

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi.

Kecepatan seseorang untuk melupakan masa lalunya yang kelam sangat bergantung pada seberapa dalam ia tersakiti. Selain bergantung pada kedalaman luka psikis, sulitnya seseorang untuk melupakan masa lalunya yang gelap juga dipengaruhi oleh lingkungan dan orang-orang sekitar.

Penderita pun tidak diberikan atau tidak memiliki akses untuk mendapatkan terapi sesi konsultasi yang tepat. Sehingga, bukannya rasa cemas memudar, justru penderita makin merasa bersalah dan membenci dirinya. Belum lagi penderita juga mungkin saja termakan stigma yang beredar di lingkungan masyarakat.

Kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau

kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya.¹

Terapi behaviorial, memiliki pandangan bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan yang positif dan negatif didalam dirinya masing-masing. Pendekatan ini juga percaya bahwa setiap tingkah laku yang dimiliki oleh setiap individu itu pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosialnya.

Sedangkan menurut warga desa Gondrong Petir, kecemasan adalah hal yang banyak menimpa remaja akhir di Gondrong Petir maupun diluar desa tersebut. Secara tidak sadar banyak Remaja Akhir yang mengalami hal tersebut. Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya hal tersebut.

Seperti yang sudah dikatakan sebelumnya, tingkah laku manusia bisa terbentuk dikarenakan lingkungan sosial budayannya. Hal tersebut bisa terjadi karena banyak hal yang mempengaruhinya. Terutama lingkungan yang paling dekat dengan kita yaitu keluarga.

Kecemasan yang dialami oleh setiap individu juga berbeda-beda. Tergantung sekala yang pernah terjadi kepada setiap individu itu sendiri. Terjadinya kecemasan yang dialami oleh seorang individu itu dikarenakan adanya peristiwa yang intensitasnya diluar dari pengalaman sehari-hari manusia.

¹ Sutardjo. A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2015), H. 66.

Banyak macam peristiwa yang dialami oleh setiap individu yang memiliki kecemasan. Dampak yang disebabkan oleh adanya rasa kecemasan itu, Seperti rasa takut yang berlebihan yang bisa berdampak pada kualitas seorang individu itu sendiri. Banyak perasaan yang tidak enak yang dialami oleh seorang individu yang memiliki kecemasan. Dimulai dari hal-hal yang kecil, seperti ketenangan didalam dirinya yang bisa mengganggu aktivitas keseharian individu itu sendiri.

Seorang individu yang memiliki rasa kecemasan berlebih sering sekali bertanya mengapa hal itu terjadi kepada dirinya. Rasa kecemasan akibat pengalaman-pengalaman yang tidak enak itu selalu terlintas dipikiran orang-orang yang memiliki rasa kecemasan.

Rasa kecemasan yang dibiarkan berlarut-larut bisa membebani pikiran dan bisa mengganggu system kekebalan tubuh individu yang mengalaminya. Maka dari itu dukungan dari orang sekitar sangatlah penting bagi seseorang yang mempunyai rasa cemas dan trauma.

Gangguan kecemasan ditandai dengan adanya rasa takut, khawatir, panik dan cemas yang berlebihan yang cukup parah hingga merusak fungsi-fungsi dalam individu. Tanda-tanda kecemasan bisa dilihat dari perilaku yang berhubungan dengan ketakutan terhadap situasi dan performa sosial yang dirasakan.²

² Elfina Nanda Hasibuan, "*Gambaran Kecemasan social berdasarkan liebowitz social pada Remaja Akhir diBandung*" (2014), <http://journal>

Bimbingan konseling memiliki berbagai pendekatan dan teknik yang dapat digunakan untuk membantu remaja akhir yang memiliki rasa kecemasan. Salah satu teknik yang dapat digunakan yaitu teknik reinforcement atau teknik penguatan.

Teknik *Reinforcement* ini adalah bagian dari konseling behavior yang bertujuan untuk berbagai macam situasi yang seringkali dihadapi manusia. Dalam teknik Reinforcement terdapat konsekuensi yang berbeda, yaitu: 1) Konsekuensi yang memberikan *Reward*, 2) Konsekuensi yang memberikan *Punishment*, 3) Konsekuensi yang tidak memberikan apa-apa.³

Sebenarnya mempunyai perasaan cemas itu sangat normal. Apabila perasaan cemas itu tidak berlebih. Ada beberapa hal positif juga yang bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari. Contohnya rasa cemas itu bisa bermanfaat untuk mengingatkan kita tentang adanya bahaya dan lain sebagainya. Akan tetapi, perasaan cemas yang sesungguhnya adalah ketika kita mengalami atau menghadapi masalah dalam hidup. Perasaan ini juga dapat mengganggu kesehatan psikologis bagi orang yang mengalaminya.

Seseorang yang memiliki perasaan cemas berlebih biasanya terus merasa kurang aman. Yang bisa ditandai dengan

pustaka.unpad.ac.id/wp_content/uploads/2015/07/Gambaran-Kecemasan-Sosial-Berdasarkan-Liebowitz.pdf, diunduh pada 15 Desember 2021.

³ Sahida, "Pengaruh Teknik Reinforcement Terhadap Sikap Mandiri Siswa SMP Negeri 1 Brangene Kabupaten Sumbawa Barat" dalam jurnal Bimbingan Konseling Vol, 4 No, 8 (2019), <https://ejournal.undikma.ac.id/index.php/realita/article/view/2160/1498>, diunduh pada 16 Desember 2021.

pikiran terganggu yang bisa berdampak juga adanya rasa gelisah, ketakutan dan kekhawatiran.

Maka dari itu untuk mengatasi kecemasan pada remaja akhir dikampung Gondrong Petir ini, penulis menganggap penting untuk mengangkat judul **“Penerapan Teori Behavioral dengan Teknik *Reinforcement* untuk Mengatasi Kecemasan Pada Remaja Akhir”**. Fungsi dari terapi Behavioral adalah sebagai langkah bantuan bagi klien untuk bisa mengendalikan tingkah laku.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kondisi kecemasan remaja akhir dilingkungan masyarakat Gondrong Petir, Cipondoh Kota-Tangerang?
2. Bagaimana penerapan terapi behavioral dengan teknik *Reinforcement* kepada remaja akhir?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui penyebab timbulnya kecemasan pada remaja akhir.
2. Untuk mengetahui dan mendeksripsikan penerapan teori behavioral kepada Remaja Akhir yang memiliki rasa kecemasan.

