BAB IV

PENERAPAN DAN DAMPAK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY* (REBT) DALAM MENGATASI STRES REMAJA PENGANGGURAN

A. Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Mengatasi Stres Remaja Pengangguran

Rational emotive behavior therapy (REBT) membantu klien mengenali dan memahami perasaan, pemikiran, dan tingkah laku yang irasional. Dalam proses ini klien diajarkan untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh klien sendiri. Untuk mengatasi hal tersebut, konseli membutuhkan konselor untuk membantu mengatasi permasalahannya.[1]

Dalam kasus stres pengagguran yang dialami oleh lima responden remaja YM, RM , CN, PN dan TN Desa Sumuranja, hal yang sangat mengganggu mereka adalah ketika dihadapakan dengan keadaan menganggur yang dimana sulitnya untuk mendapatkan pekerjaan dan pandangan masyarakat diri mereka

[1] Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Kosenling*, cet. 2, (Jakarta PT. Indeks, 2011), h.215-216.

yang belum mendapatkan pekerjaan yang membuat pemikiran remaja negatif.

Pada proses konseling, konselor menggunakan konseling individu bersama konseli berdasarkan kesepakatan waktu antara konselor dan konseli. Dalam konseli individu ini, konselor terlebih dahulu mendengarkan segalah keluh kesah yang menjadi masalah dalam diri konseli. Kemudian konselor mendiagnosa tantang kondisi dan permasalahan konseli yang berdampak pada diri konseli kemudian merencanakan kegiatan konseling. Dalam proses konseling tersebut, konselor dan konseli bersama-sama melakukan langkah dalam pendekatan REBT. Adapun tahapan konseling yang diterapkan dalam penelitian ini didasarkan pada tahapan-tahapan konseling menurut Froggatt sebagai berikut:[2]

1. Bekerja sama dengan konseli (*engange with client)*
   a. Membangun hubungan dengan konseli yang dapat dicapai dengan mengembangkan empati, kehangatan dan penghargaan.

[2]Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Kosenling*..., h. 217-218

b. Memperhatikan tentang "*secondary disturbance"* atau hal-hal yang mengganggu konseli mancari bantuan.

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

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

   a. Mulai megidentifikasi pandangan-pandangan tentang apa yang menurut konselor salah.

   b. Perhatikan bagaimana perasaan konseli dalam mengalami masalah ini.

   c. Mengidentifikasi latar belakang personal dan sosial, kedalam masalah, hubungan semua itudengan kepribadian individu. Selain itu konselor mengidentifikasi dampak stres yang dialami oleh yang belum juga mendapatkan pekerjaan.

3. Mempersiapkan konseli untuk terapi (*Prepare the client for therapy*).

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

4. Megimplementasikan program penanganan (*Implement the tretment program*).
    a. Menganalisis spesifikasi dimana inti masalah itu terjadi, menemukan keyakinan yang terlibat dalam masalah, mendepat pemikiran-pemikiran klien yang irasional, mengembangkan *homework.*
    b. Mengembangkan tugas tingkah-tingkah laku untuk mengurasi rasa emosional dan stres konseli terhadap masalahnya.
5. Mengevaluasi kemajuan (*Evaluate progress)*

    pada menjelang akhir intervensi konselor memastikan konseli mencapai perubahan yang signifikan dalam berfikir atau perubahan tersebut disebakan oleh faktor lain.
6. Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling (*Prepare the client for termination*).

Berikut ini adalah tahapan konseling yang dilakukan oleh konsleor berdasarkan layanan secara umum dalam konseling. Untuk tahap pertama, kedua dan ketiga dideskripsikan scara terhadap 5 responden remaja akhir YM, RM, CN, PN dan TN. Sedangkan untuk tahap keempat, kelima dan keenamdiuraiakan berdasarkan profil responden masing-masing. Tahapan-tahapan yang diterapkan sebagai berikut:

Tahap pertama

Tahapan ini merupakan prakonseling yaitu konselor dan konseli menjali hubungan akrab untuk membangun kehangatan ketika konseling akan dilaksanakan. Sebelum tahap konseling dimulai, konselor menayakan kabar konseli dengan menujukan sikap penuh perhatian terhadap konseli. Ini bertujuan untuk memeberikan empati kepada konseli dan merasakan memeperoleh penghargaan dari konselor. Menjali kehangatan dalam pra dan proses konseling yaitu dengan memulai pembicaraan berdasarkan tema apa saja dengan teknik *Enter in his life and bring him to our wold* yang bertujuan untuk

mengetahui *activating events in a person's life* atau kejadian yang menjadi sebab individu mengalami stres.

Konselor memperhatikan bahasa tubuh, mimik wajah untuk mengetahui keadaan perasaan konseli yang membutuhkan bantuan konselor atas masalah yang dihadapi, menggalih permasalahan-permasalahan yang dialami konseli dalam pengangguran. Selanjutnya konselor memberikan pemahaman kepada konseli bahwa akan ada pekerjaan atau perusahan yang akan mebutukan ketenaga kerjaan yang banyak pada waktunya, jika konseli memiliki keyakinan bahwa rezki datangnya dari allah dir sendiri, kelurga dan teman. Konselor memberikan motivasi dan membantu konseli agar bersabar dan berubah lebih baik dalam mengontrol prasangka dan persepsi.

Tahap kedua

Konseling tahap kedua ini merupakan tidak lanjut dari dari tahap pertama. Konselor menanyakan kembali kabar konseli sebagai penyambung keakraban koselor dengan klien. Konselor mempersiapkan diri untuk melakukan identifikasi pandangan-pandangan klien yang dianggap irasional ketika proses konseling.

