupakan tingkat stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

1. Tidak ada semangat besar.
2. Penglihatan tajam tidak sebagaimana mestinya.
3. Energi dan gugup berlebihan, kemampuan untuk menyelesaikan masalah pekerjaan lebih dari biasanya.

b) Stres tingkat 2

Dalam tingkatan ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Kebutuhan sering dikemukakan sebagai berikut:

1. Merasa letih ketika bangun pagi.
2. Merasa lelah sepanjang sore.
3. Terkadang gangguan sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang-kadang pula jantung berdebar.

c) Stres tingkat 3

Pada tingkatan ini keluhan keletihan nampak disertai dengan gejala-gejala:

1. Gangguan pencernaan (sakit maag dan susah buang air besar) .
2. Nafsumakan berkurang.
3. Sering kepala pusing.
4. Berat badan menurun.
5. Perasaan tegang yang semakin meningkat
6. Gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun dan sukar tidur kembali, atau bangun pagi-pagi).
7. Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh).

d) Stres tingkat 4

Tingkatan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, yang di tandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

1. Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sulit.
 2. Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit.
 3. Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat
 4. Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan seringkali terbangun dini hari.
 5. Perasaan negatif
 6. Kemampuan konsentrasi menurun tajam
 7. Mudah emosional
 8. Frustrasi
 9. Sensitif dengan kritikan
- e) Stres tingkat 5

Tingkatan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tingkatan empat di atas:

1. kelelahan yang mendalam
2. utuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu.

f) Stres tingkat 6

Tingkatan ini merupakan tingkatan puncak yang merupakan keadaan darurat, gejalanya antara lain:

1. Debaran jantung terasa amat keras
2. Nafas sesak
3. Badan gemetar
4. Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau collap.²⁶

3. Remaja

Remaja akhir dikenal dengan “*adolescence*” yang berasal dari kata bahasa latin “*adolescere*” yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa, menurut piaget istilah *adolescence* mempunyai arti yang

²⁶ Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*, (Jakarta: Dan Bakti Prima Yasa 1997), h. 89.

lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik.²⁷

Masa remaja (*adolescence*) adalah masa perkembangan yang merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa. Masa ini dimulai pada usia 10 tahun hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 21 tahun.²⁸ Remaja sebetulnya tidak memiliki tempat yang jelas. Mereka sudah termasuk golongan remaja akhir, tetapi dapat diterima secara penuh untuk masuk ke golongan dewasa.²⁹

Menurut teori piaget bawasanya remaja adalah fase peralihan antara masa anak-anak dan masa tumbuh dewasa, secara fisik. Akal, kejiwaan, sosial, dan emosional. Secara psikologis masa remaja adalah usia saat individu menyatu dengan masyarakat dewasa, usia saat anak tidak merasa

²⁷ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2015), h.180

²⁸ Laura, A King, *Psikologi Umum*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), h.188

²⁹ Mohammad Ali dan Muhammad Asrori, *Psikologi Perkembangan Remaja*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2014), h.9

dibawah tingkatan orang-orang lebih tua, melainkan kepada dalam tingkat yang sama.³⁰

Menurut konopko dikutip oleh Djawad bahwa makna remaja ini meliputi remaja awal 12-15 tahun, remaja madya 15 sampai 18 tahun, remaja akhir 18-21 tahun. Sementara Salzman mengemukakan bahwa remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung orang tua kemandirian anak dan lingkungan masyarakat.³¹ Selama masih remaja, individu menghabiskan lebih banyak waktu bersama teman sebayanya dibandingkan dengan ketika mereka masih anak-anak. Pengaruh dari teman sebaya ini berupa hal positif maupun negatif (rubin, Bukowski, & parker, 2006).³²

4. Pengangguran

Pengangguran adalah seseorang yang tergolong angkatan tidak kerja dan ingin mendapat pekerjaan tetapi belum dapat memperolehnya. masalah pengangguran yang menyebabkan tingkat pendapatan nasional dan tingkat kemakmuran masyarakat

³⁰Mohammad Ali dan, dkk, *Psikologi Remaja*. . ., h.38

³¹Djawad, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* , (Bandung: PT. Rosdakarya 2000), h. 184

³²Laura, A King, *Psikologi Umum*. . ., h.195

tidak mencapai potensi maksimal yaitu masalah pokok makro ekonomi yang paling utama. Penyebab terjadinya pengangguran adalah sebagai berikut: Pertama, besarnya angkatan kerja tidak seimbang dengan kesempatan kerja. ketidakseimbangan terjadi apabila jumlah angkatan kerja lebih besar daripada kesempatan kerja yang tersedia. Kondisi sebaliknya sangat jarang terjadi. Kedua, struktur lapangan kerja tidak seimbang. Ketiga, kebutuhan jumlah dan jenis tenaga terdidik dan penyediaan tenaga terdidik tidak seimbang. Apabila kesempatan kerja jumlahnya sama atau lebih besar daripada angkatan kerja, pengangguran belum tentu tidak terjadi. Alasannya, belum tentu terjadi kesesuaian antara tingkat pendidikan yang dibutuhkan dan yang tersedia. Ketidakseimbangan tersebut mengakibatkan sebagian tenaga kerja yang ada tidak dapat mengisi kesempatan kerja yang tersedia.³³

Pengangguran merupakan salah satu masalah utama yang selalu dihadapi setiap manusia dikalangan remaja. Jika berbicara tentang masalah pengangguran, tidak hanya tentang masalah

³³[https:// portal-ilmu.com/mengenal_jenis_jenis_pengangguran](https://portal-ilmu.com/mengenal_jenis_jenis_pengangguran) (diakses pada tanggal 18 desember 2018)

ekonomi tetapi juga tentang masalah sosial lingkungan seperti perilaku, kecemasan dan stres. Selain itu masalah ekonomi juga memberikan pengaruh terhadap perubahan di sosial lingkungannya khususnya di daerah Sumuranja Kec. Pulo Ampel remaja banyak mengalami stres karena belum mendapatkan pekerjaan.

