

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Remaja merupakan usia transisi dari anak-anak menuju usia dewasa. Adapun yang dijelaskan ciri-ciri perkembangan pada remaja adalah ditandai dengan adanya beberapa tingkah laku baik positif maupun perilaku negatif. Hal ini dikarenakan pada masa ini remaja sedang mengalami masa pancaroba dari masa anak-anak ke masa remaja. Perilaku suka melawan, gelisah, periode labil, seringkali melanda remaja pada masa ini.¹

Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ fisik(seksual) sehingga mampu bereproduksi. Menurut Konopka masa remaja ini meliputi (a) remaja awal: 12-15 tahu, (b) remaja madya: 15-18 tahun, dan remaja akhir: 19-22 tahun. Sementara Salzman mengemukakan, bahwa masa remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung terhadap orang tua ke arah kemandirian, minat-minat seksual, perenungan diri, dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral.

Dalam budaya Amerika, periode remaja ini dipandang sebagai masa “*storm and stress*”, frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian, mimpi dan melamun tentang

¹ Ida Umami, *Psikologi Remaja* (Yogyakarta: Idea Press 2019), h.2.

cinta, dan perasaan teralienasi (tersisihkan) dari kehidupan sosial budaya orang dewasa

kecemasan menurut Horney, semua orang mengalami *creatur anxiety*, perasaan kecemasan yang muncul pada masa bayi, ketika bayi yang lahir dalam keadaan tak berdaya dan rentan itu dihadapkan dengan kekuatan alam yang keras dan tidak bisa di kontrol. Bimbingan yang penuh kasih sayang dan cinta pada awal kehidupan membantu bayi belajar menangani situasi bahaya itu. Kecemasan adalah sebuah kata yang kita gunakan untuk menggambarkan sebuah perasaan tidak mudah, khawatir, sekaligus takut. Kondisi-kondisi itu melibatkan baik emosi maupun sensasi fisik yang kita alami khawatir atau gugup tentang sesuatu. Meskipun kita mengalami hal tersebut sebagai perasaan yang kurang nyaman, kecemasan berkaitan dengan respon (diri kita sebagai manusia yang wajar) ‘bertarung atau kabur’.² Bersumber dari pada itu kecemasan merupakan suatu keadaan yang akan kita jadikan sebagai penyebab tatkala sebuah tingkah laku tidak sesuai dengan semestinya seperti merasa takut yang berlebihan akan menimbulkan kewaspadaan diri yang tanpa kontrol menganggap semuanya adalah bahaya yang mengancam.

Tingkat pada kecemasan yang dihadapi oleh remaja akhir berpeluang besar pada kontrol emosional yang akan mengarah

² Iqbal Nurholis Majid dan Yahdinil Firda Nadhirah, *Dialog Kecemasan di Era Pandemic covid-19 perspektif psikologis spiritualis*, (Serang: MEDIA MADANI, 2020),h.5-8.

kepada sebuah tindakan atau perilaku, maka dari itu kecemasan yang dihadapi pada remaja tingkat akhir bisa dikatakan sebagai salah satu penyebab perilaku-perilaku yang negatif.

Adapun faktor yang bisa kita katakan sebagai penyebab terjadinya atau berpengaruh terhadap kecemasan. Yang pertama adalah pengalaman negatif pada masa lalu, pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang kembali pada masa yang akan datang. Apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes. Yang kedua adalah pikiran yang tidak rasional, para Psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi sebab kecemasan.

