

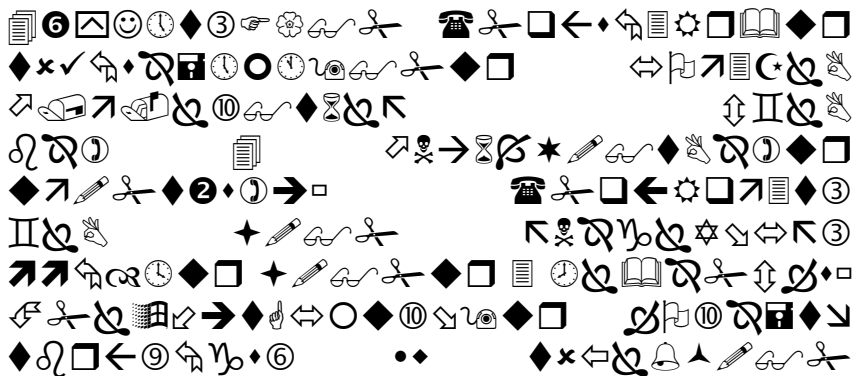
BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Allah SWT menciptakan manusia di muka bumi ini dengan naluri kemanusiaannya, seperti naluri untuk memenuhi kebutuhan biologis yakni makan, minum, tidur dan yang mencakup aktivitas keseharian lain termasuk masalah pernikahan.¹ Pernikahan dapat diartikan sebagai upacara pengikatan janji nikah yang dirayakan atau dilaksanakan oleh dua orang dengan maksud meresmikan ikatan perkawinan secara norma agama, norma hukum, dan norma sosial.²

Allah memerintahkan kepada orang tua atau wali untuk mendukung perkawinan muda-mudi dan tidak terlalu mempertimbangkann kemampuan calon pasangan, tetapi dalam saat yang sama memerintahkan mereka yang tidak memiliki kemampuan material untuk menahan diri dan memelihara kesuciannya. Allah berfirman :



¹Abu Sahla Dan Nurul Nazara, *Buku Pintar Pernikahan*, (Jakarta : Belanor, Maret 2011), cet. 1, p. 35

²<https://id.m.wikipedia.org/wiki/pernikahan>, 11/11/2015, 21.00 WIB.

memang pernikahan perlu dipersiapkan baik secara fisik, psikis, sosial dan ekonomi.⁶

Bagi pasangan yang menikah muda kesiapan secara psikis sangat diperlukan dikarenakan fase remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa awal, menurut budaya Amerika masa remaja merupakan masa storm dan stress⁷ dan biasanya dalam fase ini mengalami kesulitan di tahap transisinya dan diikuti dengan perubahan-perubahan yang selalu menimbulkan permasalahan,⁸ untuk itu pencegahan yang bersifat preventif sangat diperlukan agar permasalahan yang ada dapat ditekan atau diminimalisir.

Dalam menjalani kehidupan rumah tangga tentu tidak selalu berjalan dengan mulus, banyak tantangan serta cobaan ditemui. Terlepas dari pada masalah yang dialami oleh remaja dalam proses transisinya mereka dihadapkan oleh tanggung jawab mereka sebagai seorang istri, ibu sekaligus menantu yang tidak jarang seseorang mengalami problem adaptasi pada kehidupan baru dalam rumah tangga.

Untuk pasangan yang baru melangsungkan pernikahan banyak perubahan yang menuntut seseorang untuk melakukan penyesuaian diri terhadap keadaan yang baru, meliputi perubahan gaya hidup sebelum dan setelah menikah, perubahan lingkungan tempat tinggal, perubahan kepribadian, perubahan penampilan, serta berbagai perubahan lainnya

⁶Kementrian Agama RI, *Modul Keluarga Sakinah Berperspektif Kesetaraan Bagi Penghulu, Penyuluh dan Konselor BP4*, (Jakarta : Puslitbag Dan Diklat Kementerian Agama RI, Oktober 2002), cet. 1, p. 61

⁷Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*, (Bandung : PT. Remaja Rosda Karya, Mei 2001), cet. 2, p. 184

⁸Syamsul Bachri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, (Jakarta : Prenada Media Group, Maret 2010), cet.1, p. 42

setelah hadirnya seorang anak terlebih pasangan suami istri yang memiliki budaya dan adat istiadat yang berbeda.

