

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keluarga merupakan sebuah institusi terkecil di dalam masyarakat yang berfungsi sebagai wahana untuk mewujudkan kehidupan yang tentaram, aman, damai dan sejahtera dalam suasana dan kasih sayang diantara anggotanya.¹

Perkawinan merupakan unsur penting dan sakral dalam kehidupan manusia, perkawinan pada hakikatnya merupakan penyatuan dua insan yang berbeda, di mana cinta dan kasih sayang dua insan itu menyatu karena ikatan perkawinan. Dengan penyatuan dua insan itu akan tercipta sebuah keluarga yang terdiri dari ayah, ibu dan anak-anak. Semua anggota dalam sebuah keluarga itu memiliki peranan masing-masing.

Dalam UU No 1 tahun 1974 tentang perkawinan, suami adalah kepala dalam rumah tangga dan istri adalah ibu rumah tangga.² Suami wajib melindungi istrinya dan memberikan segala sesuatu keperluan hidup rumah tangga sesuai dengan kemampuannya dan istri wajib mengatur urusan rumah tangga sebaik-baiknya.³

Pasal ini mengandung makna bahwa di dalam rumah tangga yang bertugas untuk bekerja dan menghidupi keluarga adalah suami, dan

¹ Hj. Mufidah, *Psikologi Keluarga Islam Berwawasan Gender*, (Malang: UIN Malang Press, 2008), p. 37

² *Undang-undang Republik Indonesia*, Tahun 1974 No 1 Pasal 31 Ayat 3, Tentang Perkawinan

³ *Undang-undang Republik Indonesia*, Tahun 1974 No 1 Pasal 34 Ayat 1 dan 2 Tentang Perkawinan

istri bertugas untuk mengatur segala urusan dalam rumah tangga, sebagai seorang ibu bagi anak-anak dan sebagai istri bagi suaminya, yaitu dengan mengerjakan pekerjaan rumah tangga. Misalnya mencuci, memasak, membersihkan rumah dan mengasuh anak, tetapi sepertinya pasal ini tidak bisa diterapkan di dalam rumah tangga yang ibu rumah tangganya pergi merantau di negeri orang, guna memenuhi kebutuhan hidup keluarganya.

Keluarga adalah unit terkecil masyarakat dan sebagai salah satu institusi sosial dimasyarakat. Perjalanan dalam sebuah keluarga, suami dan istri akan banyak menghadapi tantangan dan cobaan yang perlu diatasi. Bisa saja permasalahan dalam sebuah keluarga diakibatkan karena hal yang sepele, seperti perbedaan pendapat dan rasa cemburu yang terdapat pada istri maupun suami, yang membuat hubungan keluarganya tidak harmonis. Ketidakharmonisan dalam keluarga seringkali diakibatkan oleh tidak berfungsinya peran-peran yang harus dilakukan anggota keluarga, serta faktor ekonomi yang kurang mendukung terhadap kebutuhan hidup keluarga. Karena kebutuhan dalam keluarga bukan hanya keperluan dapur saja, melainkan kebutuhan berpakaian dan lain-lain.

Faktor ekonomi merupakan salah satu penyebab masalah yang diakibatkan karena kurangnya lapangan pekerjaan dan keahlian yang dimiliki suami sebagai pencari nafkah. Masalah peluang kerja merupakan suatu problematika yang sangat berpengaruh terhadap perekonomian keluarga. Masalah pekerjaan terjadi bukan saja karena jumlah angkatan kerja yang terus meningkat, tetapi juga adanya faktor lain, yaitu lapangan pekerjaan

yang ada kurang memadai untuk menampung tenaga kerja yang tersedia, sehingga mengakibatkan terjadi persaingan yang sangat ketat di antara masyarakat pencari kerja.