D. Manfaat Penelitian

1. Penelitian ini diharapkan bisa memberikan pengetahuan untuk generasi-generasi selanjutnya dalam mengembangkan Teori

Behavioral atau yang biasa dikenal dengan terapi tingkah laku, yang bertujuan untuk memperoleh tingkah laku baru yang lebih baik. Serta mempertahankan atau memperkuat tingkah laku yang diinginkan. Supaya konselor dan terapis bisa mengatasi masalah-masalah yang dialami oleh klien dengan lebih baik lagi.

2. Penelitian ini juga di harapkan dapat bermanfaat bagi diri saya sebagai peneliti, karena dengan melakukan penelitian dan pengkajian materi yang lebih dalam, peneliti bisa lebih tahu banyak sejauh mana terapi Behavioral dalam mengatasi rasa kecemasan pada remaja akhir, khususnya di kampung Gondrong Petir.
3. Penelitian ini juga diharapkan bisa memberikan manfaat khususnya bagi warga kampung Gondrong Petir yang menjadi tempat penelitian ini dilaksanakan.
4. Penelitian ini berguna sebagai pembelajaran bagi orang terdekat, untuk selalu menjadi peran pendukung bagi orang yang memiliki trauma dan rasa ketakutan berlebih.

E. Kajian Pustaka

Dalam penulisan skripsi ini, peneliti telah mengumpulkan sumber data yang berasal dari beberapa skripsi yang masih ada sangkut pautnya dengan tema penulisan skripsi ini. Beberapa refrensi tersebut antara lain:

Pertama, skripsi M Saifur Rahman dari Universitas Islam Nahdotul Ulama Jepara yang berjudul “Penggunaan Media Audio

Visual dalam Pembelajaran Fiqih di Kelas VII di Mts SA PP Roudhotul Thilibin Bandung Harjo” dalam skripsi ini peneliti menyampaikan bahwasanya penggunaan media Audio Visual juga harus menyesuaikan, supaya materi yang ingin disampaikan bisa memiliki hasil yang maksimal.

Kedua, skripsi Fahmi Supiani dari Universitas Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang berjudul “Terapi Realitas Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Pasutri yang Belum Mempunyai Keturunan Lebih Dari 10 Tahun” dalam skripsi ini peneliti menyampaikan bahwa perasaan cemas yang dimiliki seseorang itu berbeda- beda tergantung skala yang dihadapi oleh masing- masing individu. Perasaan cemas yang dihadapi oleh pasutri ini juga berdampak kepada psikologis keduanya. Yang menimbulkan gejala- gejala fisik.

Ketiga, skripsi Anis Riadoh dari Universitas Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang berjudul “Pendekatan Behavioristik dengan Teknik Token Ekonomi dalam Mengatasi Kemalasan Sekolah Pada Anak Usia 12 Tahun” dalam skripsi ini peneliti menyampaikan bahwa penerapan teori behavioristik bisa untuk mengubah tingkah laku anak usia 12 tahun yang malas bersekolah dengan cara pengubahan perilaku kepada anak tersebut dengan cara melakukan sesi konseling tujuh pertemuan selama satu bulan.

F. Kerangka Teori

1. Pengertian Behavioral

Behavioral adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Dalil dasarnya adalah bahwa tingkah laku itu tertib dan bahwa eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan menyingkapkan hukum-hukum yang mengendalikan tingkah laku. Behaviorisme ditandai dengan sikap membatasi metode-metode dan prosedur-prosedur pada data yang amat diamati.⁴

Pendekatan behavioral tidak menguraikan asumsi-asumsi filosofis tertentu tentang manusia secara langsung. Setiap manusia dipandang memiliki kecenderungan-kecenderungan positif dan negatif yang sama. Manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya. Segenap tingkah laku pada dasarnya merupakan hasil dari kekuatan-kekuatan lingkungan dan faktor-faktor genetik.

Pendekatan behavioral merupakan salah satu pendekatan tertua dalam dunia psikoterapi dan merupakan salah satu pendekatan populer yang banyak digunakan dikalangan pekerja kesehatan mental. Pendekatan behavioral memiliki berbagai macam model konseling untuk menangani berbagai jenis masalah, sebut saja penguatan positif, token economy, desensitisasi sistematis, flooding, dan lain

⁴ Corey Gerald, *Konseling & Psikoterapi Teori Dan Praktek*. (Bandung: Refika Aditama, 2005), H.195

sebagainya. Sebagai pendekatan yang telah banyak digunakan, tentunya pendekatan konseling behavioral memberi banyak keuntungan pada konseli atau klien yang ditangani, sehingga keunggulan dari pendekatan ini tidak perlu diragukan lagi. Akan tetapi, beberapa penelitian menyebutkan bahwa pendekatan konseling behavioral bukanlah tanpa kekurangan. Ibarat dua sisi mata pisau, disatu sisi dapat membantu pekerjaan seseorang, namun juga dapat melukai orang yang menggunakannya.⁵

Pendekatan behavioral mempunyai asumsi dasar mengenai perkembangan kepribadian adalah bahwa tingkah laku diperoleh dari belajar dan kepribadian manusia berkembang melalui proses kematangan dan belajar. Konseling behavioral tidak memisahkan tingkah laku yang normal dan abnormal.

Perubahan tingkah laku yang diharapkan terjadi pada diri konseli, menurut syarat-syarat atau biasanya dikatakan sebagai kondisi yang harus dipenuhi. Konselor behavior secara khas berfungsi sebagai guru pengarah, dan ahli dalam mendiagnosa tingkah laku yang tidak tepat dalam

⁵ Arga Satrio Prabowo, “*pendekatan behavioural:dua sisi mata pisau*” dalam *jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol, 5, No, 1 (2016), <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/1620>, diunduh pada 14 April 2021

menentukan prosedur-prosedur yang diharapkan, mengarah pada tingkah laku baru dan lebih baik.⁶

Terapi tingkah laku merupakan penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Terapi ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku ke arah cara-cara yang lebih adaptif. Terapi behavioral adalah gabungan dari beberapa teori belajar yang dikemukakan oleh ahli yang berbeda. Terapi tingkah laku berasal dari dua konsep yang dituangkan oleh Ivan Pavlov dan B. F Skinner. Terapi behavioral digunakan sekitar awal 1960-an atas reaksi terhadap psikoanalisis yang dianggap tidak banyak membantu mengatasi masalah klien.⁷