Hadirnya pasangan hidup yang banyak memiliki perberbeda kebiasaan dalam keseharian, serta bagaimana cara untuk merawat dan mempersiapkan kebutuhan suami secara baik dan benar merupakan salah satu bentuk penyesuaian diri yang dilakukan setelah menikah, kemudian penyesuaian diripun harus dilakukan terhadap keluarga suami yang tidak jarang menimbulkan perasaan canggung ketika berhadapan dengan mertua.

Untuk tipe kepribadian tertentu adaptasi memang terasa mudah, akan tetapi tidak sedikit pula menganggap suatu adaptasi merupakan permasalahan yang berat dan perlu sekali adanya bantuan serta dukungan orang lain agar proses adaptasi terasa cukup mudah.

Ketidakmampuan dalam beradaptasi tercermin pada sikap dan tingkahlaku seseorang ketika dihadapkan oleh suatu hal atau keadaan baru yang cenderung merasa takut dan berhati-hati dalam menentukan langkah yang harus dilakukan dan tidak boleh dilakukan, kebingungan terjadi disaat diri seseorang mengalami ketidakmampuan dalam beradaptasi mengarah kepada persepsi-persepsi yang salah dalam memandang suatu hal.

Akibatnya ketakutan dan kecemasanpun terjadi yang merupakan suatu keadaan tertentu (*state anxiety*) yang tidak menyenangkan, mengenai kekhawatiran atau ketegangan yang terjadi, kekhawatiran atau ketegangan yang terjadi berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang dalam menghadapi situasi yang tidak pasti

dan tidak menentu,⁹ hal inilah yang perlu diwaspadai dan perlu diberikan perhatian khusus guna berlangsungnya tujuan-tujuan di dalam rumah tangga.

Dalam kasus pernikahan yang dilakukan di Desa Pakuncen jumlah pasangan yang menikah diusia remaja cukup banyak, pada umumnya sependapat bahwa rentangan masa remaja itu berlangsung sekitar 11-18 tahun sampai 13-20 tahun menurut umur kalender kelahiran seseorang.¹⁰ Inilah daftar pasangan yang tercatat di Kantor Urusan Agama Kecamatan Bojonegara, pada tahun 2013 tercatat 23 pasangan, pada tahun 2014 tercatat 12 pasangan, dan 2015 tercatat 10 pasangan.

Dengan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, demikian peneliti tertarik meneliti tentang judul skripsi “Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Mengatasi Problem Adaptasi Ibu Muda Dalam Rumah Tangga”, Studi Kasus Di Desa Pakuncen, Kecamatan Bojonegara, Kabupaten Serang, Provinsi Banten.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan terdapat beberapa rumusan masalah yang akan menjadi fokus penelitian adalah :

1. Bagaimana bentuk-bentuk problem adaptasi ibu muda dalam rumah tangga ?

⁹M. Nur Ghufon Dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2010), cet. 1, p. 141

¹⁰Abin Syamsuddin Makmun, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya Offset, Oktober 2009), cet. 10, p.130

2. Bagaimana penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi problem adaptasi ibu muda dalam rumah tangga ?
3. Bagaimana dampak penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi problem adaptasi ibu muda dalam rumah tangga ?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang penulis laksanakan adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui bentuk-bentuk problem adaptasi ibu muda dalam rumah tangga.
2. Untuk mengetahui penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi problem adaptasi ibu muda dalam rumah tangga.
3. Untuk mengetahui dampak penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi problem adaptasi ibu muda dalam rumah tangga.

D. Manfaat Penelitian

1. Segi Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan Ilmu-ilmu Bimbingan Dan Konseling Islam (BKI).
 - b. Penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan referensi untuk jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam (BKI) kedepannya.
2. Segi Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan bermanfaat dan dapat dijadikan masukan atau saran bagi pihak ibu muda yang terkait agar dapat menyiapkan pernikahan secara matang baik fisik maupun psikis.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menangani permasalahan kesulitan untuk beradaptasi bagi ibu muda dalam kehidupan rumah tangga.