Secara umum faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan adalah : faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal yaitu kurangnya dukungan sosial.³

³ M.Nur Ghufron dan Rini Risna wita S. *Teori-Teori Psikologi*,(Jogjakarta: AR RUZZ MEDIA), h.145-147

Gangguan kecemasan pada remaja akhir dari beberapa faktor tentunya juga akan terjadi sebuah akibat yang ditimbulkan dari beberapa faktor mulai kesenjangan sosial, mental yang rusak, dan juga terganggunya unsur kejiwaan seseorang. Masalah yang ditimbulkan ini merupakan dampak gangguan kecemasan yang terjadi atau yang di alami remaja tingkat akhir. Terlebih faktor pada tingkat psikologis pada usia remaja akhir sangat rentan terkena tekanan mental rentan terguncang kejiwaannya maka dari itu dengan adanya penulisan yang membahas mengenai gangguan kecemasan pada remaja akhir ini sangat di perlukan dalam menangani dampak yang akan terjadi. Peneliti mencoba meminimalisir adanya tindak perilaku negatif yang akan terjadi karena disebabkan oleh gangguan kecemasan yang di alami remaja akhir ini. Dengan menggunakan terapi hobi yang mempermudah dalam menjalankan sebuah metode adalah dari hal yang mereka sukai. Semoga dengan cara seperti ini dapatlah kita meminimalisir dari dampak gangguan dari kecemasan itu.

Pada permasalahan tentang kecemasan berlebihan yang diderita ketika pada fase remaja akhir kemudian peneliti mempunyai kesempatan dalam meneliti di suatu tempat bahwa terdapat remaja – remaja fase akhir. Dengan adanya faktor yang telah dijelaskan sebelumnya mengenai permasalahan yang dialami oleh remaja.

Penderita *anxiety* pada usia remaja dapat diidentifikasi sebagai salah satu penyebab terjadinya tingkah laku yang kurang

positif, seperti sering berfikir negatif, sering mengkhawatirkan berlebihan, sering bermenung, sering bermalas – malasan, sering mengeluh, sering menyesali diri sendiri, sering merasa minder, dan ragu dalam mengambil keputusan. Dengan adanya identifikasi tersebut perlulah kita sadari bersama betapa berbahaya ketika pada fase tersebut yang mendapatkan permasalahan tentang kecemasan. Maka dari itulah kita akan lebih bisa memahami kondisi yang akan kita lakukan untuk remaja akhir.

Pada penelitian ini peneliti menemukan beberapa gangguan kecemasan yang di alami oleh remaja yang berada di kampung curug bonteng-Kragilan. Dari berbagai macam jenis kecemasan yang dialami di antaranya seperti yang dirasakan MSIF, pada permasalahan mengenai kurang merasa percaya diri dan pada hasil wawancara dengan klien mengatakan bahwa dia pernah menjadi korban *bullying*. Dengan hal ini ada kecenderungan rasa kekhawatiran yang berlebih yang dialami klien sehingga keadaan psikologis pada remaja ini sering terganggu oleh kecemasan atas kekhawaatirannya tersebut yang berlebih. Terlebih faktor pada tingkat psikologis pada usia remaja akhir sangat rentan terkena tekanan mental rentan terguncang kejiwaannya maka dari itu dengan adanya penulisan yang membahas mengenai gangguan kecemasa pada remaja akhir ini sangat di perlukan dalam menangani dampak yang akan terjadi.

Peneliti mencoba meminimalisir adanya tindak perilaku negatif yang akan terjadi karena disebabkan oleh gangguan kecemasan yang di alami remaja akhir ini. Dengan menggunakan terapi hobi yang mempermudah dalam menjalankan sebuah metode adalah dari hal yang mereka sukai. Semoga dengan cara seperti ini dapatlah kita meminimalisir dari dampak gangguan dari kecemasan itu. Yang dilakukan oleh peneliti dalam melakukannya adalah dengan menggunakan terai hobi, di karenakan klien yang mempunyai hobi berkebun maka terapi yang digunakan adalah terapi berkebun. Adapun tahapannya akan dijelaskan pada bab selanjutnya.

