

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam studi psikologi perkembangan, remaja merupakan periode tertentu dari kehidupan manusia mengalami fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial.

Masa remaja adalah suatu periode kehidupan di mana kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya. Kemudian, dengan kekuatan baru dalam penalaran yang dimilikinya, menjadikan remaja mampu membuat pertimbangan dan melakukan perdebatan sekitar topik-topik abstrak tentang manusia, kebaikan dan kejahatan, kebenaran dan keadilan.¹

Maka dari itu dalam perkembangannya, remaja sudah dapat mengambil keputusan untuk di masa yang akan datang. Pengambilan keputusan merupakan salah satu bentuk perbuatan berpikir dan hasil dari perbuatan itu disebut keputusan.² Salah satu pengambil keputusan tersebut adalah menjalin hubungan dengan lawan jenis atau pacaran.

Menjalinkan hubungan pacaran merupakan hal yang sering terjadi pada periode remaja. Perasaan jatuh cinta yang umumnya dialami saat menjalin hubungan juga dapat membuat seorang remaja menjadi sangat bahagia. Namun perjalanan hubungan pacaran tidak sepenuhnya bisa berjalan dengan mulus. Akan ada konflik-konflik yang muncul di antara kedua individu di mana penyelesaiannya tidak selalu berjalan dengan baik. Tak jarang penyelesaian konflik tersebut diwarnai dengan adanya tindakan kekerasan yang bisa berbentuk emosional/verbal, fisik dan seksual.

Menurut WHO, Kekerasan dalam hubungan pacaran (KDP) didefinisikan sebagai “Penggunaan cara kekerasan yang disengaja dan pemaksaan secara fisik yang bertujuan untuk mendapatkan dan mempertahankan kekuasaan dan kendali terhadap pasangan intim”. Namun bentuk kekerasan tidak hanya dilakukan secara fisik, melainkan juga secara seksual, psikologis dan segala hal yang bertujuan untuk mengendalikan perilaku seseorang.

¹ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010), h. 194.

² Desmita, *Psikologi Perkembangan*,....., h. 198.

Kekerasan dalam hubungan pacaran merupakan masalah signifikan bagi remaja yang menjadi korbannya. Hal ini disebabkan karena dampak buruk yang dialami dalam kehidupan mereka. Selain dampak dalam hal fisik seperti luka-luka yang terlihat oleh mata, terdapat juga dampak pada kesehatan mental remaja, khususnya *psychological well-being*. Dampak yang paling sering ditemukan pada korban kekerasan hubungan pacaran adalah turunnya *self-esteem* pada diri mereka, tingginya gejala depresi dan kecemasan, rasa takut, reaksi benci, gejala somatis seperti perubahan berat badan, sakit kepala, dan gugup atau pusing, *toxic relationship* dan gejala disosiasi seperti *shock*, penyangkalan, menarik diri, kebingungan dan mati rasa secara psikologis.³ Dari berbagai dampak yang dijelaskan, dampak paling parah yang kemungkinan dapat dialami oleh para remaja korban kekerasan adalah terjadinya Toxic Relationship. Hal ini terjadi khususnya jika perlakuan yang diterima sangat kasar.

Kekerasan merupakan bentuk dari ketidakseimbangan antara peran perempuan dan laki-laki hingga menimbulkan dominasi dan diskriminasi yang akan menghambat kaum perempuan untuk maju. Ada beberapa jenis kekerasan yang dialami perempuan yaitu kekerasan fisik, kekerasan emosional atau psikis, kekerasan ekonomi hingga kekerasan pembatasan aktivitas.

Tingginya angka kekerasan membuat Pemerintah yaitu Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA) bekerjasama dengan Badan Pusat Statistik (BPS) melakukan Survei Pengalaman Hidup Perempuan Nasional (SPHPN) pada tahun 2016 untuk mengetahui informasi mengenai pengalaman hidup perempuan yang mengalami kekerasan dengan usia 15 tahun keatas. Diketahui sebanyak 33,4% perempuan usia 15-64 tahun telah mengalami kekerasan fisik dan/atau kekerasan seksual selama hidupnya, dengan jumlah kekerasan fisik sebanyak 18,1% dan kekerasan seksual 24,2%.