Kondisi tersebut melanda masyarakat Indonesia termasuk masyarakat Desa Tembong, Kecamatan Carita, Kabupaten Pandeglang. Berdasarkan pengamatan peneliti, di Desa Tembong banyak suami yang istrinya bekerja di luar negeri berprofesi tenaga kerja wanita sebagai pembantu rumah tangga (PRT), sedangkan pada tenaga kerja wanita kontrak kerja minimal selama dua tahun baru bisa pulang. Mereka merupakan masyarakat yang sebagian besar penduduknya bermata pencaharian sebagai petani dan buruh. Penghasilan sebagai buruh tani tidak menentu dan hanya cukup untuk biaya hidup sampai panen berikutnya, sedangkan kebutuhan hidup sehari-hari semakin meningkat. Keadaan seperti itu menekan para istri untuk membantu menopang perekonomian rumah tangga agar dapat memenuhi kebutuhan hidup mereka dan keluarganya, sekaligus untuk meningkatkan kesejahteraan hidup. Banyak anggota keluarga di Desa Tembong khususnya perempuan yang mencari alternatif pekerjaan lain dengan mengadu nasib di negeri orang dengan harapan dapat mengubah kondisi sosial ekonomi keluarga. Bekerja di luar negeri merupakan salah satu peluang yang dapat meningkatkan penghasilan bila dibandingkan dengan bekerja di tanah air.

Untuk meminimalisir banyaknya pengangguran di Indonesia, pemerintah juga berperan dalam mengatasi hal tersebut. Pengiriman tenaga kerja ke luar negeri dianggap mampu menyelesaikan permasalahan angka pengangguran dalam negeri. Di satu sisi,

pengiriman tenaga kerja Indonesia memang sebagai upaya menyelesaikan permasalahan pengangguran. Namun di sisi lain, maraknya pengiriman tenaga kerja masih saja belum diimbangi dengan perlindungan yang maksimal dari pemerintah.⁴

Motivasi perempuan di Desa Tembong Kec. Carita untuk bekerja ke luar negeri karena alasan ekonomi. Kemiskinan yang dialami membuat seseorang rela melakukan apa saja demi mencapai kebahagiaan serta status kehidupan yang lebih baik bagi diri dan keluarganya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan para suami TKW mengenai alasan mengizinkan istrinya ke luar negeri karna alasan agar dapat mengubah keadaan ekonomi keluarga. Disamping itu, keberangkatan para tenaga kerja wanita ini juga dapat menimbulkan masalah dengan keluarga yang ditinggalkan, khususnya bagi para TKW yang sudah berumah tangga karena mereka harus berpisah dalam waktu yang cukup lama.

Pilihan untuk bekerja menjadi tenaga kerja wanita berarti telah memutuskan untuk meninggalkan suami dan anak-anak. Kondisi tersebut memungkinkan terdapat permasalahan baru yang muncul, terutama tentang pergeseran peran dalam keluarga. Seharusnya seorang ayah yang berperan sebagai pemberi nafkah terhadap istri dan anak-anaknya akan tetapi sekarang menjadi terbalik, istri yang bekerja, sedangkan mengurus anak-anak adalah tanggung jawab suami.

⁴ Ana Sabhana, *Negara dan Buruh Migran Perempuan*, (Jakarta; Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2012), pp. 46-47

Setelah melakukan observasi, peneliti menemukan bahwa tidak semua suami yang ditinggalkan istri sebagai tenaga kerja wanita menjadi kesempatan bagi suami untuk tidak bekerja, dan hanya menunggu kiriman uang dari sang istri. Sangat jarang sekali suami ditinggal istri ke luar negeri bisa mempertahankan keutuhan rumah tangganya, karena banyak sekali cobaan-cobaan yang menguji suami, bahkan bertahun-tahun istri kerja di luar negeri ketika pulang karena istri merasa sudah bisa mencari uang sendiri dan bisa menghidupi dirinya, akhirnya lupa dengan suami dan anak-anak di rumah.

Muchlas mendefinisikan kecemasan sebagai suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman.⁵

Kecemasan yang dialami para suami yang ditinggal istri pergi TKW membuat pikirannya menjadi tertekan akibat tidak terbiasa menjani hidup sendiri dan harus menggantikan peran istri. Suami harus membagi waktu antara kerja dan mengurus anak serta mengerjakan pekerjaan rumah. Hal ini menjadi masalah baru bagi para suami sehingga mengakibatkan terjadinya gangguan psikologis pada diri suami.

Peneliti menemukan suami yang ditinggal istrinya pergi TKW mengalami kecemasan akibat tidak sanggup menjalani kehidupan tanpa seorang istri. Ia beranggapan bahwa beban yang harus ditanggung sangatlah berat. Mengurus anak dan bekerja bukanlah hal yang mudah ia jalani, karena harus membutuhkan

⁵ Nur Ghufroon & Rini Risnawati, *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz media, 2010), p. 142

tenaga dan waktu. Kebiasaan-kebiasaan yang dialami para suami saat ini berbeda ketika sudah ditinggal istrinya ke luar negeri. Kebiasaan suami ketika sebelum berangkat kerja sudah ada yang menyiapkan makanan dan ketika pulang ada istri juga anak-anak di rumah, rasa cape yang suami rasakan ketika pulang kerjapun menghilang ketika terhibur oleh istri dan anak-anak.