Yang perlu diketahui bahwa dalam terapi ini begitu banyak manfaat. diantara seperti klien mendapatkan ketenangan, dan merasa nyaman karena bersentuhan langsung dengan alam, membuat pikiran tidak selalu terfokus kepada hal-hal yang membuat kecemasan itu. Terapi ini membantu dalam mengendalikan emosi.

permasalahan yang dialami oleh MY adalah ketika dirinya merasa tidak bisa mendapatkan perhatian lebih oleh ibunya karena ibunya yang sedang bekerja di luar negeri sebagai TKW. Dan juga responden MY merasa tidak dihargai oleh bapak tirinya karena menurut pemaparannya MY jarang berkomunikasi dengan bapak tirinya karena terlihat seperti tidak peduli dengannya. Sebab itulah MY merasa kurang dihargai dalam peranan sebagai seorang anak. Responden pernah bercerita bahwa ia sesekali

merasa sedih apabila melihat kawan nya yang bisa berkomunikasi secara langsung dengan orangtuanya, terutama ibu. Karena sang ibu bekerja sebagai TKW sejak MY kecil. Dan ditinggal ayah kandungnya sejak usia 3 tahun. Hasil wawancara dari responden, MY mengatakan *“terkadang saya merasa iri dengan teman-teman yang mempunyai ibu dan bisa di ajak berkomunikasi secara langsung. Dan juga saya merasa kesal dengan bapak tiri saya, karena terlihat kurang peduli dengan saya.”*

Dengan adanya permasalahan ini dapat peneliti terapkan bahwa dengan hobi yang MY sukai yaitu olah raga dapat meningkatkan kepercayaan diri, dan juga berpengaruh didalam kesehatan tubuh, dalam melakukan hal atau aktivitas ini tidak lagi membuat dirinya kita berfokus pada kecemasan – kecemasan yang berlebihan, kita akan merasa tenang, dan senang

Permasalahan yang sedang dihadapi oleh responden ini adalah ketika dirinya mersa disbanding bandingkan dengan kakanya, kemudian responden merasa bahwa dirinya selalu tidak berguna. Dalam hal ini responden selalu berfikir bahwa apapun yang ia lakukan tidak dihargai. Krisis penghargaan yang dialami responden mengakibatkan kecemasan yang selalu menjadi dirinya tidak bisa berfokus pada setiap aktifitasnya. Dengan kelebihanannya yang peneliti ketahui bahwa dia adalah orang yang selalu membantu orang lain ,aka dengan kebiasaan yang ia senangi itu peneliti menjadikannya sebagai terapi. Kita pasti heran mengapa melakukan hal yang baik kepada orang lain adalah sebuah hobi,

pada hakikatnya semua manusia tidaklah terlepas dari kesalahan, namun dengan menjadikan hal kebaikan ini menjadi hobi maka dengan kesenangan dan kepuasan itu akan kita rasakan sebagai suatu obat untuk diri kita. Salah satu hal yang membuat kita sulit untuk tenang yaitu karena terlalu berfokus pada permasalahan kita, sehingga kita tidak sadar bahwa disekeliling kita ada banyak orang yang bisa memberikan kita kebahagiaan.

Permasalahan yang sedang dihadapi oleh responden NF ini adalah ketika teringat akan masa lalu tentang kehilangan ibunya disaat melahirkan dan sekaligus bayi yang baru lahir itupun meninggal dunia. Biasanya NF ketika di dalam kesepian sering membayangkan bagaimana kejadian itu membuatnya merasa takut, cemas, dan sedih. Hasil wawancara dengan responden. Ia mengatakan bahwa ” *saya sering merasa takut kalau mengingat kejadian ibu sama adik meninggal dunia dalam waktu yang bersamaan. Dan sekarang saya juga sering merasa minder kepada teman-teman, karena berat badan saya lebih daripada mereka*”. Setelah melihat permasalahan tersebut yang telah kita ketahui pada pembahasan sebelumnya responden NF mempunyai hobi diantaranya memelihara binatang. Oleh karena itu penulis menggunakan konseling dengan cara menggunakan terapi hobi yang ia sengangi.

Permasalahan yang dialami oleh responden ini adalah kekecewaan nya kepada diri sendiri karena kurang terbuka di dalam penyelesaian masalahnya sendiri. Atau kurang terbuka

ketika mempunyai permasalahan. Dengan adanya permasalahannya ini seperti yang sudah dijelaskan pada pembahasan sebelumnya bahwa SL mempunyai hobi menulis, dengan inilah peneliti menjadikan hobi itu sebagai terapi karena selain mempermudah kegiatan konseling pada responden, responden pun akan lebih senang dengan hal apa yang ia lakukan adalah hobi.