Memperhatikan perasaan konseling saat ini dan mendengarkan secara seksama apa yang konseli ungkapkan. Dan dengan cara seperti ini konseli akan merasa dirinya diterima dengan apa adanya. Selanjutnya kosnelor melakukan asasmen secara umum dengan cara menggali latar belakang personal dan sosial, mengamati kedalam masalah yang dialami konseli dan mengkorelasikan dengan pribadi konseli apakah stres yang dialami konseli memiliki damapak pada obat-obatan dan minum-minuma dan sebagainya.

Tahap ketiga

Proses konseling tahap ketiga ini konselor memberikan motivasi kepada konseli agar memantapkan pikiran dan hatinya untuk bisa lepas atas permasalan yang dialami konseli akibatnya *beliefing* terhadap *it's hard to get a job* dengan terlebih dahulu menayakan kesiapan konseli pada tahap terapi yang di berikan oleh konselor. Akan tetapi semua di kembalikan kepada kemauan konseli.

Selanjutnya, berikut ini akan dijelaskan tahapan keempat, kelima dan keenam berdasarkan responden masing-masing

1. Responden YM

Tahap keempat

Konseling tahap ini dilaksanakan pada hari minggu, 05 Mei 2019 pukul 20:00 WIB. Tahap ini konselor mengindentifikasi permasalahan konseli. Pada tahap ini konselor dan konseli bersama sama membahas dan menayakan persepsi atas permasalahan yang dihadapi. Tujuannya agar konseli semangat kembali dalam mendapatkan dan tidak berfikiran negatif. Konseli menceritkan permasalahannya kepada konselor. Konseli mengungkapkan ”*saya ingin sekali mendapatkan pekerjaan biar bisa memenuhi kebutuhan saya sendiri dan saya ingin membantu keadaan perekonomian orangtua. Tetapi sampai saat ini saya belum juga mendapatka pekerjaan karena pihak perusahaan hanya ingin menerima pekerja minimal pendidikan S1. Sedangkan saya ini Cuma lulusan SMA yang tidak memiliki kemampuan dan keahlian lebih”.*

Konselor mendengarkan secara seksama apa yang dirasakan konseli ungkapan dan rasa *(Empati)*. Konseli: “ *saya*

merasa kesal, frustasi dan sering emosi dan memilih menyendiri dikamar dan bermain HP".

Konselor meberikan arahan kepada konseli atas ungakapan permasalahan yang dirasakan konseli. Konselor: "*saya paham yang YM rasakan saat ini, di desa kita memang banyak perusahaan dan perusahaan menginkan pekerja yang lusan S1 dan YM hanya lulusan SMA dan terbilang belum mempunyai keahlian lebih. Perlu YM ingat diperusahan tidak juga melihat pekerja yang sarjana S1 karena perusahan juga membutuhkan tenaga kontarkor dimana tenaga kontraktor ini di ambil oleh pihak yang memiliki CV. Di desa kita banyak yang mempunyai CV. Kalo YM mau berusah dan berikhtiar datang dan minta lasung kepihak CV kareana pihak CV atau kontraktor tidak terlalu brepihak lulusan sarjana, karena pihak CV menginkan ketenaga kerjaan fisik dan kekeh melakuan pekerjaan maka dar itu YM jangan takut menjadi pengangguran".*

Selanjutnya konselor menayakan kembali kepada konseli. Konselor menanyakan " *menurut YM apa yang mampu YM lakukan menagatasi stres ini?... paling saya tetep mendatangi*

sodara dan teman untuk bisa membantu mencarikan pekerjaan dan terus berdoa meminta kepada allah segera diberikan pekerjaan".[3]

Tahap kelima

Dilaksanakan pada hari Jumat, 10 Mei 2019 pukul 20:00 WIB. Pada tahap ini konselor melakukan pengecekan terhadap perubahan yang dialami oleh YM pasca terepi, sebagaimana peryataan YM: "*Alhamdulillah sekarang saya tidak stres lagi karena saya sudah mendapatkan pekerjaan di PT.Bakrie yang sebagai pekerja kontraktor. Bener apa kata akang kalo kita mau berusaha dan berikhtiar hasinya memuaskan. Waktu itu saya datang langsung kepemilik CV yaitu bos Jai untuk meminta pekerjaan dan alhamdulillah bos jai langsung memberikan saja pekerjaan".*[4]

[3]YM, "Penerapan Terapi REBT yang dialami Responden", diwawncarai oleh Imamal Musatqim, pada hari Minggu, 05 Mei 2019, jam 20:00 WIB.

[4]YM, " Perubahan Pasca Terapi yang dialami oleh Responden", diwawncarai oleh Imamal Musatqim, pada hari Jumat, 10 Mei 2019, jam 20:00 WIB.

Tahap keenam

Dilaksanakan pada hari Jumat, 10 Mei 2019. Konselor dan konseli mempersiapkan dari untuk mengakhiri proses konseling serta pemberian motivasi dan penguatan terhadap hasil konseli yang telah dicapai oleh konseli selama proses konseling. Konselor memberikan pujian konseli yaitu: "*Alhamdulillah kalo YM sudah tidak merasakan stres, saya juga seneng kalo YM sudah mendapatkan pekerjaan, maka dari itu janganlah terlebih dahulu kita memandang susah untuk mendapatkan pekerjaan kalo kita ingin berikhtiar dan berusaha. Apapun pekerjaan tetap kita syukuri dan terima dan harus tetap gigih menjalankan pekerjaan supaya kita bisa lama bekerja".*[5]

Setelah konselor melihat bahwa konselih sudah mampu berfikir rasional dengan semua apa yang dirasakan selam ini dalam kesuliatan mencari pekerjaan maka konselor memberikan pujian konseli yang sudah bisa keluar dari dari keadaan stresnya, dan konselor berpesan kepada konseli agar terus bisa

[5]YM, "Evaluasi dan Pemberian Motivasi selama Konseling", diwawancarai oleh Imamal Mustaqim,pada hari Jumat, 10 Mei 2019, jam 20:00 WIB

mempertahankan rasionalnya fikiran terus menerus dan sama-sama bersyukur kepada allah swt atas segala rizki.