Setelah istri tidak ada di rumah suami merasa kesepian karena harus menahan rasa kangen terhadap istrinya. Perasaan jenuh muncul pada diri suami akibat bertahun-tahun jauh dari istri, semua pekerjaan rumah dan mengurus anak-anak menjadi beban suami yang membuat rasa cemas muncul pada diri para suami. Kecemasan yang dialami para suami TKW membuatnya berpikir dan berperilaku irrasional sehingga para suami berpikir bahwa dirinya tidak bisa mengatasi masalahnya sendiri.

Berdasarkan pernyataan di atas maka peneliti melakukan penelitian dengan judul “Terapi Rasional Emotif (TRE) dalam Menangani Kecemasan Suami” (Studi pada keluarga TKW di Desa Tembong Kec. Carita Kab. Pandeglang).

B. Rumusan Masalah

Penelitian ini dilakukan untuk menjawab 2 pertanyaan yang ada pada rumusan masalah dibawah ini:

1. Bagaimanakah gejala kecemasan suami yang ditinggal istri sebagai TKW di Desa Tembong?
2. Bagaimanakan penerapan terapi rasional emotif dalam menangani kecemasan suami yang ditinggal istri sebagai TKW di Desa Tembong?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gejala kecemasan suami yang ditinggal istri sebagai TKW di Desa Tembong.
2. Untuk mengetahui penerapan terapi rasional emotif dalam menangani kecemasan suami yang ditinggal istri sebagai TKW di Desa Tembong.

D. Manfaat Penelitian

a. Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam pengembangan ilmu pengetahuan, terutama yang berkaitan dengan penerapan terapi rasional emotif pada kecemasan, dalam penelitian ini peneliti memfokuskan “Terapi Rasional Emotif (TRE) dalam Menangani Kecemasan Suami (Studi pada Keluarga TKW di Ds. Tembong Kec. Carita Kab. Pandeglang)”.

b. Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan pemikiran terhadap keluarga para TKW khususnya pada suami yang mengalami kecemasan, dan umumnya kepada masyarakat agar mengetahui penerapan terapi rasional emotif dalam mengubah pikiran yang irrasional menjadi pikiran yang rasional.

E. Kajian Pustaka

Peneliti akan mengemukakan hasil-hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis untuk memperkuat proses penelitian ini.

Dalam karya ilmiah yang berbentuk skripsi yang penulis temukan adalah skripsi Yeni Rahmawati yang berjudul “Pola Asuh dan Perkembangan Psikologis Anak-anak Tenaga Kerja Wanita (TKW)” (Studi kasus di Kp. Tembakang Ds. Pulokencana Kec. Pontang, Serang- Banten). Skripsi ini menjelaskan bentuk pola pengasuhan anak-anak pada keluarga TKW di kampung Tembakang dan bagaimana perkembangan psikologis anak pada keluarga yang ibunya pergi ke luar negeri.⁶

Dalam skripsi yang ditulis oleh Subaehah yang berjudul “Konseling Humanistik dalam Menguatkan Kesetiaan Suami Seorang Tenaga Kerja Wanita (TKW). (Studi kasus di Kp. Lempuyang, Ds. Lempuyang Kec. Tanara, Serang Banten). Dalam skripsi ini membahas bagaimana suami menjaga kesetiannya terhadap istri yang sedang bekerja di luar negeri.⁷

Dalam skripsi yang ditulis Siti Hajar Riyanti mahasiswi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan judul “Pola Pengasuhan Anak pada Keluarga TKW dari Perspektif Sosiologi Hukum Keluarga Islam” (studi kasus di Desa Legok Jawa Kec. Cimerak Kota Ciamis,

⁶ Yeni Rahmawati, *Pola Asuh dan Perkembangan Psikologis Anak-anak TKW*” (Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab, IAIN Banten. 2014), p.2

⁷ Subaehah, “*Konseling Humanistik dalam Menguatkan Kesetiaan Suami seorang TKW*” (Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab, IAIN SMH Banten. 2016), p. 8