Dengan semua permasalahan yang peneliti dapatkan dari klien baik tentang pengalaman masa lalu yang kurang baik sampai kepada merasa kurangnya percaya diri atau bahkan permasalahan pada umumnya yang sering terjadi pada usia remaja adalah kurang merasa dihargai. Dari permasalahan yang sudah kita dapatkan pada penyelesaiannya telah peneliti tulis pada bab-bab selanjutnya. Berdasarkan latar belakang tersebut penulis menjelaskan dalam penelitian ini dengan judul **PENERAPAN TERAPI HOBI TERHADAP PENDERITA ANXIETY PADA REMAJA AKHIR** (Studi Kasus di Kampung Curug Bonteng, Desa Kramatjati, Kecamatan Kragilan, Serang-Banten). Penelitian ini dilakukan terhadap remaja akhir yang dengan permasalahannya seperti yang dijelaskan sebelumnya.

B. Rumusan Masalah

Dari hasil pengkajian latar belakang masalah di atas penulis mengambil rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi kecemasan yang dialami usia remaja akhir?

2. Bagaimana proses terapi hobi terhadap remaja akhir di kampung Curug Bonteng-Kragilan?
3. Bagaimana hasil dari proses terapi hobi terhadap penderita anxiety di kampung Curug Bonteng-Kragilan

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui kecemasan-kecemasan yang dialami pada usia remaja akhir
2. Untuk mendeskripsikan proses terapi hobi terhadap penderita gangguan kecemasan pada remaja akhir di kampung Curug Bonteng-Kragilan
3. Untuk mengetahui apa yang dihasilkan dari proses terapi hobi terhadap remaja akhir di kampung Curug Bonteng-Kragilan

D. Manfaat Penelitian

Secara umum penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis :
 - a. Dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap bidang keilmuan, terutama tentang peran konseling dalam mengurangi kecemasan bagi usia remaja akhir yang dapat diterapkan di tempat lain.
 - b. Sebagai kajian untuk penulisan ilmiah berkenaan dengan upaya mengurangi kecemasan bagi usia remaja akhir

dalam menghadapi perjalanan untuk tingkat usia selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi jurusan Bimbingan dan Konseling, hasil penelitian sebagai sumbangan gagasan dan menambah ilmu tentang peran bimbingan konseling dalam memotivasi dan mengurangi kecemasan terhadap usia remaja akhir
- b. Hasil penelitian ini diharapkan akan bermanfaat untuk penelitian selanjutnya, sebagai dasar acuan dan masukan bagi peneliti berikutnya permasalahan serupa secara lebih mendalam.

E. Tinjauan Pustaka

Ada banyak sekali artikel, jurnal dan penyusunan skripsi yang mengambil judul tentang kecemasan ibu hamil, baik dari jurusan psikologi maupun kedokteran. Penulis mengambil beberapa referensi sebagai acuan dalam penyusunan skripsi ini.

Pertama, skripsi yang dibuat oleh Miftahuddin Habibullah yang berjudul “Pengaruh penerapan terapi modalitas berkebun terhadap kualitas hidup lansia hipertensi di posyandu Desa Pelem Kecamatan Karangrejo kabupaten Magetan” Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun 2018. Skripsi yang dibuat oleh Miftahuddin Habibullah ini mempunyai kesamaan bahwa didalam pembahasannya menggunakan teori dan terapi berkebun

yang dapat membantu meminimalisir kecemasan-kecemasan yang dialami individu. Dan perbedaannya bahwa dalam pembahasan subjek tentang usia dalam skripsi yang beliau buat mengacu kepada usia lansia sedangkan pembahasannya yang saya ingin tulis adalah dengan usia remaja. Namun pada dasarnya pembahasan ini lebih kepada yang umum untuk membahas kecemasan pada individu menggunakan terapi hobi. Seperti yang dikatakan pada skripsinya bahwa terapi berkebun adalah salah satu bentuk terapi aktif. Terapi berkebun telah menjadi bagian penting dari perawatan pasien karena dapat meningkatkan kesehatan tubuh, pikiran dan semangat serta kualitas hidup. Terapi berkebun adalah terapi unik karena terapi ini membuat pasien berhubungan dengan makhluk hidup yaitu tumbuh-tumbuhan yang memerlukan perawatan yang tidak boleh diskriminatif.⁴