2. Responden RM

Tahap keempat

Konseling tahap ini dilaksanakan pada hari Jumat , 17 Mei 2019 pukul 14:25 WIB. Tahap ini konselor mengindentifikasi permasalahan konseli. Pada tahap ini konselor dan konseli bersama sama membahas dan menayakan persepsi atas permasalahan yang dihadapi. Tujuannya agar konseli semangat kembali dalam mendapatkan dan tidak berfikiran negatif. Konseli menceritkan permasalahannya kepada konselor. Konseli mengungkapkan "*saya dari lulus sekolah sampai mengikuti pelatihan BBLK diserang belum juga mendaaptkan pekerjaan, saya juga sering malu dan cemburu sama teman-teman saya karena teman saya cuma lusan SMA dan SMK sudah mendapatkan pekerjaan, sedangkan saya sudah mengikuti pelatihan BBLK yang akan terjamin untuk bisa bekerja sampai saat ini belum juga mendapatkanpekerjaan. Saya sering juga terbawa-bawa emosi dengan keadaan menganggur sering*

berantem dengan sodara saya karena sodara selalu menayakan kapan saya bekerja".[6]

Konselor mendengarkan secara seksama apa yang konseli ungkapkan dan rasakan *(Empati)*. Konseli. "*saya sering merasa tertekan, gelisah, cemas, masa bodoh dan tidak termotivasi pada diri sendiri khususnya".*

Konselor meberikan arahan kepada konseli atas ungakapan permasalahan yang dirasakan konseli. Konselor: "*saya paham apa RM rasakan saat ini, di desa kita banyak perusahaan dan perusahaan menginkan pekerja yang lusan S1. RM hanya lulusan SMA dan pelatihan BBLK sudah mempunyai keahlian . Perlu RM ingat diperusahan tidak juga melihat pekerja yang sarjana S1 karena perusahan juga membutuhkan tenaga kontarkor dimana teganaga kontraktor ini di ambil oleh pihak yang memiliki CV. Di desa kita banyak yang mempunyai CV. Kalo RM mau berusah dan berikhtiar datang dan minta lasung kepihak CV kareana pihak CV atau kontraktor dan tunjukan*

[6]RM, "Penerapan Terapi REBT yang dialami Responden", diwawncarai oleh Imamal Musatqim, pada hari Jumat,17 Mei 2019, jam 14: 25 WIB.

setifikat BBLK kalo memang RM sudah sedikit memamahi tentang mesin kontraktor, karena pihak CV menginkan ketenaga kerjaan fisik dan kekeh mealakuan pekerjaan maka dar itu RM jangan takut menjadi pengangguran".

Selanjutnya konselor menayakan kembali kepada konseli. Konselor menanyakan "*menurut RM apa yang harus RM lakukan untuk mengurangi stres dalam pengangguran ini?...* dengan nada pelan-pelan dalam berbicara ia menagatak jalan kelur yang harus dihadapi "*saya jangan terlalu berdiam diri dirumah dan saya harus berjalan mencari pekerjaan dan saya jangan terlalu menutupi diri denagn keadan sosial dan tidak usah mendengarkan pembicaraan orang tentang susahnya mendapatkan pekerjaan".*

Tahap kelima

Dilaksanakan pada hari Rabu, 22 Mei 2019 pukul 20:00 WIB. Pada tahap ini konselor melakukan pengecekan terhadap perubahan yang dialami oleh RM pasca terepi, sebagaimana peryataan RM: "*Alamdulillah sekarang saya tidak stres dan tertekan lagi atas apa yang saya dulu rasakan, karena saya hari*

minggu saya mengikuti tes di PT. Guna Nusa dan hasilnya saya diterima sebagai pekerja helper. Benar apa kata akang kalo kita ingin berusaha dan berikhtiar hasilnya memuaskan dan tidak berfikiran negatif".[7]

Tahap keenam

Dilaksanakan pada hari Rabu, 22 Mei 2019 pukul 20:00 WIB. Konselor dan konseli mempersiapkan dari untuk mengakhiri proses konseling serta pemberian motivasi dan penguatan terhadap hasil konseli yang telah dicapai oleh konseli selama proses konseling. Konselor memberikan pujian konseli yaitu: "*Alhamdulillah kalo RM sudah tidak merasakan stres, saya juag seneng kalo RM sudah mendapatkan pekerjaan, maka dari itu janganlah terlebih dahulu kita memandang susah untuk mendapatka pekerjaan kalo kita ingin berikhtiar dan berusaha dan terbukti hasil dari pelatina BBLK terpakai juga d proyek".*[8]

[7]RM, "Perubahan Pasca Terapi yang dialami oleh Responden", diwawncarai oleh Imamal Musatqim, pada hari Rabu, 22 Mei 2019, jam 20:00 WIB.

[8]RM, "Evaluasi dan Pemberian Motivasi selama Konseling", diwawancarai oleh Imamal Mustaqim,pada hari Rabu, 22 Mei 2019, jam 20:00 WIB.