Jawa Barat). Skripsi ini membahas tentang bagaimana hak anak, kewajiban orang tua terhadap anak dan fungsi keluarga.⁸

Dari berbagai skripsi yang sudah peneliti baca meskipun sama tentang tenaga kerja wanita, akan tetapi sudut pembahasannya yang berbeda. Maka skripsi yang akan dibahas pada penelitian ini berjudul “Terapi Rasional Emotif dalam Menangani Kecemasan Suami” (Studi pada Keluarga TKW di Desa Tembong Kec. Carita Kab. Pandeglang). Perbedaan dengan pembahasan skripsi yang peneliti ambil yaitu bagaimana konselor membantu konseli dalam menangani kecemasan dengan mengubah pikiran dan perilaku irrasional menjadi rasional melalui terapi rasional emotif.

F. Kerangka Pemikiran

1. Psikologis suami yang ditinggal istri sebagai TKW
 - a. Pengertian psikologis

Psikologis merupakan hal-hal yang tidak dapat dilihat secara langsung oleh panca indera. Tidak seperti halnya dengan keadaan fisik, yang bisa dilihat ketika kondisi badannya dalam keadaan tidak sehat. Jika dalam keadaan tidak sehat maka kondisi psikologis hanya bisa tergambar dengan perilaku atau keadaan yang secara langsung tidak terlihat bentuknya. Alex Sobur dalam psikologi umum, psikologi diartikan sebagai ilmu yang mempelajari *mind* (pikiran), namun dalam perkembangannya kata *mind* berubah menjadi *behavior*

⁸ Siti Hajar Riyanti, “ *Pola Pengasuhan Anak pada Keluarga TKW dari Perspektif Sosiologi Hukum Islam*”(Skripsi Jurusan Al-akhwal Asy-Syakhsiah, Fakultas Syari’ah dan Hukum Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2013), p. 5

(tingkah laku), sehingga psikologi didefinisikan sebagai ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia.⁹

Sifat seorang istri yang tidak bisa menerima keadaan suami menyebabkan ketidakharmonisan dalam keluarga. Terkadang suami tidak bisa sepenuhnya memberikan materil yang banyak karena keterbatasan kemampuan dan pekerjaan yang dimiliki. Sehingga membuat para istri ingin mencari pekerjaan sendiri agar bisa menghidupi kondisi ekonomi rumah tangganya.

Tidak sedikit wanita menjadi peran suami dan memutuskan mencari pekerjaan ke luar negeri meninggalkan suami dan anak-anak di rumah. Hal ini menyebabkan bertukar peran antara suami dan istri, sedangkan antara suami dan istri sudah memiliki hak dan kewajiban masing-masing. Banyak sekali TKW yang pergi ke luar negeri sampai bertahun-tahun menahan rasa rindu terhadap anak-anak dan suami. Karena saat ini peran suami sebagai istri di rumah yang tugasnya selain mengurus anak-anak juga harus bekerja dan mengerjakan pekerjaan rumah. Keadaan seperti itu membuat kondisi psikologis seorang suami menjadi terganggu, karena harus menahan rasa rindu terhadap istrinya serta beban yang harus ia kerjakan. Selain itu anak-anak yang sering menanyakan ibunya setiap saat membuat suami merasa tertekan akan hal itu. Seperti halnya yang dirasakan oleh responden yang peneliti wawancarai.

⁹ Alex Sobur, *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2013), p. 18m

Ketika awal istrinya berangkat TKW suami merasa tidak sanggup harus menanggung beban hidup sendiri, tidak ada kabar dari istri pun membuat keadaan suami merasa cemas sehingga terdapat pikiran-pikiran negatif pada diri suami.

Kebiasaan para suami ketika pulang kerja ada istri yang melayani dan mengurus anak-anak serta menyediakan makan setiap hari, tapi sekarang menjadi tugas yang harus dilakukan suami sendirian.¹⁰

Dampak psikologi mencerminkan situasi-situasi psikologis yang lahir akibat hubungan-hubungan yang terjadi antara suami dan istri.¹¹ Kebahagiaan, keceriaan, ketenangan, dan ketentraman merupakan efek psikologis yang dialami oleh pasangan suami istri, dimana timbulnya situasi-situasi tersebut merupakan hasil pergulatan perasaan dan batin yang dialami. Bentuk gangguan psikologis yang dialami suami yang ditinggalkan istri TKW dalam penelitian ini berupa kecemasan.