Kekerasan dalam pacaran atau *dating violence* adalah tindak kekerasan terhadap pasangan yang belum terikat pernikahan meliputi kekerasan fisik, emosional, ekonomi dan pembatasan aktivitas. Kekerasan ini merupakan kasus yang sering terjadi setelah kekerasan dalam rumah tangga, namun masih belum begitu mendapat

³ Wiwit Puspitasari Dewi, "Intervensi Kelompok pada Remaja Korban Kekerasan dalam Hubungan Pacaran yang Mengalami Reaksi Stres Pascatrauma", Jurnal *Widyakala* Vol 5 No. 1 (Maret, 2018) Program Studi Psikologi, Universitas Pelita Harapan, h.49- 50.

sorotan jika dibandingkan kekerasan dalam rumah tangga sehingga terkadang masih terabaikan oleh korban dan pelakunya.

Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya kekerasan terhadap perempuan dalam pacaran, diantaranya yaitu tingkat pendidikan yang rendah, masih adanya pemahaman patriarki, kebiasaan tidak baik seperti memakai narkoba, minum miras, bertengkar tidak bisa mengontrol emosi, perempuan menyerang lebih dulu, terjadinya perselingkuhan, pasangan menganggur, sifat temperamental, pola asuh lekas dengan kekerasan di masa kecil sehingga sering mengalami atau melihat kekerasan, tingkat kesejahteraan ekonomi, lokasi tempat tinggal di perkotaan, efek pergaulan yang akrab dengan kekerasan, efek tayangan media massa yang mengandung unsur kekerasan.

Di sisi lain, pada kasus kekerasan dalam pacaran yaitu perempuan yang menjadi korban cenderung lemah, kurang percaya diri, dan sangat mencintai pasangannya. Banyak pasangan yang setelah melakukan kekerasan langsung berubah signifikan menunjukkan sikap menyesal, minta maaf, dan berjanji tidak akan melakukannya lagi, serta bersikap manis pada korban. Hal ini yang membuat perempuan akan terus memaafkan dan memaklumi sikap pasangannya serta kembali menjalani hubungan pacaran seperti sebelumnya. Padahal seseorang yang pada dasarnya gemar bersikap kasar pada pasangannya, akan cenderung mengulangi hal yang sama karena merupakan kepribadian dan sikap dalam menghadapi konflik atau masalah.

Berbagai dampak yang ditimbulkan dari kekerasan dalam pacaran diantaranya yaitu terjadi gangguan kesehatan dan psikis perempuan yang menjadi korban. Perempuan korban kekerasan fisik atau seksual dalam berpacaran beresiko mengalami keluhan kesehatan 1,5 kali lebih banyak. Dampak fisik bisa berupa memar, patah tulang, dan yang paling berbahaya dapat menyebabkan kecacatan permanen, sedangkan untuk dampak psikologis berupa sakit hati, jatuhnya harga diri, malu dan merasa hina, menyalahkan diri sendiri, ketakutan akan bayang-bayang kekerasan, bingung, cemas, tidak mempercayai diri sendiri dan orang lain, merasa bersalah, memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi hingga munculnya keinginan untuk bunuh diri.⁴

Dalam proses perkembangan dalam fase remaja, utamanya dipengaruhi oleh faktor sosial dan terutama teman sebaya. Pada masa remaja secara umum mereka

⁴ “Waspada Bahaya Kekerasan Dalam Pacaran” <https://www.kemenpppa.go.id/>, diakses pada 20 Maret. 2018.

melakukan konformitas dengan kelompok-kelompok pertemanannya. Selain hal itu remaja juga mulai membangun hubungan interpersonal dengan orang disekitar. Namun sayangnya tidak semua hubungan yang remaja bangun merupakan hubungan sehat dalam beberapa kasus justru merupakan hubungan yang tidak sehat atau yang lebih sering dikenal dengan toxic relationship. Hubungan toxic dapat terjadi dimana saja dengan siapa saja, baik dengan pacar, teman, bahkan orang tua dan keluarga.