Setelah konselor melihat bahwa konselih sudah mampu berfikir rasional dengan semua apa yang dirasakan selam ini dalam kesuliatan mencari pekerjaan maka konselor memberikan pujian konseli yang sudah bisa keluar dari dari keadaan stresnya, dan konselor berpesan kepada konseli agar terus bisa mempertahankan rasionalnya fikiran terus menerus dan sama-sama bersyukur kepada allah swt atas segala rizki.

3. Responden CN

Tahap keempat

Konseling tahap ini dilaksanakan pada hari Rabu, 29 Mei 2019 pukul 09:25 WIB. Tahap ini konselor mengindentifikasi permasalahan konseli. Pada tahap ini konselor dan konseli bersama sama membahas dan menayakan persepsi atas permasalahan yang dihadapi. Tujuannya agar konseli semangat kembali dalam mendapatkan dan tidak berfikiran negatif. Konseli menceritkan permasalahannya kepada konselor. Konseli mengungkapkan "*saya sangat stres dengan keadaan menganggur, saya juga sering cemburu melihat sodara dan teman-teman sudah pada bekerja dan mempunyai kendaraan*

masing-masing. Sedangkan saya Cuma bisa meninjam kesodara ingin pepergian jauh, saya juga sering dijanji-janjikan oleh paman saya untuk membantu saya dalam mendapatkan pekerjaan, saya sering juga emosi terhadap orangtua saya karena saya merasa emosi dan stres belum juga mendapatkan pekerjaan. Saya sadar hanya lusan SMA yang belum mempunya keahlian".[9]

Konselor mendengarkan secara saksama apa yang konseli ungkapkan dan rasakan *(Empati)*. Konseli. "*dengan keadaan seperti ini saya merasa tertekan bahakan saya tidur,. Gelisah dan melamun memikirkan belum juga mendapatkan pekerjaan".*

Konselor meberikan arahan kepada konseli atas ungakapan permasalahan yang dirasakan konseli. Konselor: "*saya paham apa CN rasakan saat ini, di desa kita banyak perusahaan dan perusahaan menginkan pekerja yang lusan S1 dan CN hanya lulusan SMA dan terbilng belum mempunyai keahlian lebih. Perlu CN ingat diperusahan tidak juga melihat*

[9]CN, "Penerapan Terapi REBT yang dialami Responden",diwawancarai oleh Imamal Musataqim, pada hari Rabu, 29 Mei 2019, jam 09: 25 WIB.

pekerja yang sarjana S1 karena perusahan juga membutuhkan tenaga kontarkor dimana tenaga kontraktor ini di ambil oleh pihak yang memiliki CV. Di desa kita banyak yang mempunyai CV. Kalo CN ingin berusaha dan berikhtiar datang dan minta lasung kepihak CV kareana pihak CV atau kontraktor tidak terlalu pemihak lulusan sarja, karena pihak CV menginkan ketenaga kerjaan fisik dan kekeh mealakuan pekerjaan maka dari itu CNjangan takut menjadi pengangguran".

Selanjutnya konselor menayakan kemabli kepada konseli. Konselor menanyakan "*menurut CN apa yang mampu CN lakukan menagatasi stres ini?... paling saya tetep mendatangi sodara dan teman untuk bisa membantu mencarikan pekerjaan dan terus berdoa meminta kepada allah segera diberikan pekerjaan".*

Tahap kelima

Dilaksanakan pada hari Rabu, 01 Juni 2019 pukul 19:25 WIB. Pada tahap ini konselor melakukan pengecekan terhadap perubahan yang dialami oleh YM pasca terepi, sebagaimana peryataan YM: "*Alamdulillah sekarang saya tidak stres lagi*

karena saya sudah mendapatkan pekerjaan di PT SPW yang sebagai pekerja galden. Bener apa kata akang kalo kita mau berusaha dan berikhtiar hasilnya memuaskan. Waktu itu saya datang langsung kepemilik perusahaan sodara orangtua yaitu pak H.lukman untuk meminta pekerjaan dan alhamdulillah pak H.lukama langsung memberikan saja pekerjaan".[10]

Tahap keenam

Dilaksanakan pada hari Sabtu, 01 Juni 2019 pukul 19:25 WIB. Konselor dan konseli mempersiapkan dari untuk mengakhiri proses konseling serta pemberian motivasi dan penguatan terhadap hasil konseli yang telah dicapai oleh konseli selama proses konseling. Konselor memberikan pujian konseli yaitu: "*Alhamdulillah kalo CN sudah tidak merasakan stres, saya juag seneng kalo CN sudah mendapatkan pekerjaan, maka dari itu janganlah terlebih dahulu kita memandang susah untuk mendapatka pekerjaan kalo kita ingin berikhtiar dan berusaha.*

[10]CN, "Perubahan Pasca Terapi yang dialami oleh Responden", diwawancarai oleh Imamal Musataqim, pada hari Sabtu, 01 Juni2019, jam 19:25 WIB.

Apapun pekerjaan tetap kita syukuri dan terima dan harus tetap gigih menjalankan pekerjaan supaya kita bisa lama bekerja".[11]

Setelah konselor melihat bahwa konseli sudah mampu berpikir rasional dengan semua apa yang dirasakan selama ini dalam kesuliatan mencari pekerjaan maka konselor memberikan pujian konseli yang sudah bisa keluar dari dari keadaan stresnya, dan konselor berpesan kepada konseli agar terus bisa mempertahankan rasionalnya pikiran terus-menerus dan sama-sama bersyukur kepada Allah swt atas segala rizki.