2. Pengertian kecemasan

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa keadaan cemas, tegang dan emosi yang dialami oleh seseorang.¹²

¹⁰ Wawancara dengan WH, Selaku Suami Yang Ditinggal Istri Sebagai TKW, pada Jum'at, 30 Desember 2016, pukul 09:30 WIB

¹¹ Muhyidin Muhammad, *Meraih Mahkota Pengantin Kiat-kiat Praktis Mendidik Istri dan Mengajar Suami*, (Jakarta: Lentera Basritama, 2003), p. 279

¹² Nur Ghufro dan Rini Risnawita, *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), p. 141

Kecemasan merupakan salah satu emosi yang paling menimbulkan stres yang dirasakan oleh banyak orang ketika dalam keadaan yang mengancam atau berada dalam masalah hidup yang tidak menyenangkan. Kebanyakan orang yang merasa cemas sangat waspada terhadap gejala-gejala fisik yang meliputi kegelisahan, ketegangan, telapak tangan berkeringat, pusing-pusing, dan detak jantung yang meningkat cepat.¹³

Sebagian besar manusia merasa cemas dan tegang jika menghadapi situasi yang mengancam. Perasaan tersebut adalah reaksi normal terhadap stres. Kecemasan dianggap abnormal hanya jika terjadi dalam situasi yang sebagian besar orang dapat menanganinya tanpa kesulitan. Gangguan kecemasan adalah sekelompok gangguan dimana kecemasan merupakan gejala utama (gangguan kecemasan umum dan gangguan kecemasan panik) atau dialami jika seseorang berupaya mengendalikan perilaku mal adaptif tertentu. Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan umum hidup tiap hari dalam ketegangan yang tinggi, ia samar-samar merasa takut atau cemas pada hampir sebagian waktunya dan cenderung bereaksi secara berlebihan terhadap stres yang ringan. Tidak mampu santai, mengalami gangguan tidur, kelelahan, nyeri kepala, pening, dan jantung berdebar-debar adalah keluhan fisik yang paling sering ditemukan. Selain itu individu terus menerus merasa takut akan kemungkinan masalah dan mengalami kesulitan untuk

¹³ Dennis Greenberger dan Cristine A Padesky, *Manajemen Pikiran, Metode Ampuh Menata Pikiran untuk Mengatasi Depresi, Kemarahan, Kecemasan dan Perasaan Merusak Lainnya*, (Bandung: Kaifa, 2004) p. 209

berkonsentrasi atau mengambil keputusan. Pada akhirnya individu mengambil keputusan dengan rasa tidak yakin, rasa khawatir serta pikiran-pikiran yang negatif muncul pada diri individu.¹⁴

Sama halnya dengan suami yang ditinggalkan istri sebagai tenaga kerja wanita selain tidak terpenuhinya rasa kasih sayang dari sang istri yang menimbulkan kecemasan, suami juga harus menanggung pekerjaan rumah dan mengurus anak sebagai pengganti peran istri. Apalagi saat suami dalam keadaan tidak ada yang mendampingi dan mensupport dalam kehidupan keluarga. Hal itu menjadikan perasaan cemas terhadap suami yang ditinggal istrinya sebagai tenaga kerja wanita sehingga adanya kekhawatiran dan pikiran-pikiran negatif ketika istrinya tidak memberi kabar.

Aspek aspek kecemasan

Defferenbacher dan Hazaleus dalam buku teori konseling mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan meliputi hal-hal sebagai berikut:¹⁵

- a. Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
- b. Emosionalitas (*imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tegang.

¹⁴ Rita L. Alkinson dkk, *Pengantar Psikologi*, (Batam: Interaksara) p. 413

¹⁵ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011) pp. 143-144

- c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Khawatir merupakan aspek kognitif dari kecemasan yang dialami berupa pikiran negatif terhadap kemungkinan kegagalan serta konsekuensinya seperti tidak adanya harapan mendapat sesuatu sesuai yang diharapkan, kritis terhadap diri sendiri, menyerah terhadap situasi yang ada, dan merasa khawatir yang berlebihan tentang kemungkinan apa yang dilakukan.