Terapi tingkah laku tidak menyajikan pemahaman. Jika pernyataan ini benar, maka para teoris modifikasi tingkah laku tentunya akan menjawab bahwa pemahaman itu tidak perlu. Tingkah laku diubah secara langsung. Jika tujuan pemahaman pada akhirnya adalah perubahan tingkah laku, maka modifikasi tingkah laku yang telah menunjukkan hasil-hasil memiliki pengaruh yang sama dengan pemahaman jika tujuan-tujuannya sama, maka kemanjuran kedua teknik akan sama secara empiris. Dilain pihak banyak orang yang menginginkan tidak hanya perubahan tingkah laku, tetapi juga

⁶ Syahrul. Muhammad, *Konseling (teori dan aplikasinya)*, (Sulawesi: Penerbit Aksara Timur, 2020), H. 11

⁷ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2011), H. 167.

pemahaman tentang sebab-sebab mereka bertingkah laku seperti yang dijalaninya. Jawaban-jawaban sering terkubur dalam belajar dan peristiwa-peristiwa historis masa lampau. Meskipun mungkin bagi para terapis modifikasi tingkah laku untuk memberikan keterangan-keterangan dalam persoalan ini, dalam kenyataannya mereka tidak melakukannya.

Terapi tingkah laku bisa mengubah tingkah laku, tetapi tidak mengubah perasaan-perasaan. Sejumlah pengkritik berpendapat bahwa perasaan-perasaan terlebih dahulu harus diubah sebelum tingkah laku bisa diubah. Titik pandang behavioris adalah bahwa jika seseorang mampu mengubah tingkah laku orang lain, maka dia menjadi agen yang efektif pula dalam mengubah perasaan-perasaan. Bukti empiris tidak mendukung pernyataan bahwa perasaan-perasaan harus terlebih dahulu berubah sebelum perubahan tingkah laku dilakukan.

Terapi tingkah laku mengabaikan pentingnya hubungan terapis klien dalam terapi. Tuduhan sering dilontarkan bahwa hubungan antara terapis dan klien disisihkan dalam terapi tingkah laku meskipun tampaknya benar bahwa para terapis tidak menitikberatkan variable hubungan terapis-klien, hal itu tidak berarti bahwa terapi tingkah laku berfokus hanya pada fungsi yang tarafnya mekanis dan non humanistik. Sebagaimana telah disinggung dalam pembahasan tentang hubungan antara terapis dan

klien, terapi tingkah laku akan lebih efektif apabila terdapat kerjasama dan hubungan kerja, yakni terapis dan klien berkerja kearah tujuan yang sama, tujuan klien tidak diragukan kebenarannya bahwa sejumlah terapis tertarik pada terapi tingkah laku karena mereka bisa menjadi direktif, atau mereka bisa memainkan peran sebagai seorang ahli. Atau karena mereka bisa menghindari kecemasan-kecemasan dan kekhawatiran pengembangan hubungan pribadi. Bagaimanapun, hal itu bukanlah ciri yang intrinsif dari terapi tingkah laku, dan sebaliknya banyak terapis tingkah laku yang dalam perakteknya lebih humanistik dibanding dengan sejumlah terapis yang mengaku mempraktekan terapi yang berorientasi eksistensial dan humanistik. Tinjauan studi-studi kasus dari orang-orang seperti Wolpe dan Lazarus menunjukkan perhatian yang lebih besar terhadap hubungan terapeutik dari pada yang dinyatakan dalam orientasi teoritis.

Terapi tingkah laku mengabaikan penyebab-penyebab historis dari tingkah laku sekarang. Terapi tingkah laku berada dalam posisi menentang pendekatan historis atau pendekatan psikoanalitik tradisional dari Freud dan yang lainnya. Asumsi Freudian bahwa adalah kejadian-kejadian traumatik dimasa dini merupakan akar dari disfungsi yang timbul sekarang penemuan penyebab-penyebab asal menghasilkan pemahaman dalam diri klien, dan kemudian tingkah laku sekarang pun akan berubah. Para terapis

modifikasi tingkah laku boleh jadi memang mengakui bahwa respon-respon yang menyimpang memiliki sumber-sumber historis tetapi mereka bertahan pada keyakinan bahwa respon-respon yang menyimpang itu terus berlangsung karena dipelihara oleh stimulus-stimulus lingkungan lah yang diperlukan bagi perubahan tingkah laku.

Banyak terapis yang tanpa disadari menggunakan teknik-teknik terapi tingkah laku secara tidak sistematis. Tingkah laku mereka memperkuat dan membentuk tingkah laku klien dengan cara yang sama dengan penerapan perkuatan secara sistematis dan sadar oleh terapis tingkah laku untuk membentuk tingkah laku klien. Tambah pula, seorang terapis dapat menggunakan banyak teknik terapi tingkah laku secara sistematis dan memasukan teknik-teknik itu kedalam perbendaharaan prosedur-prosedur terapeutik tanpa harus menjadi terapis behavioris. disadari maupun tidak, membentuk respons-respons para klien mereka dengan menggunakan berbagai pemerkuat sosial ataupun dengan meniadakan perkuatan. Banyak prosedur terapi tingkah laku yang bisa dimasukan kedalam kerangka yang lebih eklektik dan bahkan kedalam teori eksistensial-humanistik. Beberapa teknik dan metode terapi tingkah laku merupakan alat-alat yang bisa digunakan oleh terapis bersama klien dan bagi klien karena keduanya bekerja guna mencapai tujuan-tujuan yang jelas yang ditentukan oleh klien.