E. Kajian Pustaka

Dalam penulisan skripsi ini penulis juga merujuk kepada skripsi-skripsi yang sudah terdahulu dengan subansi pembahasan yang berbeda, diantaranya sebagai berikut :

1. Tesis Fitri Nuriya Santy mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Program Magister Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia pada tahun 2011 dengan judul “Pengalaman Remaja Perempuan Single Parent Menjalani Peran Baru Sebagai Ibu Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan pengalaman remaja perempuan *single parent* menjalani peran baru sebagai seorang ibu yakni perasaan *anvilable* yakni perasaan sedih dan senang menjadi satu, perasaan itu muncul pada ibu yang tidak memiliki pasangan atau dalam usia remaja yang biasanya disebabkan karena stres dan kurangnya dukungan, beberapa perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikis menjadi salah satu kendala ibu dalam merawat bayinya

dalam keadaan ini dukungan baik dari keluarga, tetangga dan tenaga kesehatan sangat diperlukan.¹¹

Namun yang membedakan adalah tesis dari Fitriya Nuriya Santy hanya membahas mengenai pengalaman-pengalaman remaja perempuan single parent saja tanpa adanya usaha dari peneliti untuk membantu dan mendukung secara penuh perempuan single parent untuk keluar dari permasalahan yang dialami terkait pengalaman perempuan single parent dalam mengurus anak dengan segala kendala yang di temui dalam merawat bayi. Sedangkan skripsi Eka Wahyuningsih tidak berfokus terhadap permasalahan yang dialami saja, adanya *treatment* yang diberikan dengan melakukan pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang diharapkan dapat membantu menyelesaikan atau meminimalisir permasalahan dengan cara membantu mengubah kebiasaan berpikir dan tingkahlaku yang merusak yang mengakibatkan rasa stres itu timbul.

2. Skripsi Siti Soleha Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tahun 2015 dengan judul “Stres Pada Wanita Yang Menikah Di Usia Dini”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan yang menjalani pernikahan dini mengalami stres hal ini terjadi dikarenakan hubungan rumah tangga yang tidak harmonis, sering bertengkar, tidak percaya diri untuk berkomunikasi, belum memiliki keturunan, orang tua kecewa,

¹¹Fitri Nuriya Santy, “Pengalaman Remaja Perempuan Single Parent Menjalani Peran Baru Sebagai Ibu Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung”, *Tesis* (Fakultas Ilmu Keperawatan Program Magister Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, 2011), p. 58-59

terjadinya perceraian, menjadi pembicaraan tetangga dan upaya dalam menghadapi stres pada wanita yang menikah di usia dini seperti menjalankan ibadah dengan giat, berusaha untuk mengalah, sabar, jarang untuk keluar rumah, berusaha untuk hidup yang lebih baik, menghibur diri, dan curhat terhadap teman.¹²

Namun yang membedakan adalah skripsi ini menggunakan usaha dalam mengatasi masalah stres yang dialami ibu muda dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang positif, sedangkan skripsi yang peneliti tulis kegiatan-kegiatan positif yang dilakukan ibu muda merupakan bagian dari teknik pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang peneliti pilih, selain pelurusan dari segi berfikir dengan penggunaan teknik-teknik yang terdapat didalamnya klienpun diajar untuk melakukan kegiatan-kegiatan positif yang diberikan sebagai tugas rumah *home work assignment* dan teknik perilaku yang diterapkan kepada klien yang diharapkan dengan penerapan teknik tersebut klien mengalami perubahan perilaku seperti rasa kepercayaan diri yang meningkat.

3. Skripsi Azti Arlina Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Program Sarjana Ekstensi Universitas Indonesia pada tahun 2012 dengan judul “Proses Adaptasi Antar Budaya Pasangan Menikah Melalui Proses Ta’aruf”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa budaya mempunyai peranan yang sangat penting sebagai salah satu pembentukan konsep diri bagaimana harus bersikap dan betingklaku dihadapan pasangan yang berbeda budaya, hal ini juga berdampak terhadap proses interaksi dan pemecahan konflik