Kedua, skripsi yang dibuat oleh Hario Abrianto yang berjudul “Pengaruh terapi menulis pengalaman emosional terhadap upaya penurunan gangguan stres pasca trauma pada penyintas bencana banjir pacitan di MA pembangunan Pondok Pesantren Al-Fattah Kikil Arjosari Pacitan” Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang 2018. Karena menurut pembahasannya yang menyangkut tentang terapi menulis yang

⁴ Miftahuddin Habibullah yang berjudul “Pengaruh penerapan terapi modalitas berkebun terhadap kualitas hidup lansia hipertensi di posyandu desa pelem kecamatan karangrejo kabupaten magetan” STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN 2018.

mengarah kepada gangguan stress yang dalam artian bisa kita gunakan sebagai bahan dasar bahwa hobi menulis juga bisa kita gunakan dalam menangani kecemasan karena, terapi menulis suatu cara atau upaya untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan yang mendalam mengenai suatu peristiwa tertentu yang menimbulkan emosi pada seseorang kedalam bentuk kata-kata melalui tulisan tangan.⁵

Ketiga, artikel yang dibuat oleh Gusti Ayu Ardhia Candra dan Made Karisma Sukmayanti Suarya yang berjudul “peran frekuensi latihan yoga terhadap tingkat kecemasan pada remaja di kabupaten Tabanan” program studi sarjana psikologi, fakultas kedokteran, universitas udayana. Penelitian ini menjelaskan bahwa terapi ini dapat membantu dalam kesehatan jiwa dan raga, dapat dijadikan salah satu referensi dalam penelitian yang saya buat dengan mempunyai kesamaan dalam menangani permasalahan tentang kecemasan. Olahraga juga dapat kita jadikan sebagai hobi karena banyak orang yang mempunyai dan kesenangan dalam melakukan kegiatan olahraga dan tentunya mendapatkan kebahagiaan. Kebahagiaan inilah yang sebetulnya yang bisa membuat jiwa kita merasa akan jauh lebih baik.

⁵ Hario Abrianto “pengaruh terapi menulis pengalaman emosional terhadap upaya penurunan gangguan stres pasca trauma pada penyintas bencana banjir pacitan di MA pembangunan PP AL-FATTAH KIKIL ARJOSARI PACITAN” Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang 2018.

Perbedaan penelitian ini diantaranya terdapat sub judul yang mengarah kepada satu jenis olahraga yaitu terapi yoga, namun dengan penelitian yang saya buat mengarah kepada sebuah hobi olahraga. Dan tentunya dalam olahraga banyak ragam dan jenisnya.⁶

F. Kerangka teori

Untuk penelitian ini penulis menemukan sebuah permasalahan yang di hadapi oleh remaja akhir yang berada di kampung curug bonteng-kragilan. Peneliti menemukan masalah dari lima responden baik yang di alami MSIF, MY, MRP, NF, SL. Semuanya tentu berbeda-beda, dan mempunyai gejala atau dampak yang berbeda.

Karena pada dasarnya bentuk kecemasan seseorang itu akan mengalaami sesuai bentuk respon tubuhnya, oleh karena itu bentuk kecemasan yang di alami oleh lima responden ini berbeda-beda. Adapun bentuk kecemasannya adalah

1. Gejala fisik seperti, jantung berdebar-debar, pusing, mual, gelisah, gugup, sering buang air kecil
2. Gejala behaviouran seperti, perilaku menghindar, contohnya menjauhi keramaian, cenderung sering menyendiri.