Terapi tingkah laku (behavioristik) berbeda dengan sebagian besar pendekatan terapi lainnya, ditandai oleh:

- a. Berfokus pada tingkah laku yang tampak dan spesifik. Gladding mengatakan bahwa terapi behavioristik merupakan pilihan bagi konselor untuk menangani klien yang menghadapi masalah spesifik seperti gangguan makan, penyalahgunaan obat, dan disfungsi psikoseksual. Selain itu, terapi behavioristik juga dapat digunakan untuk klien dengan gangguan kecemasan, stress, fobia, asertivitas, dan menjalin interaksi social.
- b. Cermat dan jelas dalam menggunakan *treatment* (perlakuan). Dalam terapi behavioristik konselor harus teliti dan jelas dalam menguraikan perlakuan agar masalah klien dapat teratasi dengan baik.
- c. Perumusan prosedur perlakuan dilakukan secara spesifik dan sesuai dengan masalah klien. Karena terapi behavioristik berfokus pada tingkah laku yang spesifik maka, perumusan perlakuan pun dilakukan secara spesifik pula. Hal tersebut bertujuan agar konselor dapat dengan mudah menangani masalah yang dialami klien.
- d. Penafsiran hasil- hasil terapi dilakukan secara objektif. Dalam menafsirkan hasil dari terapi harus dilakukan secara objektif sesuai dengan masalah klien.⁸

⁸ Lubis, *Memahami Dasar- Dasar Konseling...*, H. 168.

Menurut pendekatan behavioristik, manusia dapat memiliki kecenderungan positif dan negatif karena pada dasarnya kepribadian manusia dibentuk oleh lingkungan dimana ia berada perilaku dalam pandangan behavioristik adalah bentuk dari kepribadian manusia. Perilaku dihasilkan dari pengalaman yang diperoleh individu dalam interaksinya dengan lingkungan. Perilaku yang baik adalah hasil dari lingkungan yang baik, begitu juga sebaliknya.

Dustin dan George mengemukakan pandangan mereka tentang konsep manusia sebagai berikut:

- a. Manusia pada dasarnya bukanlah individu yang baik atau jahat, manusia mempunyai potensi bertingkah laku baik atau jahat berdasarkan keturunan dan lingkungan dimana ia tinggal.
- b. Manusia mampu untuk berefleksi atas tingkah lakunya sendiri, menangkap apa yang dilakukannya dan mengatur serta mengontrol perilakunya sendiri.
- c. Manusia mampu untuk memperoleh dan membentuk sendiri pola- pola tingkah laku yang baru melalui suatu proses belajar. Kalau pola-pola lama dahulu dibentuk melalui belajar, pola- pola itu dapat diganti melalui usaha belajar yang baru.
- d. Perilaku manusia dapat mempengaruhi atau dipengaruhi oleh perilaku orang lain.

Pandangan ini semakin menguatkan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk berkembang kearah yang lebih baik, apabila ia berada dalam situasi lingkungan yang mendorongnya untuk menjadi individu yang lebih baik.

Tujuan umum terapi tingkah laku ialah menciptakan suatu kondisi baru yang lebih baik melalui proses belajar. Dasar alasannya ialah bahwa segenap tingkah laku adalah dipelajari, termasuk tingkah laku yang maladaptif. Sementara itu, tujuan terapi behavioristik secara khusus adalah mengubah tingkah laku maladaptif dengan cara memperkuat tingkah laku yang diharapkan dan meniadakan perilaku yang tidak diharapkan serta berusaha menemukan cara- cara bertingkah laku yang tepat.

Peran terapis dalam terapi tingkah laku sangatlah penting, terapis memegang peranan aktif dan direktif dalam pemberian *treatment*. Dalam hal ini terapis harus mencari pemesahan klien. Terapis secara khas berfungsi sebagai guru, pengarah, penasihat, konsultan, pemberi dukungan, fasilitator, dan mendiagnosis tingkah laku yang maladaptif serta mengubahnya menjadi tingkah laku yang adaptif.

Dalam behavioristik, terapis dapat menggunakan beberapa teknik-teknik yang spesifik untuk menangani klien.

Teknik- teknik tersebut ialah:

- a. Desensitisasi sistematis, merupakan salah satu teknik behavioristik yang memfokuskan bantuan untuk

menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk rileks. Teknik ini digunakan untuk menghapus tingkah laku yang negatif. Dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang positif.

- b. Pelatihan asertif. Teknik ini mengajarkan klien untuk membedakan tingkah laku agresif, pasif. Prosedur yang digunakan ialah permainan peran. Teknik ini dapat membantu klien yang mengalami kesulitan untuk menyatakan atau menegaskan diri di hadapan orang lain.
- c. *Time out*, merupakan teknik aversif yang sangat ringan. Apabila tingkah laku yang tidak diharapkan muncul, maka klien akan dipisahkan dari penguatan positif. *Time out* akan lebih efektif bila dilakukan dalam waktu yang relatif singkat.
- d. *Implosion* dan *flooding*. Teknik *implosion* mengarahkan klien untuk membayangkan situasi stimulus yang mengancam secara berulang-ulang. Karena dilakukan terus-menerus sementara konsekuensi yang menakutkan tidak terjadi maka diharapkan kecemasan klien akan tereduksi atau bahkan terhapus. Sementara itu, *flooding* merupakan teknik dimana terjadi pemunculan stimulus yang menghasilkan kecemasan secara berulang-ulang tanpa pemberian penguatan. *Flooding* bersifat lebih ringan

karena situasi yang menimbulkan tidak menyebabkan konsekuensi yang parah.

Salah satu sumbangan yang unik dari terapi tingkah laku adalah suatu sistem prosedur yang ditentukan dengan baik yang digunakan oleh terapis dalam hubungan dengan peran yang juga ditentukan dengan baik. Terapi tingkah laku juga memberikan kepada klien peran yang ditentukan dengan baik, dan menekan pentingnya kesadaran dan partisipasi klien dalam proses terapeutik. Carkhuff dan Berenson menunjukkan bahwa sekalipun boleh jadi berada dalam peran sebagai “penerima teknik-teknik yang pasif” ia diberi keterangan yang cukup tentang teknik-teknik yang digunakan mereka menyatakan bahwa “sementara terapis memiliki tanggung jawab yang utama, klien adalah focus perhatian disertai sedikit perhatian pada nilai- nilai sosial, pengaruh orang tua, dan proses-proses tak sadar. Para terapis modifikasi tingkah laku pertama-tama harus memberika keterangan rinci mengenai apa yang ada dan akan dilakukan pada setiap tahap proses *treatment*”.

Keterlibatan klien dalam proses terapeutik karenanya harus dianggap sebagai kenyataan bahwa klien menjadi lebih aktif alih-alih menjadi penerima teknik-teknik yang pasif seperti diisyaratkan oleh Carrkhuff dan Berenson. Jelas, klien harus secara aktif terlibat dalam pemilihan dan penentuan tujuan-tujuan, harus memiliki motivasi untuk berubah, dan

bersedia berkerjasama dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan terapeutik, baik selama pertemuan-pertemuan terapi maupun diluar terapi, dalam situasi-situasi kehidupan nyata. Jika klien tidak secara aktif terlibat dalam proses terapeutik, maka terapi tidak akan membawa hasil-hasil yang memuaskan.