4. Responden PN

Tahap keempat

Konseling tahap ini dilaksanakan pada hari Kamis 06 Juni 2019 pukul 14:25 WIB. Tahap ini konselor mengindentifikasi permasalahan konseli. Pada tahap ini konselor dan konseli bersama sama membahas dan menayakan persepsi atas permasalahan yang dihadapi. Tujuannya agar konseli semangat kembali dalam mendapatkan dan tidak berfikiran negatif. Konseli

[11]CN, "Evaluasi dan Pemberian Motivasi selama Konseling", diwawancarai oleh Imamal Musataqim, di rumah CN, pada hari Sabtu, 01 Juni2019, jam 19:25 WIB.

menceritkan permasalahannya kepada konselor. Konseli mengungkapkan *"saya selama ini merasakan stres bercampur emosi karena semenjak lulus sekolah belum juga mendapatkan pekerjaan. Apa karena dulu sering mengambil barang orang yang dianggap maling, sering juga menayakan pekerjaan kepada soadara hanya bisa mengatakan nanti-nanti saja, PN juga sering bertengkar dengan sodara karena selalu mengengkang PN karena tak kunjung mendapatkan pekerjaan sedangkan soadara PN tidak bisa membantu PN untuk mendapatkan pekerjaan dan PN merasakan kenapa soaranya tidak bisa membantu PN karena takut PN mencuri diperusahan dan bikin malu sodaranya. PN juga merasakan kecemburu karena melihat teman-teman yang sudah bekerja dan mempunyai handpon baru dan kendaraan baru".*[12]

Konselor mendengarkan secara saksama apa yang konseli ungkapkan dan rasakan *(Empati)*. Konseli. "*dengan keadaan*

[12]PN, "Penerapan Terapi REBT yang dialami Responden",diwawancarai oleh Imamal Musataqim, pada hari Kamis, 06 Juni 2019, jam 14:25 WIB.

seperti ini saya merasa tertekan bahakan saya tidur,. Gelisah dan melamun memikirkan belum juga mendapatkan pekerjaan".

Konselor meberikan arahan kepada konseli atas ungakapan permasalahan yang dirasakan konseli. Konselor: : *saya mengerti apa yang dirasakan PN saat ini, tetapi harus perlu PN ingat sebernya mencari pekerjaan tidak sudah apa yang kita pikirkan kalo kita ingin berikhtiar dan berusaha, PN juga harus bisa melepas atas permasalah apa yang dulu rasakan dan sekarang PN fokos mendapatkan pekerjaan dan harus bisa tidak melakukan hal sperti itu lagi (mencuri). PN juga harus bisa menahan amarah PN terhadap orang tua dan soadara, saya tahu kelurga PN masih bersodara dengan Bos Latif pemilik PT Lentera cobala PN mendatangi soadara PN tersebut untuk bisa membantu PN mendapatkan pekerjaan".*

Selanjutnya konselor menayakan kembali kepada konseli. Konselor menanyakan "*menurut PN apa yang mampu PN lakukan menagatasi stres ini?...* sambil sedikit mengehela nafas PN jalan keluar yang harus dihadapinya " *saya harus tetap optimis untuk medapatkan pekerjaan dan saya harus mendatangi*

sodara saya Bos Latif pemilik PT Lentera dan sering berkomunikasi dengan masyarakat untuk mengetahui adanya pekerjaan".

Tahap kelima

Dilaksanakan pada hari Minggu, 09 Juni 2019 pukul 14:25 WIB. Pada tahap ini konselor melakukan pengecekan terhadap perubahan yang dialami oleh PN pasca terepi, sebagaimana peryataan PN: "*Alamdulillah sekarang saya tidak stres lagi karena saya sudah mendapatkan pekerjaan dari sodara saya Bos Latif sebagai satpam diperusahaan PT.Inti di daerah pengoreng. Saya tidak akan emosi lagi terhadap orangtua saya atupun sodara, karena orang tua saya yang menita pekerjaan di Bos Latif sampai saya mendapatkan pekerjaan. Benar juga apa kata akang kalo kita ingin berusaha dan berikhtiar hasilnya memuaskan".*[13]

[13]PN, "Perubahan Pasca Terapi yang dialami oleh Responden", diwawancarai oleh Imamal Musataqim, pada hari Minggu, 09 Juni 2019, jam 14:25 WIB

Tahap keenam

Dilaksanakan pada hari Minggu, 09 Juni 2019 pukul 14:25 WIB. Konselor dan konseli mempersiapkan dari untuk mengakhiri proses konseling serta pemberian motivasi dan penguatan terhadap hasil konseli yang telah dicapai oleh konseli selama proses konseling. Konselor memberikan pujian konseli yaitu: "*Alhamdulillah kalo PN sudah tidak merasakan stres dan tidak mudah emosi lagi terhadap orang tua dan soadara PN, saya juag seneng kalo PN sudah mendapatkan pekerjaan, maka dari itu janganlah terlebih dahulu kita memandang susah untuk mendapatka pekerjaan kalo kita ingin berikhtiar dan berusaha. Dan lupakan apa yang dulu pernah PN lakukan yaitu mencuri dan sekarang tunjukan ke orang tua, sodara dan teman-teman PN tidak akan melakuakn hal mencuri. Apapun pekerjaan tetap kita syukuri dan terima dan harus tetap gigih menjalankan pekerjaan supaya kita bisa lama bekerja".*[14]

[14] PN, "Evaluasi dan Pemberian Motivasi selama Konseling", diwawancarai oleh Imamal Musataqim, pada hari Minggu, 09 Juni 2019, jam 14:25 WIB

Setelah konselor melihat bahwa konselih sudah mampu berfikir rasional dengan semua apa yang dirasakan selam ini dalam kesuliatan mencari pekerjaan maka konselor memberikan pujian konseli yang sudah bisa keluar dari dari keadaan stresnya, dan konselor berpesan kepada konseli agar terus bisa mempertahankan rasionalnya fikiran terus menerus dan sama-sama bersyukur kepada allah swt atas segala rizki.