⁶ Gusti Ayu Ardhia Candra dan Made Karisma Sukmayanti Suarya” peran frekuensi latihan yoga terhadap tingkat kecemasan pada remaja di kabupaten Tabanan”Psikologi Udayana,edisi khusus kesehatan mental dan budaya I, 187-195.

3. Gejala kognitif, contohnya seperti khawatir tentang sesuatu, ketakutan akan masa depan yang akan terjadi, ketakutan akan hal yang tidak bisa mengatasi masalah, kebingungan, sulit berkonsentrasi.

Adapun dari permasalahan dan bentuk kecemasan yang dialami oleh responden tersebut peneliti menggunakan terapi hobi untuk meminimalisir dari kecemasan tersebut. Peneliti menggunakan terapi hobi berbeda-beda seperti hobi olahraga, berkebun, melakukan hal baik, menulis, memelihara hewan.

Hobi menulis merupakan terapi jitu untuk membebaskan jiwa dari kungkungan kegelapan dan trauma. Kegiatan menulis untuk terapi adalah milik semua orang yang memerlukannya agar sehat jiwa dan raga lepas-bebas dari tekanan batin.

Untuk hobi olahraga sendiri, selain membuat tubuh menjadi sehat, kita juga menjadi tambah bersemangat dalam menjalani kehidupan kita. Oleh karena itu, kita menjadi tidak punya waktu untuk mencemaskan hal-hal yang tidak penting.

Terapi memelihara binatang salah satu hobi yang dapat menghilangkan stress dan membuat anda bahagia adalah memelihara binatang. Dalam kehidupan ini, berlaku hukum *the law of attraction*, atau hukum tarik-menarik. Jika anda memancarkan kebahagiaan pada alam maka alam pun akan menarik kebahagiaan itu dan memancarkan kembali kepada anda.

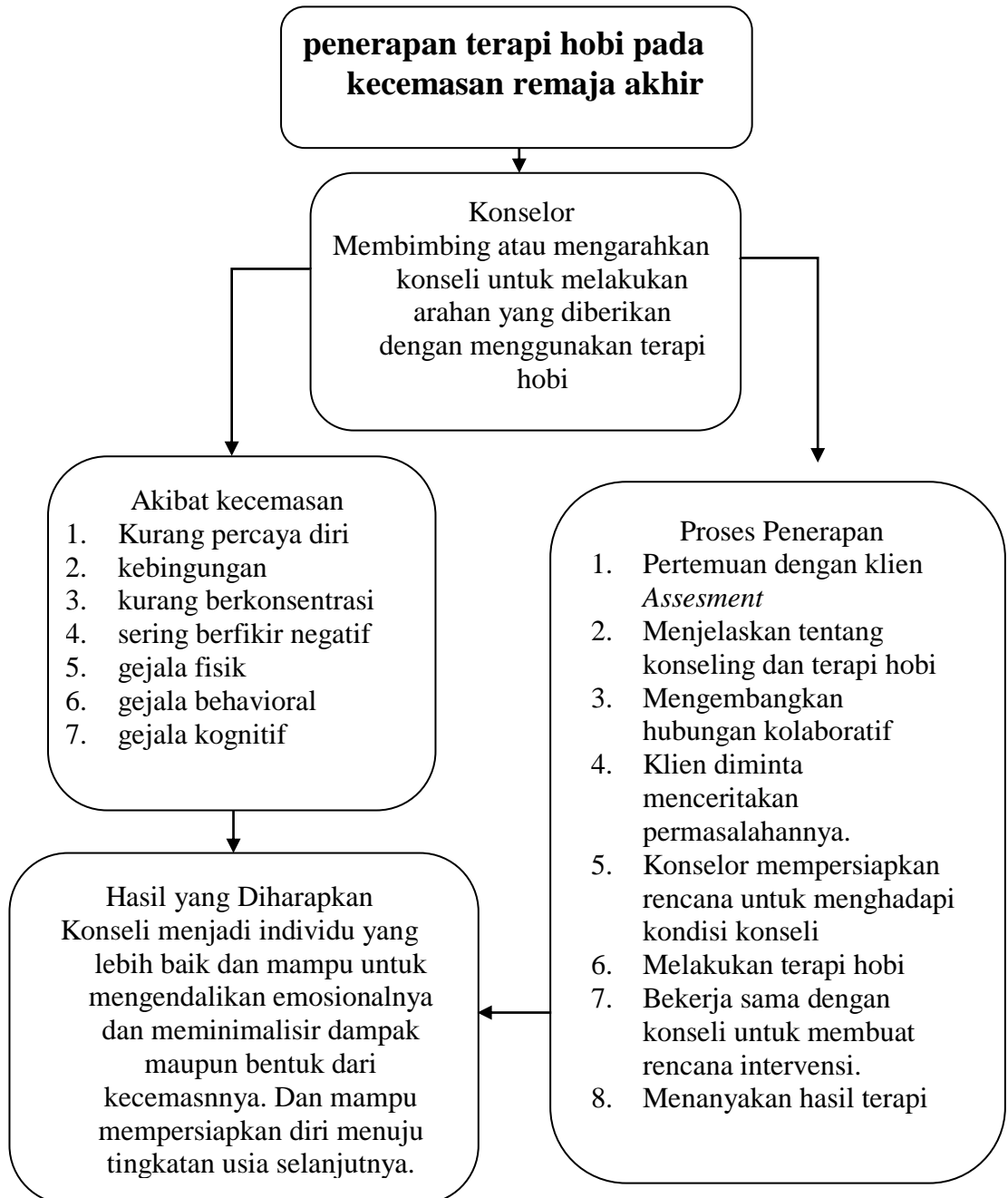
Mungkin anda akan heran, mengapa melakukan hal yang bermanfaat untuk orang lain perlu kita jadikan sebagai hobi. Jadi begini, salah satu hal yang membuat kita sulit untuk tenang yaitu karena terlalu berfokus terhadap kesulitan kita, sehingga kita tidak sadar bahwa disekeliling kita ada banyak orang yang bisa memberikan kita kebahagiaan dan mengusir kegelapan dalam jiwa kita.