Untuk mengatasi hal tersebut dibutuhkan layanan responsif dan/atau layanan perencanaan individual untuk membantu individu memenuhi kebutuhan yang dirasakan penting saat ini dan berkaitan dengan perencanaan masa depan berdasarkan pemahaman.

Alasan diberikan layanan responsif dan/atau layanan perencanaan individual karena adanya layanan ini diperlukan bagi individu yang mengalami masalah berat dalam kehidupannya, agar dikehidupan yang akan mendatang individu mampu mengatasi masalahnya tanpa bantuan konselor.

Layanan responsif adalah yang bertujuan untuk membantu individu memenuhi kebutuhan yang dirasakan penting saat ini. Fokus pelayanan responsif bergantung kepada masalah atau kebutuhan konseli atau individu. Sedangkan layanan perencanaan individual diartikan sebagai bantuan kepada konseli atau individu agar mampu merumuskan dan melakukan aktivitas yang berkaitan dengan perencanaan masa depan berdasarkan pemahaman akan kelebihan dan kekurangan dirinya, serta pemahaman akan peluang dan kesempatan yang tersedia di lingkungannya.⁵

Diantaranya dampak psikologis tersebut adalah individu atau klien selalu merenung dan mengurung diri, tidak ingin bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Salah satu penanganan kondisi psikologis anak yang terganggu yaitu dengan cara Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Oleh karena itu, REBT adalah salah satu teknik yang dilakukan untuk menerapkan perilaku dan pemikiran rasional yang tepat pada klien. Proses merubah pemikiran klien yang irrasional dapat menimbulkan kondisi yang tidak baik bagi klien menjadi pemikiran yang rasional sehingga dari klien mampu merubah perilakunya. Pemikiran klien akan berpengaruh pada perilaku klien itu sendiri dalam menghadapi masalah.⁶

Ada beberapa faktor alasan mengapa penulis mengambil judul ini salah satunya yaitu, judul ini atas dasar mendengar pengalaman teman-teman penulis,

⁵ Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: A-Empat, 2017), h. 101-102.

⁶ Stephen Palmer, *konseling dan psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h. 498.

sehingga penulis tertarik untuk melakukan pendekatan secara intensif kepada responden dengan menerapkan layanan bimbingan konseling individual dalam proses menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), oleh karena itu peneliti tertarik mengangkat penelitian yang berjudul **“Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Remaja Yang Mengalami Toxic Relationship (Studi Kasus Di Ciracas Kota Serang-Banten)”**

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kondisi remaja yang mengalami toxic relationship?
2. Apakah penerapan Rational Emotive Behavior Therapy dapat mengatasi Toxic Relationship pada remaja?
3. Bagaimana hasil dari penerapan konseling individual dengan teknik Rational Emotive Behavior Therapy pada remaja yang mengalami Toxic Relationship?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kondisi pada remaja yang mengalami toxic relationship,
2. Untuk menerapkan dan mengetahui penerapan Rational Emotive Behavior Therapy dalam proses konseling pada remaja yang mengalami Toxic Relationship.
3. Untuk mengetahui hasil dari penerapan konseling individual dengan teknik Rational Emotive Behavior Therapy pada remaja yang mengalami Toxic Relationship.

D. Manfaat Penelitian

Berangkat dari rumusan masalah di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktisi.

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah khasanah ilmu pengetahuan, khususnya tentang penerapan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* di Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Penelitian ini juga diharapkan bermanfaat bagi perkembangan ilmu-ilmu bimbingan konseling islam, dan juga dapat dijadikan referensi khususnya untuk jurusan Bimbingan Konseling Islam pada masa yang akan datang.