3. Terapi rasional emotif

Terapi rasional emotif dikembangkan oleh seorang eksistensialis Albert Ellis pada tahun 1962. Sebagaimana diketahui aliran ini dilatar belakangi oleh filsafat eksistensialisme yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah subjek yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek yang dihadapinya. Manusia adalah makhluk berbuat dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti; manusia bebas berpikir, bernafsu dan berkehendak.¹⁶

Ellis berpandangan bahwa terapi rasional emotif merupakan terapi yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi dan perilaku.¹⁷

Menurut Ellis orang yang berkeyakinan rasional akan mereaksi peristiwa-peristiwa yang dihadapi kemungkinan mampu

¹⁶ Sofyan Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2014), p. 75

¹⁷ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2015), p. 77

melakukan sesuatu secara realistik. Sebaliknya jika individu berkeyakinan irrasional, dalam menghadapi berbagai peristiwa akan mengalami hambatan emosional seperti perasaan cemas, menganggap ada bahaya sedang mengancam dan pada akhirnya akan melakukan atau mereaksi peristiwa itu secara tidak realistis.

Secara umum ada dua prinsip yang mendominasi manusia, yaitu pikiran dan perasaan. TRE atau REBT beranggapan bahwa setiap manusia yang normal memiliki pikiran, perasaan dan perilaku yang ketiganya berlangsung secara simultan. Pikiran mempengaruhi perasaan dan perasaan mempengaruhi pikiran dan perilaku. Dalam memandang hakikat manusia, terapi rasional emotif memiliki sejumlah asumsi tentang kebahagiaan dan ketidakbahagiaan dalam hubungannya dengan dinamika pikiran dan perasaan itu. Asumsi manusia menurut TRE adalah sebagai berikut:

1. Pada dasarnya individu adalah unik, yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irrasional.
2. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari oleh individu.
3. Hambatan psikologis atau emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irrasional.
4. Berpikir secara irrasional akan tercermin dari verbalisasi yang digunakan. Verbalisasi yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan verbalisasi yang tepat menunjukkan cara berpikirnya yang tepat. Dalam kaitannya hal ini tujuan konseling adalah; 1. Menunjukkan pada klien

bahwa verbalisasi diri telah menjadi sumber hambatan emosional, 2. Membenarkan bahwa verbalisasi diri adalah tidak logis dan irrasional, 3. Membenarkan atau meluruskan cara berpikir dengan verbalisasi diri yang lebih logis dan efisien dan tidak berhubungan dengan emosi negatif dan perilaku penolakan diri.

5. Perasaan dan berpikir negatif dan penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis yang dapat diterima menurut akal yang sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.

Rasional emotif merupakan teori yang komprehensif karena menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan individu secara keseluruhan yang mencakup aspek emosi, kognisi, dan perilaku. Masalah klien yang mendapat terapi rasional emotif, antara lain kecemasan pada tingkat moderat, gangguan neurosis, gangguan karakter, problem psikosomatik, gangguan makan, ketidak mampuan menjalin hubungan interpersonal, masalah perkawinan, adiksi dan disfungsi seksual.¹⁸

Terapi rasional emotif adalah sebuah proses edukatif karena salah satu tugas konselor adalah mengajarkan dan membenarkan perilaku klien melalui perubahan cara berpikir (kognisinya). Konselor bertindak sebagai pendidik yang antara lain memberi tugas pada klien serta mengajarkan strategi untuk memperkuat proses berpikirnya.

¹⁸ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), p. 175

Terapi rasional emotif adalah suatu proses edukatif, dan tugas utama konselor adalah mengajari klien cara-cara memahami dan mengubah diri.¹⁹

Tugas konselor dalam TRE:

1. Mengajak klien untuk berfikir tentang bentuk-bentuk keyakinan irasional yang memengaruhi tingkah laku
2. Menantang klien untuk mennguji gagasan-gagasan irasionalnya
3. Menunjukkan ketidaklogisan cara berpikir klien
4. Menggunakan analogis logika untuk meminimalkan keyakinan irasional klien
5. Menunjukkan kepada klien bahwa keyakinan irasionalnya adalah penyebab gangguan emosional dan tingkah laku
6. Menerangkan pada klien bahwa keyakinannya dapat diubah menjadi rasional
7. Mengajarkan pada klien bagaimana menerapkan pendekatan ilmiah yang membantunya agar dapat berpikir secara rasional dan meminimalkan keyakinan yang irasional

Inti dari terapi rasional emotif ialah untuk menghilangkan cara berpikir yang tidak rasional, maka dalam teori ini terdapat teknik-teknik yang diterapkan pada penelitian ini.