Marquis, yang menggunakan prinsip-prinsip pendekatan behavioral untuk menunjang perubahan kepribadian yang efektif, memandang perlunya peran aktif klien dalam proses terapi. Melalui model terapi tingkah laku, Marquis menguraikan program tiga fase yang melibatkan partisipasi klien secara penuh dan aktif. Pertama, tingkah laku klien sekarang dianalisis dan pemahaman yang jelas menjangkau tingkah laku akhir dengan partisipasi aktif dari klien dalam setiap bagian dari proses pemasangan tujuan-tujuan. Kedua, cara-cara alternative yang bisa diambil oleh klien dalam upaya mencapai tujuan-tujuan, dieksplorasi. Ketiga, suatu program *treatment* direncanakan, yang biasanya berlandaskan langkah-langkah kecil yang bertahap dari tingkah laku klien yang sekarang menuju tingkah laku yang diharapkan membantu klien dalam mencapai tujuannya.

Satu aspek yang penting dari peran klien dalam terapi tingkah laku adalah klien didorong untuk bereksperimen dengan tingkah laku baru dengan maksud memperluas perbendaharaan tingkah laku adaptifnya. Dalam terapi, klien dibantu untuk mengeneralisasi dan mentransfer belajar yang

diperoleh didalam situasi terapi kedalam situasi diluar terapi. Lagi-lagi, pendekatan ini mengarisbawahi pentingnya keterlibatan aktif dan kesediaan klien untuk memperluas dan menerapkan tingkah laku barunya pada situsasi-situasi kehidupan nyata.

Terapi ini belum lengkap apabila verbalisasi tidak atau belum diikuti oleh tindakan-tindakan. Klien harus berbuat lebih dari sekedar memperoleh pemahaman-pemahaman, sebab dalam terapi tingkah laku, klien harus bersedia mengambil resiko. Bahwa masalah-masalah kehidupan nyata harus dipecahkan dengan tingkah laku baru diluar terapi, berarti fase tindakan merupakan hal yang esensial. Keberhasilan dan kegagalan usaha-usaha menjalankan tingkah laku baru adalah bagian yang vital dalam perjalanan terapi.

2. Teknik *Reinforcement*

Skinner meyakini bahwa semua perilaku manusia dapat diubah. Perubahan yang dimaksudkan adalah dengan melakukan pengkondisian terhadap manusia dengan memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap perilaku yang disukai. Menurut skinner pertumbuhan psikologis yang dimiliki oleh seseorang bukan proses alami yang muncul dalam diri individu. Karena perkembangan psikologis

seseorang sangat ditentukan oleh lingkungan dimana ia berada.⁹

Teknik *Reinforcement* digunakan untuk mendorong klien ke arah perilaku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal ataupun punishment. Bila perilaku klien mengalami kemajuan dalam arti positif, maka ia dipuji “Baik”.¹⁰

3. Pemerkuat Positif

Pembentukan suatu pola tingkah laku dengan memberikan ganjaran atau perkuatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul adalah suatu cara yang ampuh untuk mengubah tingkah laku. Pemerkuat-pemerkuat, baik primer maupun skunder, diberikan untuk rentang tingkah laku yang luas. Pemerkuat-pemerkuat primer memuaskan kebutuhan-kebutuhan fisiologis. Contoh pemerkuat primer adalah makanan dan tidur atau istirahat. Pemerkuat-pemerkuat skunder, yang memuaskan kebutuhan-kebutuhan psikologis dan sosial, memiliki nilai karena berasosiasi dengan pemerkuat-pemerkuat primer. Contoh-contoh pemerkuat skunder yang bisa menjadi alat ampuh untuk membentuk tingkah laku yang diharapkan antara lain adalah senyuman,

⁹ Sahida, “Pengaruh Teknik Reinforcement Terhadap Sikap Mandiri Siswa SMP Negeri 1 Brangene Kabupaten Sumbawa Barat” dalam jurnal *Bimbingan Konseling* Vol, 4 No, 8 (2019), <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/article/view/2160/1498>, diunduh pada 17 Desember 2021

¹⁰ Mulawarman, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Prenda Media, 2020), H. 152

persetujuan, pujian, bintang-bintang emas, medali atau tanda penghargaan, uang, dan hadiah-hadiah. Penerapan pemberian perkuatan positif pada psikoterapi membutuhkan spesifikasi tingkah laku yang diharapkan, penemuan tentang apa agen yang memperkuat bagi individu, dan penggunaan perkuatan positif secara sistematis guna memunculkan tingkah laku yang diinginkan.

4. Sejarah Perkembangan Teori Behavioral

Steven Jay Lynn dan John P. Garske menyebutkan bahwa di kalangan konselor/psikolog, teori dan pendekatan behavior sering disebut sebagai modifikasi perilaku (*behavior modification*) dan terapi perilaku (*behavior therapy*), sedangkan menurut Carlton E. Beck istilah ini dikenal dengan *behavior therapy, behavior counseling, reinforcement therapy, behavior modification, contingency management*. Istilah pendekatan behavior pertama kali digunakan oleh Lindzey pada tahun 1954 dan kemudian lebih dikenalkan oleh Lazarus pada tahun 1958. Istilah pendekatan tingkah laku lebih dikenal di Inggris sedangkan di Amerika Serikat lebih terkenal dengan istilah *behavior modification*. Di kedua negara tersebut pendekatan tingkah laku terjadi secara bersamaan. Peristiwa penting dalam salah satu sejarah perkembangan behavioristik adalah dipublikasikannya tulisan seorang psikolog Inggris yaitu H.J. Eysenck tentang terapi behavior pada tahun 1952. Di bawah pimpinan H.J. Eysenck, Jurusan Psikologi di Institut

Psikiatri memiliki dua bidang yaitu bidang penelitian dan bidang pengajaran klinis.