5. Responden TN

Tahap keempat

Konseling tahap ini dilaksanakan pada hari Jumat 15 Juni 2019 pukul 14:25 WIB. Tahap ini konselor mengindentifikasi permasalahan konseli. Pada tahap ini konselor dan konseli bersama sama membahas dan menayakan persepsi atas permasalahan yang dihadapi. Tujuannya agar konseli semangat kembali dalam mendapatkan dan tidak berfikiran negatif. Konseli menceritkan permasalahannya kepada konselor. Konseli mengungkapkan "*saya semenjak lulus sekolah belum juga bekerja. Sedangkan di kampung saya banyak perusahaan tetapi susah untuk bekerja di perusahaan tersebut, apa kerena saya*

mempunyai ijazah paket C dan tidak mempumpunyai ijazah asli yang membuat saya susah untuk mendapatkan pekerjaan. saya merasak stres dan frustasi melihat temen-temen sudah mendapatkan pekerjaan sedangkan saya belum juga mendapatkan pekerjaan. saya berfikir ditempat saya banyak perushaan tadi harus memiliki sarjana atau titel S1 maka dari seperti ijazah saya tidak ada gunayah. Saya juga sering merasakan malas untuk keluar memilih berdiam diri di rumah dan tidak mau bertemu siapapun, karena sodara teman tidak bisa membantu saya untuk mendapatkan pekerjaan".[15]

Konselor mendengarkan secara saksama apa yang konseli ungkapkan dan rasakan *(Empati)*. Konseli. "*dengan keadaan seperti ini saya merasa tertekan bahakan saya tidur,. Gelisah dan melamun memikirkan belum juga mendaptkan pekerjaan".*

Konselor meberikan arahan kepada konseli atas ungakapan permasalahan yang dirasakan konseli. Konselor: "*seharusnya TN jangan berfikan seperti itu cuma karena memilki*

[15] TN, "Penerapan Terapi REBT yang dialami Responden", diwawancarai oleh Imamal Musataqim, pada hari Jumat, 15 Juni 2019, jam 14:25 WIB

ijazah paket C, tapi bisa jadi kalo diperusahaan industri memangsusah untuk medapatkan pekerjaan, didaerah kita bnayak proyek juga yang dimana pihak proyek itu tidak terlalu untuk mendapatkan pekerja harus SI, malahan dari proyek contohnya PT Bakri yang sering ada job besar sering di berikan kepada pemilik CV atau pemborong yang ada di sumuranja, maka dari itu TN harus sering berkomunikasi dengan warga, soadara dan teman TN untuk mengetahui adanya pekerjaan kontraktor. TN juga harus sering datang kekarang taruna yang sering membantu warganya untuk mendaptkan pekerjaan. TN juga jangan lupa berdoa dan meminta kepada allah swt untuk di mudahkan untuk mendapatkan pekerjaan dan TN terus berusaha dan berikhtiar".

Selanjutnya konselor menayakan kemabli kepada konseli. Konselor menanyakan "*menurut TN apa yang mampu TN lakukan menagatasi stres ini?...* sambil sedikit mengehela nafas sambil menundukan kepala kemudian konseli mengatakan jalan keluar yang harus dihadapinya " *untuk saat ini jalan terbaik yang saya lakukan harus bersabar, ikhtiar dan berusaha, besok saya*

akan berkomunikasi dengan warga sodara dan teman untuk mendapatkann info pekerjaan dan bisa langsung datang kepihak CV biar jelas adanya pekerjaan".

Tahap kelima

Dilaksanakan pada hari Rabu, 19 Juni 2019 pukul 20:00 WIB. Pada tahap ini konselor melakukan pengecekan terhadap perubahan yang dialami oleh TN pasca terepi, sebagaimana peryataan TN "*Alhamdullih saya sudah tidak stres lagi dan emosi lagi terhadap orang tua, saya pada hari minggu mendatangi sodara saya untuk menayakan pekerjaan dan sodara saya langsung merespon dan mengajak saya kerumah bos bemborong di ragas untuk mengetahui ada pekerjaan, setelah samapai di rumah bos pemborong di ragas sodara saya langsung saja meminta pekerjaan but saya dan sodara saya dan alhadulillah bos pemborong itu langsung meminta saya dan sodara saya unntuk lasung bekerja pada hari senin di PT .Gunanusa sebagai helper. Bener apa kata akang kalo kita sering berkomunikasi dengan sodara pasti ada kemudahan bukan berdiam diri*

dirumah dan tak luput juga berdoa kepada allah swt untuk memudahkan semuanya".[16]

Tahap keenam

Dilaksanakan pada hari Rabu, 19 Juni 2019 pukul 20:00 WIB. Konselor dan konseli mempersiapkan dari untuk mengakhiri proses konseling serta pemberian motivasi dan penguatan terhadap hasil konseli yang telah dicapai oleh konseli selama proses konseling. Konselor memberikan pujian konseli yaitu: "*Alhamdulillah kalo TN sudah tidak stres lagi dan sudah tidak marah-marah lagi terhadap ornag tua, sekarang TN juga sudah bekerja, apa yang dulu TN rasakan untuk mendapatkan pekerjaan saat sulit kini terbayar lunas TN sudah mendpatka pekerjaan dan sudah mendapatkan pekerjaan dan TN perlu ingat berkominikasi terhadap seseorang itu perlu karena kalo kita hanya berdiam diri dirumah tidak mau berkomunikasi mungkin TN tidak akan mendapatkan pekerjaan sekarang TN sudah bekerja juga harus sering berkomunikasi ditempat kerja dan*