G. Metodologi Penelitian

1. Jenis penelitian

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek peneliti misalnya, perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain, dan dengan cara deskripsi dalam pembentukan kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khususnya yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.³⁴

2. Subjek dan lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Sumuranja Kecamatan Puloampel Kabupaten Serang Provinsi Serang. Responden yang dijadikan untuk penelitian pada skripsi ini berjumlah 5 remaja akhir usia 18-21 tahun yang terdiri dari 5 responden yaitu: YM,

³⁴ Lexy J. Maleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006), h.4

RM, CN, PN dan TN. Karena psikologis terbesar dari 5 responden ini mengalami stres karena sulitnya untuk mendapatkan pekerjaan dan berfikir negatif untuk mendapatkan pekerjaan.

3. Waktu penelitian

Penelitian dilakukan di Ds. Sumuranja Kec. Pulo Ampel Kab. Serang, Penelitian yang saya lakukan langsung di desa saya sendiri di Ds. Sumuranja pada bulan Desember 2018 sampai Juni 2019.

4. Teknik Pengumpulan Data

Adapun metode dalam pengambilan dan pengumpulan data peneliti yang penulis gunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi:

a. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data dengan cara pengamatan langsung di lapangan. Menurut Sutrisno Hadi, observasi merupakan suatu proses yang kompleks tersusun dari berbagai proses biologis ataupun psikologis.³⁵ Agar observasi dapat berhasil dengan baik, maka syarat-syarat yang harus

³⁵ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D...*, cet XX, h. 145

dipenuhi adalah alat indra yang harus dipergunakan dan berguna dengan baik dalam mengumpulkan data, penelitian melakukan pengamatan langsung di Desa Sumuranja Kecamatan Puloampel.

Penulis menggunakan teknik sampel random sampling dinyatakan simple (sederhana) karena pengambilan sample anggota populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan ada dalam populasi. Simple random sampling adalah teknik untuk mendapatkan sample yang dilakukan pada unit sampling, maka setiap unit sampling sebagai unsur populasi yang terpicil memperoleh peluang yang sama untuk menjadi sampel atau untuk mewakili sample. Cara tersebut dilakukan 44 populasi dianggap homogen maka dilakukan secara acak (sederhana) mengambil 5 sampel dalam kondisi psikologis terberat. Dengan demikian, peneliti secara sengaja mengambil sampel dengan argumentasi yang bisa dipertanggung jawabkan secara ilmiah.³⁶

b. Wawancara

Wawancara merupakan data secara mendalam dengan tanya jawab untuk mendapatkan informasi langsung dari

³⁶Eriyanto, *Teknik Sampling Analisis Opini Publik*, (Yogyakarta, Lkis, 2007), Cet, I, h. 250

sumbernya dengan cara bertatap muka dan bercakap-cakap. Dengan wawancara ini peneliti dapat menggali data dan informasi yang banyak responden mengalami stres karena pengangguran. Peneliti mewawancarai 5 orang remaja akhir yang mengalami stres karena pengangguran. Selain itu juga saya juga mewawancarai sekretaris desa Sumuranja untuk mengetahui gambaran umum Desa Sumuranja dan untuk mengetahui masa jabatan kepala desa.

c. Dokumentasi

Menurut Suharsimi Arikunto metode dokumentasi adalah mencari data yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, legger, agenda dan sebagainya. Pengumpulan data atau berkas dari hasil penelitian sebagai penguat data dan informasi yang telah diperoleh. Hadari Nawawi menyatakan bahwa studi dokumentasi adalah cara pengumpulan data melalui peninggalan tertulis terutama berupa arsip-arsip termasuk juga buku mengenai pendapat, dalil yang berhubungan

dengan masalah penyelidikan.³⁷ Dokumentasi merupakan hal yang paling lengkap untuk menggunakan metode wawancara dan observasi penelitian kualitatif.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan skripsi merupakan garis besar penyusunan skripsi yang bertujuan untuk memudahkan dan memahami secara keseluruhan isi skripsi, adapun sistematika penulisan penulis membaginya dalam lima bab dimana setiap babnya mempunyai spesifikasi pembahasan masing-masing.

Bab pertama, pendahuluan yang mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, telaah pustaka, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab kedua, dalam bab ini berisikan tentang gambaran umum mengenai letak dan keadaan geografis, data kependudukan seperti kondisi sosial, budaya, pendidikan dan keagamaan serta objek penelitian yaitu di Desa Sumuranaja Kecamatan Pulo

³⁷Sugiono, *Meode Penelitian Kuantatif, Kualitatif, dan R&D.* ..., h. 247

Ampel Kabupaten Serang dan mengenai data stres remaja pengangguran.

Bab ketiga, pembahasan yang meliputi responden, profil responden, tingkatan gangguan stres remaja dan faktor terjadinya stres remaja pengangguran Desa Sumuranja.

Bab keempat, menjelaskan penerapan dan hasil *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meminimalisir stres remaja pengangguran yang meliputi langkah-langkah dalam teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan perubahan pola pikir, psikis dan tingkah laku, setelah kegiatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

Bab kelima, merupakan bab penutup yang terdiri dari kesimpulan, saran, daftar pustaka serta beberapa lampiran yang mendukung lainnya.