Bidang penelitian lebih mengembangkan dimensi tingkah laku untuk menjelaskan abnormalitas tingkah laku yang dirumuskan oleh Eysenck, sedangkan dalam bidang pengajaran klinis menyelenggarakan latihan bagi sarjana-sarjana psikologi klinis. Dalam tahap awal perkembangannya batasan pendekatan behavior diberikan sebagai aplikasi teori belajar modern pada perlakuan masalah-masalah klinis. B.F. Skinner pada tahun 1953 menulis buku *Science and Human Behavior*, menjelaskan tentang peranan dari teori *operant conditioning* di dalam perilaku manusia. Pendekatan behavior merupakan pendekatan yang berkembang secara logis dari keseluruhan sejarah psikologi eksperimental. Eksperimen Pavlov dengan classical conditioning dan Bekhterev dengan instrumental conditioning-nya memberikan pengaruh besar terhadap pendekatan behavior. Pavlov mengungkapkan berbagai kegunaan teori dan tekniknya dalam memecahkan masalah tingkah laku abnormal seperti hysteria, obsessional neurosis dan paranois.

Perkembangan ini diperkuat dengan tulisan dari Joseph Wolpe dalam bukunya *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition* yang menginterpretasi dari perilaku neurotis manusia dengan inspirasi dari Pavlovian dan Hullian serta memberikan rekomendasi teknik khusus 3 dalam terapi behavior yaitu

desentisisasi sistematis (systematic desensitization) dan pelatihan asertivitas (assertiveness training). Pada tahun 1960-an muncul gagasan baru yang mengemukakan tentang terapi behavior dan neurosis oleh Eysenck yang pada akhirnya berpengaruh besar pada Principles of Behavior Modification dari Bandura. Perkembangan yang pesat membawa terapi behavior untuk pertama kalinya ditulis dalam publikasi ilmiah yaitu Behavior Research and Therapy dan Journal of Applied Behavior Analysis. Akhir tahun 1960-an dimasukkan elemen baru dalam konsep terapi perilaku yaitu imitation learning and modeling di mana pada saat yang sama, psikologi juga memberi perhatian pada imitation. Tahun 1960-an dan di tahun 1970-an awal, Albert Bandura mengganti titik tekan perhatiannya pada teknik perilaku baru yaitu participant modeling. Perkembangan selanjutnya adalah digagasnya teori dan metode cognitive-behavioral dengan pendekatan A-BCs oleh Albert Allis pada tahun 1970-an. Kontributor dari pendekatan baru ini adalah Aaron T. Beck, Donald Meichenbaum dan Albert Bandura dengan konsep yang dikemukakan adalah self-efficacy, manifestasi dari pendekatan belajar sosial (social learning approach). Social learning theory merupakan kombinasi dari classical dan operant conditioning. Awal tahun 1980-an muncul pembaharuan behaviorisme yaitu neo-behaviorisme yang menekankan pada classical conditioning dalam etiologi dan perlakuan (treatment)

terhadap neurosis, di mana konsep baru ini berlawanan dengan sebutan black box/black boxes. Pada akhir tahun 1980-an konsep behaviorisme difokuskan pada behavioral medicine yang merujuk pada pendekatan psikologis yang menangani kondisi physical or medicine disorder.

Corey mengemukakan bahwa dalam perkembangan konsep ini di tahun tahun 1980-an peran emosi ditekankan, dua hal yang sangat penting untuk dikembangkan dalam behaviorisme adalah; (1) cognitive behavior therapy sebagai kekuatan utama, dan (2) mengaplikasikan teknik terapi behavioral untuk mencegah dan memberi perlakuan pada medical disorders. Pada akhir tahun 1980 Association for Advancement of Behavior Therapy telah memiliki anggota kurang lebih 4.300 orang dan tidak kurang dari 50 jurnal sebagai media publikasi ilmiah. Adapun tokoh-tokoh pengembang behaviorisme adalah ; Skinner, Pavlov, Eysenck, Joseph Wolpe, Albert Bandura, Albert Ellis, Aaron T. Beck, Ricard Walters, Arnold Lazarus, dan J. B. Watson.¹¹

5. Pengertian Audio Visual

Media Audio Visual adalah media penyampaian informasi yang memiliki karakteristik Audio (suara) dan

¹¹ Sigit Sanyata, "Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling" dalam *Jurnal Paradigma*, No,14 (2012), <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Sigit%20%20Sanyata,%20M.Pd./B.1c.Artikel%20Ilmiah-Teori%20dan%20Aplikasi%20Behavioristik%20dalam%20Konseling.pdf>, diunduh pada 12 April 2021.

Visual (gambar). Jenis media ini mempunyai kemampuan yang lebih baik, karena meliputi kedua karakteristik tersebut. Selanjutnya media Audio-Visual dibagi menjadi dua yaitu:

- a. Audio-Visual diam, yaitu media yang menampilkan suara dan gambar diam.
- b. Audio-Visual gerak, yaitu media yang dapat menampilkan unsur suara dan gambar yang bergerak.

Audio Visual adalah media intruksional modern yang sesuai dengan perkembangan zaman, meliputi media yang dapat dilihat dan didengar. media Audio Visual merupakan media perantara atau penggunaan materi dan penyerapannya melalui pandangan dan pendengaran sehingga membangun kondisi yang dapat membantu memperoleh kemampuan, keterampilan atau sikap.

Media Audio-Visual adalah media yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar. Jenis media ini mempunyai kemampuan yang lebih baik, karena meliputi kedua jenis media auditif (mendengar) dan visual (melihat). Media Audio Visual merupakan sebuah alat bantu Audio Visual yang berarti bahan atau alat yang dipergunakan dalam situasi belajar untuk membantu tulisan dan kata yang diucapkan dalam menularkan pengetahuan, sikap, dan ide.¹²

¹² Ummysalam. *Buku Ajar Kurikulum Bahan Dan Media Pembelajaran PLS*. (Sleman: Cv Budi Utama, 2012). H 51

Media Audio visual adalah media kombinasi antara audio dan visual yang diciptakan sendiri seperti slide yang dikombinasikan dengan kaset audio.

Menurut Wina Sanjaya “media audio visual adalah media yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar yang bisa dilihat, misalnya rekaman video, slide, suara dan sebagainya”. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa media audio-visual adalah media kombinasi antara audio dan visual yang dikombinasikan dengan kaset audio yang mempunyai unsur suara dan gambar yang bisa dilihat, misalnya rekaman video, slide suara dan sebagainya.