¹²Siti Soleha, “Stres Pada Wanita Yang Menikah Di Usia Dini”, *Skripsi* (Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten, 2015), p. 59

yang juga menentukan keberhasilan proses adaptasi, pasangan yang berasal dari bangsa dan budaya yang berbeda mengalami kesulitan beradaptasi pada tahapan readjustmen ketika terjadi penurunan grafik setelah fase *honeymoon* pada proses adaptasi budaya dikarenakan mengalami perbedaan dalam memandang konflik yang tentunya juga berdampak pada kesulitan pada tahapan manajemen konflik, dalam pengambilan keputusan dan pemecahan konflik keluarga turut mempunyai andil untuk menjaga keharmonisan dua keluarga besar namun hal ini tidak terjadi pada pasangan yang berbeda bangsa dan budaya baik keluarga dari pihak laki-laki maupun perempuan tidak terlibat dalam pernikahan mereka.¹³

Persamaan skripsi Azti Arlina dengan Eka Wahyuningsih secara umum adalah sama-sama membahas mengenai proses adaptasi seseorang dalam rumah tangga yang baru menikah, namun yang membedakan adalah skripsi Azti Arlina fokus terhadap kesulitan beradaptasi antar budaya saja sedangkan skripsi Eka Wahyuningsih fokus dengan permasalahan dalam proses adaptasi dalam rumah tangga yang dialami ibu muda dalam rumah tangga meliputi adaptasi terhadap keluarga suami, adaptasi pasangan, adaptasi keuangan pasangan dan adaptasi terhadap peran baru. Selain itu adanya *treatment* yang dilakukan untuk mengatasi dan meminimalisir kesulitan beradaptasi dengan melakukan kegiatan konseling melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

¹³Azti Arlina, "Proses Adaptasi Antar Budaya Pasangan Menikah Melalui Proses Ta'aruf", *Skripsi* (Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Program Sarjana Ekstensi Universitas Indonesia, 2012), P. 58

F. Kerangka Teoritis

a. Teori Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Teori *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku.¹⁴

Pendekatan ini merupakan pengembangan dari pendekatan behavioral yang menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pemikiran individu.

Konsep dasar yang dikembangkan oleh Albert Ellis adalah :

15

- a. Pemikiran manusia adalah penyebab dasar dari gangguan emosional. Reaksi emosional yang sehat maupun yang tidak, bersumber dari pemikiran itu.
- b. Manusia memiliki potensi pemikiran rasional dan irrasional. Dengan pemikiran rasional dan inteleknya manusia dapat terbebas dari gangguan emosional.
- c. Pemikiran irrasional bersumber pada disposisi biologis pengalaman masa kecil dan pengaruh budaya.
- d. Pemikiran dan emosi tak dapat dipisahkan.
- e. Berpikir logis dan tidak logis dilakukan dengan simbol-simbol bahasa.

¹⁴Gantina Komalasari Dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta : Indeks , 2011), cet. 1, p. 2011

¹⁵Sofyan S. Willis, *Konseling Individual, Teori Dan Praktek*, (Bandung : Alfabeta, Juni 2013), cet. 7, p. 75

- f. Pada diri manusia sering terjadi *self-verbalization*. Yaitu mengatakan sesuatu terus-menerus kepada dirinya.
- g. Pemikiran tak logis-irrasional dapat dikembalikan kepada pemikiran logis dengan reorganisasi persepsi. Pemikiran tak logis itu merusak dan merendahkan diri melalui emosionalnya. Ide-ide irrasional bahkan dapat menimbulkan *neurosis* dan *psikosis*.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) menegaskan bahwa keyakinan yang kaku dan absolut dalam bentuk ‘mesti’, ‘seharusnya’, ‘harus’, dan sejenisnya, biasanya ditemukan dalam inti gangguan emosional. Kepercayaan tersebut berbentuk sebagai perintah atau tuntutan yang diterapkan pada diri sendiri, orang lain, dunia (misalnya, ‘Seharusnya aku tidak mengalami tekanan dalam pekerjaan’).¹⁶

Untuk memahami bagaimana aspek pemikiran kita bisa menciptakan perasaan terganggu, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menawarkan model yang relatif sederhana untuk mengatasi pikiran-pikiran yang menimbulkan gangguan seperti :¹⁷

- A = *activating event*, peristiwa yang memicu (misalnya kehilangan pekerjaan)
- B = *belief*, keyakinan yang mendasari pandangan seseorang tentang peristiwa tersebut (misalnya, ‘Karena aku kehilangan pekerjaan, yang seharusnya tidak terjadi padaku artinya aku ini bukan orang baik’).