¹⁹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama 2013), p. 247

Teknik-teknik terapi rasional emotif adalah sebagai berikut :²⁰

1. Teknik Persuasif

Teknik persuasif yaitu meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya, karena pandangan yang klien kemukakan itu tidak benar atau tidak diterima orang lain.

2. Teknik Konfrontasi

Dalam teknik konfrontasi ini, konselor menyerang ketidaklogisan berpikir klien dan membawa klien ke arah berpikir yang rasional.

Dalam proses terapi rasional emotif terdapat tahapan-tahapan sebagai berikut:²¹

Tahapai 1

Proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irrasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat bepikiran yang irrasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa konseli memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.

Tahap 2

Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Kongselor juga mendebat

²⁰ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1985), pp. 91-92

²¹ Garantina Komalasari dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta, PT Indeks, 2011), Cet ke 1, Pp. 215-216

pikiran irrasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang ide tentang diri klien.

Tahap 3

Tahap akhir ini, konseli dibantu untuk terus-menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pikiran yang irrasional.

Dalam penelitian ini tahapan yang dilakukan peneliti dalam membantu menyelesaikan masalah yang dialami para suami yang ditinggalkan istrinya pergi TKW untuk mengatasi kecemasannya yaitu melalui; *assessment* dan *treatment*.

G. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini metode penelitian yang digunakan adalah bersifat deskriptif kualitatif. Beni Ahmad Saebani mendefinisikan bahwa metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti kondisi objek yang alamiah, yaitu peneliti adalah instrument kunci teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.²²

Oleh Karena itu dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif, dapat mengamati secara langsung yang dijadikan sebagai penelitian.

²² Beni Ahmad saebani, *Metode Penelitian*, (Bandung: Pustaka setia, 2008), p. 122

Dan berusaha memahami secara mendalam tentang penerapan layanan konseling dengan terapi rasional emotif dalam menangani kecemasan suami yang ditinggalkan istri sebagai TKW untuk mempertahankan keutuhan rumah tangga. Pada penelitian kualitatif ini penulis dapat menemukan data yang mengandung makna, dalam penelitian metode kualitatif ini pengumpulan data dipandu oleh fakta-fakta yang ditemukan pada saat penelitian dilapangan, karena makna adalah data yang sebenarnya.

Menurut teori penelitian kualitatif, agar penelitiannya betul-betul berkualitas, data yang dikumpulkan harus lengkap yaitu data primer dan data sekunder. Data primer adalah data dalam bentuk verbal atau kata-kata yang diucapkan secara lisan, gerak-gerik atau perilaku yang dilakukan oleh subjek yang dapat dipercaya, dalam hal ini adalah subjek penelitian (informasi) yang berkenaan yang diteliti. Data sekunder adalah data yang diperoleh dari dokumen-dokumen grafis (tabel, catatan, notulen rapat, sms dan lain-lain), foto-foto, film, rekaman video, benda-benda dan lain-lain yang dapat memperkaya data primer.²³

Dalam penelitian ini selain dilapangan mendapatkan data dari responden selaku suami yang ditinggalkan istrinya pergi TKW, peneliti juga mendapatkan data dari orang-orang yang mengetahui sejarah Desa Tembong dan pemberangkatan TKW yang terjadi pada masyarakat Desa Tembong serta data-

²³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006), pp. 21-22.

data mengenai kondisi objektif Desa Tembong yang diperoleh dari kantor kelurahan.

2. Lokasi Penelitian

Penelitian tentang Terapi Rasional Emotif (TRE) dalam Menangani Kecemasan Suami ini dilakukan pada keluarga TKW di Desa Tembong Kecamatan Carita Kabupaten Pandeglang.

3. Sumber Data

Yang dimaksud dengan sumber data dalam penelitian adalah subjek dari mana data dapat diperoleh. Apabila peneliti menggunakan wawancara dalam pengumpulan datanya, maka sumber data disebut responden, yaitu orang yang merespon atau menjawab pertanyaan-pertanyaan yang dilontarkan oleh peneliti, baik lisan maupun tulisan. Apabila peneliti menggunakan observasi, maka sumber datanya bisa berupa benda, gerak atau proses sesuatu.