2. Secara Praktisi

Peneliti mengharapkan penelitian ini bermanfaat bagi seluruh mahasiswa UIN SMH Banten, khususnya jurusan bimbingan konseling islam, dan menambah pengetahuan terhadap calon konselor.

Peneliti juga berharap hasil dari penelitian ini bisa membuka wawasan individu maupun masyarakat, khususnya tentang dampak dari *toxic relationship*. Serta dapat menjadikan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat luas sehingga dapat di minimalisir adanya *toxic relationship* pada remaja.

E. kajian Pustaka

Kajian pustaka merupakan suatu tindakan untuk menghindari kesamaan dalam pembahasan karya ilmiah dari mencari perbedaan satu dengan yang lainnya. Dari kajian pustaka tersebut penulis mengambil dari skripsi terdahulu, diantaranya sebagai berikut:

Pertama, skripsi yang berjudul “Intervensi Kelompok Pada Remaja Korban Kekerasan Dalam Hubungan Pacaran Yang Mengalami Reaksi Stres Pascatrauma” milik Wiwit Puspitasari Dewi Program Studi Psikologi Universitas Pelita Harapan 2018. Skripsi ini membahas tentang Kekerasan dalam hubungan pacaran, reaksi stres pascatrauma terhadap remaja. Adapun perbedaan skripsi dengan penulis lakukan terletak pada objek penelitian. Dalam skripsi Wiwit Puspitasari Dewi objek penelitian berfokus pada stres pascatrauma terhadap remaja.⁷ Sedangkan objek yang diteliti penulis adalah berfokus pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran untuk membangun perilaku yang lebih optimal.

Kedua, skripsi oleh Turiyani Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2019, yang berjudul “Penerapan Teknik Scaling (Pensekalaan) Dalam Mengatasi Kekerasan Pacaran Pada Mahasiswa”. Skripsi tersebut membahas tentang bagaimana menskalakan untuk mengatasi kekerasan pacaran. Objek penelitian yang dilakukan oleh penulis dituju kepada mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Adapun perbedaan skripsi dengan yang penulis lakukan terletak pada objek penelitian, teknik dan proses konseling yang digunakan. Dalam skripsi Turiyani objek

⁷ Wiwit Puspitasari Dewi, “Intervensi Kelompok pada Remaja Korban Kekerasan dalam Hubungan Pacaran yang Mengalami Reaksi Stres Pascatrauma”, Jurnal *Widyakala* Vol 5 No. 1 (Maret, 2018) Program Studi Psikologi, Universitas Pelita Harapan.

penelitian berfokus pada penskalaan kekerasan pacaran.⁸ Sedangkan yang diteliti penulis berfokus pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran untuk membangun perilaku yang lebih optimal.

Ketiga, skripsi oleh Erika Nuraeti Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2018, yang berjudul “Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Mengatasi Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual”. Fokus pembahasan skripsi tersebut pada pendekatan REBT terhadap responden yang mengalami kecemasan kekerasan seksual. Adapun perbedaan skripsi dengan yang penulis lakukan adalah terletak pada subjek penelitian. Dalam skripsi Erika Nuraeti fokus subjek penelitiannya terhadap anak-anak dibawah umur.⁹ Sedangkan penulis, subjek penelitiannya adalah pada remaja.

F. Kerangka Teori

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah sebuah terapi yang didasarkan pada pemahaman bahwa individu mengembangkan gangguan psikologi karena kepercayaan mereka, terutama yang bersifat rasional dan melakukan diri sendiri.¹⁰

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan pendekatan kognitif-behavioral. Pendekatan ini merupakan pengembangan dari pendekatan behavioral. Dalam proses konselingnya, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irrasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pemikiran individu. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali klien untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mengubah pikiran klien agar membiarkan pikiran irrasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku.¹¹

⁸ Turiyani, “Penerapan Teknik Scaling (Penskalaan) Dalam Mengatasi Kekerasan Pacaran Pada Mahasiswa”, *Skripsi*, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2019.

⁹ Erika Nuraeti, “Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Mengatasi Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual”, *Skripsi*, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2018.