6. Kelebihan Media Audio-Visual

Atoel menyatakan bahwa media audio visual memiliki beberapa kelebihan atau kegunaan, antara lain:

1. Memperjelas penyajian pesan agar tidak terlalu bersifat *verbalistis* (dalam bentuk kata-kata, tertulis atau lisan)
2. Mengatasi keterbatasan ruang, waktu dan daya indra, seperti: objek yang terlalu besar digantikan dengan realitas, gambar, film bingkai, film atau model.
3. Media Audio-Visual bisa berperan dalam pembelajaran tutorial.

7. Pengertian Remaja Akhir

Banyak tokoh yang yang memberikan definisi tentang remaja, seperti DeBurn mendefinisikan remaja sebagai periode pertumbuhan antara masa kanak-kanak dan dewasa.

Menurut papalia, masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia belasan tahun atau awal dua puluhan.

Sedangkan menurut adams, masa remaja meliputi masa usia antara 11 sampai 20 tahun. Adapun Hurlock membagi masa remaja menjadi masa remaja awal 13 sampai 17 tahun dan remaja akhir 18 sampai 21 tahun. Masa remaja awal dan akhir dibedakan oleh Hurlock dikarenakan pada masa remaja akhir individu mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasa.¹³

Transisi perkembangan pada masa remaja berarti sebagian masa perkembangan kanak-kanak masih dialami namun sebagian kematangan masa dewasa sudah dicapai. Bagian dari masa kanak-kanak itu antara lain proses pertumbuhan biologisnya antara lain seperti pertumbuhan tinggi badanya.

Konsep tentang remaja bukanlah berasal dari bidang hukum, melainkan berasal dari bidang ilmu-ilmu sosial lainnya seperti Antropologi, Sosiologi dan Pedagogi. Kecuali itu, konsep remaja juga merupakan konsep baru yang muncul kira-kira setelah era industrialisasi merata di negara-negara eropa, amerika, dan negara-negara maju lainnya. Tidak mengherankan kalau dalam berbagai undang-undang yang ada

¹³ Jahja. Yudrik, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2011), H. 220

di berbagai negara di dunia tidak dikenali istilah remaja. Di Indonesia sendiri, konsep remaja tidak dikenal dalam sebagian undang-undang yang berlaku. Hukum di Indonesia hanya mengenal anak-anak dan dewasa, walaupun batasan yang diberikan untuk itu bermacam-macam. Tampaklah di sini bahwa walaupun undang-undang tidak menganggap mereka yang di atas usia 16 tahun (untuk wanita) atau 19 tahun (untuk laki-laki) sebagai bukan anak-anak lagi, tetapi mereka juga belum dapat dianggap sebagai dewasa penuh, sehingga masih diperlukan izin atau tanggung jawab orang tua. Waktu antara 16/19 tahun sampai 21 tahun inilah yang dapat disejajarkan dengan pengertian-pengertian remaja dalam ilmu-ilmu sosial.¹⁴

8. Pengertian Kecemasan

Kecemasan bukanlah suatu penyakit melainkan suatu gejala. Kebanyakan orang yang mengalami kecemasan muncul sebagai reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan, dan arena itu berlangsung sebentar saja.

Kecemasan bisa sangat berpengaruh buruk pada pekerjaan seseorang jika timbulnya sering kali. Penting sekali mengingat bahwa kecemasan mungkin timbul secara tersendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain. Kecemasan yaitu suatu perasaan tidak santai yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai

¹⁴ Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), H. 6

dengan respons yang penyebabnya tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu. Perasaan takut tidak menentu sebagai sinyal yang menyadarkan bahwa peringatan bahaya akan datang dan memperkuat individu mengambil tindakan menghadapi ancaman. Keadaan dalam hidup yang menghadapi tuntutan, persaingan serta bencana dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologis. Yang berdampak timbulnya kecemasan.

Kecemasan merupakan penilaian dan respon emosional terhadap sesuatu yang berbahaya. Kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang berlebihan terhadap kondisi ketakutan, kegelisahan, bencana yang akan datang, kekhawatiran atau ketakutan terhadap ancaman nyata atau yang dirasakan kecemasan adalah respon yang tidak terfokus, membur, yang meningkatkan kewaspadaan individu terhadap sebuah ancaman, nyata maupun imajinasinya.

Rasa kecemasan pada umumnya adalah suatu kondisi penyebab kegelisahan atau ketegangan yang menahun dan berlebihan. Kebanyakan orang kondisi seperti ini senantiasa hidup dengan rasa takut mendapat malapetaka serta khawatir terhadap sebagian aspek kehidupan.¹⁵

¹⁵ Ramaiah. Savitri, *kecemasan*, (Jakarta: Gramedia, 2003), H. 3- 10

Sebagian besar manusia mengalami kecemasan jika kondisi manusia itu sendiri penuh dengan kekhawatiran atau ketakutan dalam menghadapi situasi yang mengancam dan stress. Kecemasan dianggap normal apabila terjadi pada sebagian orang yang masih dapat menanganinya tanpa kesulitan.

Secara umum, cemas merupakan suatu perasaan seseorang pada saat sedang mengalami suatu permasalahan atau tekanan didalam hidupnya. Secara psikologis cemas atau *anxiety* merupakan suatu perasaan takut yang dialami oleh seseorang namun tidak jelas objek dan alasannya.

Adanya berbagai faktor yang menimbulkan perasaan cemas dan takut, hal itu biasanya menimbulkan suatu perasaan yang sangat berbahaya, walaupun tidak selalu jelas apa yang menjadi penyebabnya. Seperti dalam teori freud kecemasan dapat dilihat dari tiga pola; pertama, kecemasan yang sumbernya objektif atau kecemasan nyata, yang juga disebut takut. kedua, kecemasan neurotik, yaitu kecemasan yang tidak memperlihatkan sebab dan ciri-ciri khas yang objektif. Ketiga, kecemasan sebagai akibat dari adanya keinginan yang tertahan oleh hati nurani.¹⁶

Kecemasan yang berlebihan cenderung bereaksi dan berpengaruh pada fisik seperti; gangguan tidur, kelelahan, sakit kepala, pening, sesak nafas, menimbulkan banyak

¹⁶ Sutardjo. A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2015), H. 72-73.

keringat, jantung berdetak cepat, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas, tremor otot dan pingsan.¹⁷ Selanjutnya, apabila tidak tercapainya kebutuhan dalam hidup dan tenggelam dalam kompensasi negatif bukannya kecemasan menjadi hilang atau setidaknya tidaknya berkurang akan tetapi justru membiarkan kecemasan baru hingga tingkat kecemasan menjadi lebih tinggi.¹⁸