Penerapan terapi berkebun. Hal ini sangat bermanfaat bagi ketenangan jiwa. Stress yang ada difikiran kita bisa hilang dengan berkebun. Kita akan merasa bahagia karena bersentuhan dengan alam. Keindahan dari tanaman yang kita rawat akan membuat perasan kita menjadi aman dan tenang, sehingga fikiran kita tidak fokus lagi dengan hal-hal yang membuat kita sangat cemas.

Adapun penerapannya dalam melakukan terapi hobi ini dilakukan telah dijelaskan runtutannya dalam bab berikutnya. Dari kerangka teori ini peneliti mencoba menguraikan cara penyelesaian dari masalah yang diteliti, mulai dari menjelaskan fenomena kecemasan yang terjadi pada usia rema, gejala-gejala yang sering terjadi, dampak dan penyebab yang terjadi dari sebuah kecemasan dan juga sebuah terapi yang digunakan untuk membantu menyelesaikan permasalahan tersebut.

Gambar 1.1

Kerangka teori dalam penerapan terapi hobi pada kecemasan remaja akhir



G. METODELOGI PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis akan menggunakan metode penelitian kualitatif yang menghasilkan data deskriptif mengenai kata-kata lisan maupun tertulis, dan tingkah laku yang dapat diamati dari orang-orang yang diteliti.⁷

Menurut Bogdan dan Taylor, mendefinisikan metode penelitian kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.