¹⁰ Laura A. King, *Psikologi Umum*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2007), h. 370.

¹¹ Gantika Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT Indeks, 2016), h. 201.

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dikembangkan oleh ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir irrasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Di samping itu, individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berpikir rasional. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu untuk mengubah pikiran-pikiran irrasionalnya ke pikiran yang rasional melalui teori GABCDE.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950an yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku. Pada awalnya pendekatan ini disebut dengan *Rational Therapy* (RT). Kemudian Ellis mengubahnya menjadi *Rational Emotive Therapy* (RET) pada tahun 1961. Pada tahun 1993, dalam *Newsletter* yang dikeluarkan oleh *The Institute For Rational Emotive Therapy*, Ellis mengumumkan bahwa ia mengganti nama *Rational Emotive Therapy* (RET) menjadi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).¹²

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah sebuah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun berpikir irrasional yang jahat. Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kekecenderungan-kecenderungan kearah menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat, menyesali kesalahan-kesalahan secara tak berkesudahan, takhayul, intoleransi, perfeksionisme dan mencela diri, serta menghindari pertumbuhan untuk menghancurkan diri dan aktualisasi diri.¹³

Pada penerapan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi Toxic Relationship terhadap remaja ini, pendekatan yang digunakan dengan menggunakan pendekatan konseling behavior dalam konseling individu.

¹² Gantika Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik.....*, h. 201.

¹³ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), h. 238.

Pendekatan ini digunakan diantaranya untuk membantu remaja agar dapat merubah pemikiran irrasional menjadi rasional.

Dalam proses *Rational Emotive Behavior Therapy* dilakukan untuk mengajarkan klien melawan ide-ide irrasional dan perilaku *Self-defeating*. *Self-defeating* merupakan ide yang terkadang sengaja terlintas pada orang, namun dapat menimbulkan hal-hal yang akan membuat dirinya gagal atau terkena masalah. Dalam melakukan penekanan pemikiran yang irrasional dapat diatasi melalui REBT menggunakan metode keterampilan kognitif-emosif-perilaku yang kuat untuk menolong dirinya sendiri.¹⁴

TRE yang diterapkan pada penanganan seseorang pada umumnya dirancang sebagai terapi yang relatif singkat. Pada dasarnya, pertemuan-pertemuan ini terdiri atas pemberian penerangan mengenai metode A-B-C untuk memahami suatu gangguan emosional, penunjukkan dalil-dalil yang irrasional yang mendasari masalah, dan pengajaran tentang bagaimana mulai bekerja dan melakukan penukaran gagasan-gagasan yang irrasional dengan yang rasional.¹⁵

Berikut ini merupakan bagan dari pelaksanaan penerapan Rational Emotive Behavior Therapy terhadap remaja yang mengalami Toxic Relationship;

¹⁴ Richard Nelson-Jones, *Teori Dan Praktik Konseling Dan Psikoterapi*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2001), h.492.

¹⁵ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), h. 254-255.

Penerapan REBT Terhadap Remaja Yang Mengalami Toxic Relationship



G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif yaitu suatu prosedur penelitian yang menggunakan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan pelaku yang dapat diamati.¹⁶

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif adalah suatu penelitian yang ditunjukkan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktifitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individual maupun kelompok.¹⁷

Dalam penelitian ini, peneliti juga menggunakan jenis penelitian tindakan (action research) dalam bimbingan konseling merupakan suatu cara untuk menggabungkan antara teori dan praktik menjadi satu kesatuan ide yang dilakukan konselor untuk memperoleh perspektif secara luas dan mendalam dalam mengatasi suatu masalah.¹⁸

2. Lokasi dan Objek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Ciracas Kota Serang Banten. Dengan objek penelitian yaitu 4 orang remaja yang mengalami Toxic Relationship mengenai penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Diantara responden tersebut dimulai dari remaja awal hingga remaja akhir.

Penelitian yang digunakan bertujuan untuk membantu mengatasi dari dampak Toxic Relationship dengan menggunakan teknik REBT.

3. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Observasi, merupakan metode pengumpulan data berdasarkan pengamatan peneliti secara langsung aktivitas dan kondisi kejiwaan serta sikap sehari-hari individu yang menjadi subjek penelitian.¹⁹

¹⁶ Muh. Fitrah, *Metodologi Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. (Sukabumi: CV Jejak, 2017), h. 44.

¹⁷ Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung : Pt Remaja Rosdakarya Offset, 2009), h. 60.

¹⁸ Eni Karneli dan Suko Budiono, *Panduan Penelitian Tindakan Bidang: Bimbingan dan Konseling*, (Bogor: Grha Cipta Media, 2018), h. 18-19.

¹⁹ M. Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: PT. LKis Pelangi Aksara, 2007), h. 250.

- b. Wawancara, merupakan wawancara yang dilakukan dengan terlebih dahulu pewawancara mempersiapkan pedoman (*guide*) tertulis tentang apa yang hendak ditanyakan kepada responden. Pedoman wawancara tersebut digunakan oleh pewawancara sebagai alur yang harus diikuti, mulai dari awal sampai akhir wawancara karena biasanya pedoman tersebut telah disusun sedemikian rupa sehingga merupakan sederetan daftar pertanyaan, dimulai dari hal-hal yang mudah dijawab oleh responden sampai dengan hal-hal yang lebih kompleks.²⁰
- c. Dokumentasi, merupakan sumber informasi yang dapat menunjang data bagi suatu penelitian. Dokumentasi sangat diperlukan bagi seorang peneliti untuk melengkapi data yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara. Dokumentasi dapat berupa rekaman, catatan, dan lain sebagainya.²¹

4. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.²² Analisis data juga dapat diartikan sebagai upaya seorang peneliti untuk memahami hasil dari data yang diperoleh, yang kemudian dijadikan sebagai suatu informasi secara utuh yang mudah dipahami.²³ Pada penelitian ini, peneliti menggunakan analisis deskriptif. Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti.²⁴

Analisis data dalam penelitian kualitatif secara umum yaitu meliputi analisis selama pengumpulan data, mereduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

²⁰ M. Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, h. 127.

²¹ Rahel Widiawati Kimbal, *Modal Sosial dan Ekonomi Industri Kecil Sebuah Studi Kualitatif*, (Yogyakarta: Deepublish, 2015), h.73.

²² Sugiyono, *Metode Penelitian*, Jilid XXI , h. 335.

²³ Abdul Halim Hanafi, *Metodologi Penelitian Bahasa Untuk Penelitian, Tesis, & Disertasi*, (Jakarta: Diadit Medika, 2011), h.133.

²⁴ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h.126

a) Analisis Selama Pengumpulan Data

Analisis selama pengumpulan data dapat dilakukan setelah peneliti memahami tentang suatu fenomena yang sedang diteliti dan dapat dianalisis. Kegiatan analisis selama pengumpulan data ini meliputi: menetapkan fokus penelitian, menyusun temuan sementara, membuat rencana selanjutnya untuk mengumpulkan data dari temuan-temuan tersebut, mengembangkan pertanyaan-pertanyaan guna mendapatkan data pada langkah berikutnya, dan menetapkan sasaran pengumpulan data baik dari responden, kondisi, dan dokumen sesuai dengan penelitian yang sedang dikaji.²⁵

b) Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.²⁶

c) Penyajian Data

Penyajian data dalam penelitian kualitatif yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Dengan mendisplaykan data atau menyajikan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.²⁷

Langkah selanjutnya adalah penyajian data, dimana dalam tahap ini peneliti menggunakan penyajian data berupa teks naratif. Memaparkan data secara naratif sehingga peneliti lebih memahami masalah yang terjadi dari data yang diperoleh. Peneli mengurutkan data dari yang umum sampai yang khusus, sehingga data yang dikumpulkan dapat sesuai yang akhirnya dapat ditarik suatu kesimpulan pada tahap selanjutnya.

d) Menarik Kesimpulan

Menarik kesimpulan adalah kegiatan terakhir dari proses analisis data. Penarikan kesimpulan diperoleh dari penyajian data yang sudah tersusun. Kegiatan ini dilakukan secara terus menerus dalam proses analisis data hingga

²⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), h. 246.

²⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian*, , Jilid XXI, h. 338.

²⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian*, , Jilid XXI, h. 341.

mencapai suatu kesimpulan akhir dari suatu penelitian.²⁸ Dalam penelitian kualitatif, teknik analisis data diperoleh dari berbagai sumber, dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam (triangulasi), dan dilakukan secara terus menerus sehingga hasil datanya dapat mudah dipahami. Pengamatan yang terus menerus tersebut mengakibatkan variasi data tinggi sekali.

Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan. Selama di lapangan, dan setelah selesai di lapangan. Analisis data telah mulai sejak merumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun ke lapangan dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian. Analisis data menjadi pegangan bagi penelitian selanjutnya, sampai jika mungkin terdapat teori yang *grounded*. Namun dalam penelitian kualitatif, analisis data lebih difokuskan selama proses di lapangan bersamaan dengan pengumpulan data.²⁹

H. Sistematika Penulisan

Guna menyajikan data secara komprehensif mengenai kajian tentang Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy pada remaja yang mengalami Toxic Relationship di Ciracas Kota Serang Banten, maka dilakukan penyusunan hasil penelitian ini mengikuti sistematika sebagai berikut :

BAB I : Bab ini berisi Pendahuluan yang terdiri atas Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Penelitian Terdahulu, Kerangka Teori, Metode Penelitian dan Sistematika Pembahasan. Semuanya itu merupakan landasan dan menuntun bab-bab berikutnya sehingga tujuan yang diharapkan bisa tercapai sebagaimana mestinya.

BAB II: Landasan teori yang membahas tentang konseling, yang didalamnya terdapat antara lain: pengertian konseling, konseling individual, tujuan konseling individual, fungsi konseling, dan fungsi konseling individual. Selanjutnya REBT, didalamnya terdapat antara lain: pengertian REBT, definisi konseling REBT, tujuan terapi REBT, penerapan konseling Rational Emotive Behavior Therapy pada terapi individual, karakteristik penerapan REBT, dan proses konseling REBT. Selanjutnya Remaja, antara lain: pengertian remaja, perkembangan fisik, perkembangan kognitif,

²⁸ Imam Suprayogo dan Tobroni, *Metodologi Penelitian Sosial-Agama*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2003), h. 192-195.

²⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta.CV, 2017), h. 293.

perkembangan pengambilan keputusan, perkembangan individuasi dan identitas, perkembangan hubungan dengan orang tua, dan perkembangan hubungan dengan teman sebaya. Terakhir, toxic relationship, antara lain: pengertian toxic relationship, jenis toxic relationship, dan ciri-ciri hubungan yang sehat dan tidak sehat.

BAB III : Dalam Bab ini dipaparkan gambaran umum responden yang meliputi, profil responden, faktor-faktor yang mempengaruhi dampak toxic relationship terhadap remaja, dan bentuk atau gejala toxic relationship.

BAB IV : Dalam bab ini memaparkan hasil penelitian yang meliputi, proses penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), Efektivitas Penerapan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengatasi Toxic Relationship Pada Remaja dan Evaluasi Proses Konseling.

BAB V : Merupakan Bab terakhir yaitu penutup, terdiri dari kesimpulan dan saran. Kesimpulan memuat sebuah jawaban terhadap rumusan masalah dari semua temuan dalam penelitian, dan mengklarifikasi kebenaran serta kritik yang dirasa perlu untuk peran Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* Pada Remaja Yang Mengalami *Toxic Relationship*, karenanya kesimpulan ini diharapkan dapat memberi pemahaman dan pemaknaan kepada pembaca untuk memahami Bimbingan Konseling dalam memotivasi remaja agar bisa menjadi individu yang lebih optimal.