[16]TN, "Perubahan Pasca Terapi yang dialami oleh Responden", diwawancarai oleh Imamal Musataqim, pada hari Rabu, 19 Juni 2019, jam 20:00 WIB.

menayakan pengalaman-penagalaman yang lebih lama yang bekerja d proyek itu. TN juga harus bersyukur apapun pekerjaannya dan buktikan kepada bos kalo TN bisa bekerja lama diproyek".[17]

Setelah konselor melihat bahwa konselih sudah mampu berfikir rasional dengan semua apa yang dirasakan selam ini dalam kesuliatan mencari pekerjaan maka konselor memberikan pujian konseli yang sudah bisa keluar dari dari keadaan stresnya, dan konselor berpesan kepada konseli agar terus bisa mempertahankan rasionalnya fikiran terus menerus dan sama-sama bersyukur kepada allah swt atas segala rizki.

Tabel .4.1

Gejala stres setelah dilakukan konseling

No	Responden	Sebelum dikonseling	Setelah dikonseling
1	YM	- Emosi - Cemburu - Frustasi - Tertekan - Kesal	-sudah bisa mengontrol emosinya - sudah bisa mengontrol perasaan

[17]TN, "Evaluasi dan Pemberian Motivasi selama Konseling", diwawancarai oleh Imamal Musataqim, pada hari Rabu, 19 Juni 2019, jam 20:00 WIB.

			cemburu - sudah bisa berfikir rasional -sudah tidak tertekan -sudah tidak kesal
2	RM	- Emosi - Cemburu - Frustasi - Tertekan - Kesal	- sudah bisa mengontrol emosinya - sudah bisa mengontrol perasaan cemburu - sudah bisa berfikir rasional -sudah tidak tertekan -sudah tidak kesal
3	CN	- Emosi - Cemburu - Frustasi - Tertekan - Kesal	sudah bisa mengontrol emosinya - sudah bisa mengontrol perasaan cemburu - sudah bisa berfikir rasional -sudah tidak tertekan -sudah tidak kesal
4	PN	- Emosi - Cemburu - Frustasi - Tertekan - Kesal	- sudah bisa mengontrol emosinya - sudah bisa mengontrol

			perasaan cemburu - sudah bisa berfikir rasional -sudah tidak tertekan -sudah tidak kesal
5	TN	- Emosi - Cemburu - Frustasi - Tertekan - Kesal	sudah bisa mengontrol emosinya - sudah bisa mengontrol perasaan cemburu - sudah bisa berfikir rasional -sudah tidak tertekan -sudah tidak kesal

B. Dampak Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam Mengatasi Stres Remaja pengangguran

Penelitian dengan judul *Rational Emotive Behavioral Therapy* dalam mengatasi stres remaja pengangguran. Dengan teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* yang dilaksanakan bulan Maret 2019 – Juni 2019. Dari 5 (lima) responden YM, RM,

CN, PN dan TN. Peneliti tersebut yang mengalami tekanan stres karena pengangguran antara lain:

B.1. Responden YM

Setelah beberapa kali melakukan tahap konseling dengan teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* kepada subjek peneliti YM dengan proses konseling secara langsung yang dilaksanakan pada 18 April – 21 Juni 2019. Hasil yang diperoleh dari proses konseling faktor-faktor yang memicu stres pada YM sudah mulai diatasi. YM sudah mampu berfikir rasional meskipun sesekali kambuh tapi bisa dialihkan dengan menyibukan diri bekerja di proyek atau lembur kerja. Sebagaimana peryataan YM "*Alhadulillah sekarang saya tidak merenung lagi dan kesal lagi karena saya sudah mendaptkan pekrjaan yang bisa bantu kondisi kelurga dan saya ucapkan terimakasi atas motivasinya".* Selain menanyakan kepada konseli, untuk memperkuat hasil yang diperoleh maka konselor menanyakan kondisi konseli pasca terapi terhadap orangtua konseli.

Sebagaimana orangtua YM "*Alhamdulillah sekarang YM sudah tidak merenung dikamar saja dan tidak mudah emosi lagi kepada orangtua, sodara dan temannya, semenjak sudah bekerja,YM sudah mulai bergaul dengan lebih dewasa dengan YM".*

B.2. Responden RM

Setelah beberapa kali melakukan tahapan konseling dengan teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* kepada subjek penelitian RM dengan proses konseling secara langsung yang dilaksanakan pada 20 April – 22 Juni 2019. Hasil yang diperoleh dari proses konseling faktor-faktor yang memicu stres pada RM sudah mulai diatasi pasca melewati terapi. RM sudah mampu berfikir rasional dan sudah memulai pekerjaan barunya.

Selain menayakan kepada konseli, untuk memperkuat hasil yang diperoleh maka konselor menayakan kondisi konseli pasca terapi terhadap orangtua konseliberikut sebagaimana peryataan ayah dan ibu RM "*Alhamdulillah RM sudah tidak keras kepala lagi semejak bekerja dan tidak merenung dikamar bermain HP dan menjadi penurut ke ayah dan ibunya, sekarang*

RM kerja dipindah di palembang karena RM mudah cekatan dalam bekerja".