Gangguan kecemasan ini ditandai oleh adanya rasa khawatir yang eksematik dan kronis, yang didalam istilah lama disebut *free floating anxiety*. berbagai bentuk phobia dan *agoraphobia* termasuk kedalam periode dari anxiety yang akut dan pada umumnya hidup sebentar (*short-lived*) atau kurang spesifik terhadap situasi-situasi tertentu. Orang yang mengalami *generalized anxiety disorder* (GAD) khawatir terhadap berbagai hal dalam kehidupannya. Seperti kecemasan dan kekhawatiran yang eksematik, kesulitan dalam mengendalikan mengkhawatiran, mudah menjadi lelah, sulit berkonsentrasi dan pikiran menjadi kosong, mengalami gangguan tidur, dan *irritability* (mudah tersinggung). Sedangkan keluhan fisik yang lazim antara lain adalah jantung berdebar-debar, macam-macam sakit kepala, kepening, kelelahan. Mereka juga mengkhawatirkan isu-isu yang tidak penting, seperti apakah mereka akan terlambat

¹⁷ Rita L. A Atkinson, Richard C. Atkinson, dkk, *Pengantar Psikologi*, H. 413-414

¹⁸ Abu Ridha, *Ketika dia menjadi asing*, (Jakarta: Ain Publishing, 2012), H. 154.

dalam memenuhi janji. Fokus keahawatirannya bisa sering bergeser dan mereka cenderung mengkhawatirkan banyak hal daripada satu hal tertentu saja.

9. Teknik Mengatasi Kecemasan

Hidup memang tidak selalu berjalan mulus. Terkadang, masalah datang untuk menguji kita sebagai manusia. Wajar jika kita merasa khawatir atau cemas akan masalah hidup yang menerpa. Namun, terlalu khawatir hingga menimbulkan depresi juga bukan hal yang bagus untuk diri kita sendiri. Berikut beberapa cara mengatasi kecemasan; olahraga, kurangi menggunakan sosial media, terima kecemasan sebagai ujian hidup, lakukan yang terbaik dan berhenti menunda, kenali gejala kecemasan, ciptakan gaya hidup sehat, pandang kecemasan sebagai hal istimewa, ambil nafas dalam-dalam atau meditasi teratur, melakukan persiapan dan berlatih, mencintai diri sendiri dan melakukan banyak hal.

G. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang pemecahan masalahnya menggunakan data empiris. Tujuan penelitian kualitatif ialah mengembangkan pengertian tentang individu dan kejadian dengan memperhitungkan konteks yang relevan. Juga untuk memahami fenomena sosial melalui gambaran

holistik dan memperbanyak pemahaman mendalam makna (meaning).

Pendekatan yang digunakan pada penelitian kualitatif berasumsi bahwa materi pembelajaran suatu ilmu sosial adalah amat berbeda dengan materi pembelajaran ilmu fisika.¹⁹

Penelitian kualitatif adalah penelusuran secara intensif menggunakan prosedur ilmiah untuk menghasilkan kesimpulan naratif baik tertulis maupun lisan berdasarkan analisis data tertentu.²⁰

2. Pengertian Metode Penelitian Kualitatif

Metode kualitatif dinamakan sebagai metode baru, karena popularitasnya belum lama, dinamakan metode postpositivistik karena berlandaskan pada filsafat postpositivisme. Metode ini disebut juga disebut juga sebagai metode artistik, karena proses penelitian lebih bersifat seni (kurang terpol), dan disebut sebagai metode interpretive karena data hasil penelitian lebih berkenaan dengan interpretasi terhadap data yang ditemukan dilapangan.

Metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistic karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah. Metode kualitatif digunakan untuk mendapatkan data yang mendalam, suatu data yang

¹⁹ Masyhuri dan M. Zainuddin, *Metodologi Penelitian, Pendekatan Praktis dan Aplikatif*, (Bandung: Refika Aditama, 2009), H. 13-14

²⁰ Suwendra. Wayan, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Ilmu sosial*, (Bali: Nilacakra, 2018), H.7- 9

mengandung makna. Makna adalah data yang sebenarnya, data yang pasti yang merupakan suatu nilai dibalik data yang tampak. Oleh karena itu dalam penelitian kualitatif tidak menekankan pada generalisasi, tetapi lebih menekankan pada makna. Generalisasi dalam penelitian kualitatif dinamakan *transferability*.

Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, pengambilan sample sumber data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.²¹

H. Lokasi dan Subjek Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di desa Gondrong Petir, kecamatan Cipondoh- Kota Tangerang. Adapun subjek dari penelitian ini adalah Remaja Akhir.

I. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah:

a. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja melalui pengamatan

²¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2015), H.13-15

pencatatan terhadap gejala- gejala yang diteliti. Observasi dilakukan agar peneliti mendapatkan informasi dan gambaran mengenai permasalahan yang terjadi di kampung Gondrong Petir.

b. Wawancara

Wawancara merupakan dengan maksud tertentu. Percakapan dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.

c. Dokumentasi

Dokumentasi bertujuan untuk memperoleh data- data yang valid yang bertujuan untuk memberikan informasi yang akurat. Dokumentasi ini digunakan untuk mencari dan mengumpulkan data mengenai hal- hal yang akan diteliti meliputi catatan, kamera dan sebagainya untuk mendapatkan keperluan penelitian.

J. Sistematika Penulisan

Dalam penelitian ini, penulis membaginya dalam lima bab dimana setiap babnya mempunyai spesifikasi pembahasan dan penekanan mengenai topik tertentu sebagai berikut:

BAB I. yaitu berisi tentang pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kajian teoritis, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

BAB II. yaitu gambaran umum lokasi penelitian di desa Gondrong Petir Cipondoh- Kota Tangerang. Yang meliputi profil desa, visi, misi dan lain sebagainya.

BAB III. yaitu profil dari setiap responden dan gambaran umum remaja akhir yang memiliki kecemasan dan trauma.

BAB IV. yaitu langkah- langkah pendekatan terapi behavioral untuk mengurangi tingkat kecemasan dan trauma pada remaja akhir.

BAB V. yaitu penutup yang meliputi kesimpulan dan saran- saran yang diperoleh dari hasil penelitian di desa Gondrong Petir Cipondoh- Kota Tangerang.