2. Subjek Penelitian dan Lokasi Penelitian

Subjek penelitian adalah orang-orang yang menjadi sumber informasi yang dapat memberikan data yang sesuai dengan masalah yang diteliti.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif yang bersifat terbuka, dimana pengumpulan datanya dilakukan melalui observasi dan wawancara. Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan, teknik-teknik pengumpulan data di antaranya:

3. Waktu dan tempat

Waktu dalam penelitian ini ketika penulis mendapatkan persetujuan dengan pertimbangan pertimbangan

⁷ Bagong Suryanto dan Sutinah, *Penelitian Sosial* (Jakarta: Fajar Interpratama Offset 2005),h.166.

sehingga tercapailah waktu pada tanggal 14 april 2021 dan untuk tempat berada pada alamat Kp. Curug Bonteng Ds. Kramat Jati Kec. Kragilan Serang-Banten.

a. Observasi

Secara luas, observasi atau pengamatan berarti setiap kegiatan untuk melakukan pengukuran. Akan tetapi, observasi atau pengamatan disini diartikan lebih sempit, yaitu pengamatan dengan menggunakan indera penglihatan yang berarti tidak mengajukan pertanyaan-pertanyaan.

Dalam observasi ini penulis menemukan permasalahan yang terdapat di tempat observasi, keadaan atau kondisi di dalam tempat observasi ini terlihat seperti ada permasalahan yang sedang terjadi, karena itulah penulis memilih tempat ini sebagai bahan observasi.

b. Wawancara

Wawancara adalah pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan secara langsung oleh pewawancara kepada responden, dan jawaban-jawaban responden dicatat atau direkam dengan alat perekam. Teknik wawancara dapat digunakan untuk responden yang buta huruf atau tidak terbiasa membaca dan menulis. Termasuk anak-anak. Wawancara juga bisa melalui atau

di lakukan dengan telepon.⁸ Hasil dari beberapa wawancara dengan masyarakat setempat, dengan para remaja yang berjumlah 10 orang terdapat 5 remaja yang mengalami penderita *anxiety*.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses penyederhanaan data dalam bentuk yang lebih mudah dibaca setelah data dianalisis dan diformulasikan lebih sederhana untuk mencari makna dan implikasi yang lebih luas dari penelitian.⁹ Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis interaktif yang menjelaskan langkah-langkah analisis sebagai berikut;

a. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dari lapangan yang dilakukan adalah melalui observasi dan wawancara.

b. Reduksi Data

Reduksi data yaitu proses pemilihan, penyederhanaan, pemusatan perhatian pada hal-hal yang menguatkan data yang diperoleh di-lapangan. Reduksi data dilakukan oleh peneliti secara terus menerus selama penelitian berlangsung guna menemukan rangkuman dari inti permasalahan yang sedang dikaji.

⁸ Irawan Soehartono, *METODE PENELITIAN SOSIAL* (Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA 2015),h.67-69.

⁹ Kartini-Kartono, *Pengantar Metodologi Research Sosial*, (Bandung: Alumni, 1976), h. 176.

c. Penyajian Data

Langkah selanjutnya adalah menyajikan data yang diperoleh dari berbagai sumber kemudian dideskripsikan dalam bentuk uraian atau kalimat-kalimat sesuai dengan pendekatan kualitatif dalam laporan sistematis dan mudah dimengerti.

d. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan merupakan penggambaran data yang utuh dari subjek penelitian. Proses penarikan kesimpulan didasarkan pada gabungan informasi yang tersusun dalam suatu bentuk pada penyajian data. Melalui informasi tersebut, peneliti dapat melihat apa yang ditelitinya dan menemukan kesimpulan yang benar mengenai subjek penelitian.¹⁰

H. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah kajian ini, maka perlu dibuat secara sistematis dalam pembahasannya. Pembahasan ini terbagi menjadi lima bab sebagai berikut:

Didalam bab I berisikan tentang, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

¹⁰ Sugiono, *Pengantar Penelitian Ilmiah*, (Bandung: Tarsito, 1985), Cet. Ke-1, h. 247-252

Di dalam Bab II berisikan tentang, kajian teori, meliputi :remaja, kecemasan, terapi hobi.

Di dalam Bab III berisikan tentang profil dan masalah remaja yang ada di kampung Curug Bonteng-Kragilan Kab. Serang Banten.

Di dalam bab IV berisikan tentang proses terapi dan analisis hasil terapi terhadap penderita anxiety pada remaja.

Di dalam bab V berisikan tentang kesimpulan dan saran.