B.3. Responden CN

Setelah beberapa kali melakukan tahap konseling dengan teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* kepada subjek peneliti CN dengan proses konseling secara langsung yang dilaksanakan pada 18 April – 23 Juni 2019. Hasil yang diperoleh dari proses konseling faktor-faktor yang memicu stres pada YM sudah mulai diatasi. CN sudah mampu berfikir rasional meskipun sesekali kambuh tapi bisa dialihkan dengan menyibukan diri bekerja di proyek atau lembur kerja. Sebagaimana peryataan CN "*Alhadulillah sekarang saya tidak mudah emosi dan cemburu lagi melihat teman yang sudah bekerjaa, sekarang sudah bekerja seperti teman saya yang lain, makasih atas dukungan dan motivasinya".* Selain menanyakan kepada konseli, untuk memperkuat hasil yang diperoleh maka konselor menanyakan kondisi konseli pasca terapi terhadap orangtua konseli.

Selain menayakan kepada konseli, untuk memperkuat hasil yang diperoleh maka konselor menayakan kondisi konseli

pasca terapi terhadap orangtua konseliberikut sebagaimana peryataan ibu dan kakak CN "*Alhamdulillah CN sudah tidak keras kepala lagi semejak bekerja dan tidak merenung dikamar bermain HP dan menjadi penurut ke orangtua dan sodara-sodaranya, sekarang CN mudah bergaul dan berinterkasi dengan yang lebih tua dari CN, suka menanyakan tentang pekerjaan kepamanya yang belum CN ketahui".*

B.4. Responden PN

Setelah beberapa kali melakukan tahapan konseling dengan teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* kepada subjek peneliti PN dengan proses konseling secara langsung yang dilaksanakan pada 20 April – 24 Juni 2019 hasil yang diperoleh dari proses konseling faktor-faktor yang memicu stres pada PN sudah mulai sedikit diatasi pasca melewati terapi. Segaimana penyataan PN berikut ini: "*Alhamdulillah saya tidsak tertekan dan stres lagi karena sudah mendaptkan pekerjaan, meskipun cuma bekerja digudang proyek yang penting saya tidak menganggur dan mendapatkan penghasilan yang cukup".* Selain itu menanyakan kepada konseli, untuk memperkuat hasil yang

diperoleh maka konselor menayakan kondisi konseli pasca terapi kepada kepada ayah dan ibu PN peryataan brtiukt ini: "*Alhamdulillah PN sekarang sudah tidak keras kepala lagi dan tidak suka emosi atau ribut dengan orangtua dan sodaranya, semenjak apa yang PN inginkan yaitu bekerja, setelah bekerja banyak peruban didiri PN yaitu suka baik hati ketemen dan sepupunya dan tidak lagi suka mengambil barang orang".*

B.5. Responden TN

Setelah beberapa kali melakukan tahapan konseling dengan teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* kepada subjek penelitian dengan proses konseling secara langsung yang dilaksanakan pada 20 April – 25 Juni 2019. Hasil yang diperoleh dari proses TN mulai diatasi pasca pengungkapan perasaan tertekan dan mulai mengalami perubahan dari kondisi stres yang dialaminya pasca dterapi dan teknik ubah pola fikir negatif. TN sudah mampu berpikir rasional dan mulai semua dari awal lagi dengan dorongan konselor. Selain menayakan kepada konseli, untuk memperkuat hasil yang diperoleh maka konselor menayakan kondisi konseli pasca terapi kepada ibu TN peryataan

berikut ini: "*Alhadulillah TN sekarang sudah tidak tertekan dan mudah stres semenjak TN sudah bekerja, TN juga tidak cemburur lagi dengan teman-temannya yang sudah bekerja dan mempunya kedaraan, TN sudah mulai bisa menabung untuk bisa membeli kendaraan baru".*

Tabel .4.2

TABEL HASIL DARI TINGKATAN REBT RESPONDEN YANG STRES

No.	Nama	Usia	Pendidikan	KondisiSebelum Konseling		KondisiSesudah Konseling	
				Spesifikasi	Indikator	Spesifikasi	Indikator
1.	YM	21	SMA	Berat	stres 3 dan 4	Berhenti	Stres 0
2.	RM	20	SMK	Berat	stres 3 dan 4	Berhenti	Stres 0
3	CN	20	SMA	Berat	stres 3 dan 4	Berhenti	Stres 0
4	PN	21	SMA	Berat	stres 3 dan 4	Berhenti	Stres 0
5	TN	20	SMK	Berat	stres 3 dan 4	Berhenti	Stres 0

C. Faktor Penghambat dan pendukung Dalam Melakukan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalama Mengatasi Stres Remajan Pengangguran

Hambatan yang terjadi ketika awal peneliti dengan hingga akhir sesi konseling adalah sebagai berikut:

1. Penghambat
    a) Konselor agak sulit untuk menemui setiap konseli.
    b) konseli awalnya menolak untuk di wawancarai oleh konselorKonseli belum mengerti dan mengetahui denagn teknik yang konselor lakukan.
    c) Konseli sering melihtakan mimik muka tidak suka dengan kedatangan konselor.
    d) Konseli meminta jadwal pertemuan karena belum siap untuk menceritakan kondisi konseli
    e) Konselor tidak di perbolehkan untuk mengambil foto klien, karena klien beranggapan fotonya akan disebarkan dimedia sosial, dan takut akan banyak yang melihat.

2. Pendukung
    a) Orangtua konseli yang konselor wawancarai mengenai keadaan konseli yang mengalami stres, konseli selama berada dalam tahap mengatasi keadaan stres karena pengangguran, karena dengan bantuan orangtua konseli, konselor mengetahui apakah konseli benar-banar sudah tidak stres lagi.

b) Setelah bertemu dan melakukan berapa tahapan konseli bisa diajak kerjasama.
c) Rumah konseli tidak terlalu dari rumah konselor sehingga masih bisa dijangkau.