Sumber data yang digali dalam penelitian ini terdiri dari sumber data utama yang berupa kata-kata dan tindakan, serta sumber data tambahan yang berupa dokumen-dokumen serta data lain. Dalam penelitian ini peneliti dapat memperoleh data deskriptif tertulis maupun tidak tertulis yang dihasilkan dari wawancara dan observasi dengan para suami yang ditinggalkan istri pergi TKW, serta kepala desa dan masyarakat yang mengetahui terjadinya tenaga kerja wanita di Desa Tembong.

Berdasarkan data yang tertulis di arsip desa, terdapat 21 orang yang istrinya bekerja sebagai tenaga kerja wanita, sementara suaminya yang menggantikan peran istri dan mengurus anak-anak di rumah. Dari 21 responden, peneliti mewawancarai 10 responden

karena sebagiannya tidak mau diwawancara dengan alasan sibuk dan susah ditemui. Setelah melakukan wawancara dan hasilnya hanya 5 responden yang mengalami gejala-gejala kecemasan ketika ditinggal istrinya pergi TKW. Maka dalam tindakannya peneliti hanya melakukan terapi rasional emotif kepada 5 responden.

4. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan.²⁴ Upaya untuk mengumpulkan data yang diperlukan, maka perlu adanya teknik pengambilan data yang dapat digunakan untuk mendapatkan informasi sesuai dengan masalah yang dibahas dalam penelitian ini.

Pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini dengan menggunakan dialog atau wawancara baik terstruktur maupun tidak terstruktur antara peneliti dengan responden untuk mengetahui kecemasan suami yang ditinggalkan istri sebagai TKW. Dalam penelitian ini peneliti mengadakan observasi dari bulan Desember s/d Maret 2017, sebanyak 6 kali pertemuan pada masing-masing responden. Setelah melakukan observasi dan wawancara peneliti dapat mengetahui kecemasan yang dialami para suami. Maka selain mendapatkan data dari kantor desa peneliti melakukan tindakan langsung yaitu dengan penerapan terapi rasional emotif (TRE).

²⁴ Lexy, J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005) p. 157

5. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data.²⁵

Setelah berbagai data terkumpul, maka untuk menganalisisnya menggunakan teknik analisa deskriptif, teknik analisis deskriptif penulis gunakan untuk menentukan, menafsirkan serta menguraikan data yang bersifat kualitatif artinya peneliti berupaya menggambarkan kembali data-data yang berkaitan dengan jumlah tenaga kerja wanita serta mencari data lapangan dengan dialog pada suami yang ditinggalkan istrinya TKW untuk mengetahui bagaimana kecemasan yang dialami suami yang ditinggalkan istri sebagai TKW dan penerapan terapi rasional emotif dalam menangani permasalahan responden. Proses analisis data yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Pengumpulan data, dimulai dari berbagai sumber yaitu dari responden sebagai suami yang ditinggalkan istri TKW dalam catatan lapangan, dan transkrip wawancara.
2. Proses pemilihan transformasi data, atau data kasus yang muncul dari catatan lapangan mengenai kecemasan yang dialami para suami yang ditinggalkan istrinya TKW.
3. Pemeriksaan keabsahan data yang di dapat dari desa yang disesuaikan dengan data lapangan.

²⁵ Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, ... p. 280

4. Kesimpulan. Dalam kesimpulan ini, penulis mampu mendeskripsikan bagaimana kehidupan para suami yang ditinggalkan oleh istrinya sebagai TKW.

H. Sistematika Penulisan

Dalam pembahasan skripsi ini penulis akan membuat sistematika pembahasannya dalam beberapa bab dan sub bab. Diantaranya sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan yang memuat : latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka pemikiran, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II Kondisi objektif keluarga TKW Desa Tembong meliputi: jumlah tenaga kerja wanita di Desa Tembong, kondisi geografis Desa Tembong, dan kondisi sosiografis keluarga TKW di Desa Tembong.

Bab III Psikologis suami yang ditinggal istri sebagai TKW di desa Tembong meliputi: profil responden dan gejala kecemasan suami yang ditinggal istri sebagai TKW.

Bab IV Penerapan terapi rasional emotif dalam menangani kecemasan suami yang ditinggal istrinya sebagai TKW meliputi : *assessment* pada suami yang mengalami kecemasan ketika ditinggal istri sebagai TKW, *treatment* pada suami yang mengalami kecemasan ketika ditinggal isteri sebagai TKW dan hasil penerapan terapi rasional emotif pada kecemasan suami yang ditinggal istri pergi TKW.

BAB IV PENUTUP yang berisi kesimpulan dan saran