¹⁶Stephen Palmer, *Konseling Dan Psikoterapi*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar , 2011), cet. 1, p. 502

¹⁷Stephen Palmer, *Konseling Dan Psikoterapi*, p. 501

- C = *emotional and behavioural consequence*, konsekuensi perilaku dan emosi terutama ditentukan oleh kepercayaan seseorang tentang peristiwa tersebut (misalnya, depresi dan menarik diri dari dunia mencegahnya untuk mencari pekerjaan lain).
- D = *disputing*, mendebatkan keyakinan yang menyebabkan gangguan (misalnya, 'Tentu saja, aku lebih suka tidak kehilangan pekerjaan, tapi tidak ada alasan dalam analisis akhir mengapa itu tidak harus terjadi padaku. Tanpa itu, aku masih bisa bahagia dan menerima diriku. Aku terlalu rumit untuk mengutuk diriku, karena itu tidak ada gunanya terkait dengan kehilangan pekerjaanku').
- E = *efektive*, pandangan rasional efektif dan baru yang diikuti perubahan emosional dan perilaku (misalnya, ia sedih karena dibuat menjadi berlebihan tetapi kembali masuk ke dunia dalam rangka mencari pekerjaan baru. Sekarang penerimaan diri mendasari upayanya dalam mencari pekerjaan).

Tujuan utama konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior therapy* (REBT) adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. Secara lebih gamblang *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berpikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan. Selain itu, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) membantu

individu untuk mengubah kebiasaan berpikir dan tingkah laku yang merusak diri.¹⁸

Teknik-teknik yang digunakan dalam proses konseling dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah:¹⁹

1. Asesmen

Asesmen merupakan proses pencarian pemahaman problem-problem yang sedang dihadapi klien dan tingkat keparahannya. Terapis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) mencari informasi yang jelas dan spesifik (jika mungkin) dari klien pada sesi pertama untuk menempatkan masalahnya dalam bingkai kerja ABC.

2. Teknik Kognitif

Teknik ini membantu klien berpikir mengenai pemikirannya dengan cara yang lebih konstruktif. Klien diajar untuk memeriksa bukti-bukti yang mendukung dan menentang keyakinan-keyakinan irasionalnya dengan menggunakan tiga kriteria utama.

- a. Logika. Hanya karena anda sangat ingin presentasi dengan bagus, bagaimana logikanya bahwa anda harus presentasi dengan bagus ?
- b. Realisme. Di mana buktinya bahwa dunia mematuhi tuntutan anda ? jika benar, anda akan dijamin melakukan presentasi dengan bagus setiap saat tanpa mengalami kecemasan apapun. Itukah problem sebenarnya ?

¹⁸Gantina Komalasari Dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, p. 213

¹⁹Stephen Palmer, *Konseling Dan Psikoterapi*, p. 511-515

c. Kemanfaatan. Seberapa bermanfaatkah untuk selalu berpegang pada keyakinan itu ? Apa manfaat keyakinan itu jika anda terus menuntut diri anda harus melakukan presentasi yang bagus ?

3. Teknik Perilaku

Teknik ini dinegosiasikan dengan klien atas dasar sifatnya yang menantang, tetapi tidak sampai membuat kewalahan, yaitu tugas-tugas yang cukup menstimulasi untuk mewujudkan perubahan terapeutik, namun tidak terlalu menakutkan karena justru akan menghambat klien menjalankan tugas-tugas tersebut. (misalnya klien setuju melakukan presentasi dua kali sebulan alih-alih sekali seminggu sekali-biasanya ia menghindari tugas itu sebisa mungkin). Ketika melakukan presentasi, ia secara mental menantang tuntutan bahwa 'Aku harus presentasi dengan bagus', sembari mendorong keinginannya untuk presentasi dengan bagus.

4. Teknik Emotif

Teknik emotif ini sepenuhnya melibatkan emosi klien saat ia dengan penuh semangat melawan keyakinan-keyakinan irasionalnya. Teknik ini merupakan latihan penyerangan rasa malu dimana klien berperilaku dengan cara yang 'memalukan' di kehidupan nyata untuk menimbulkan cemoohan atau celaan publik, misalnya dengan mengajak anjing imajiner berjalan-jalan, dan pada saat yang sama berusaha keras menerima diri dengan pernyataan-pernyataan rasional seperti 'Hanya karena aku bertingkah bodoh, tidak berarti aku seorang bodoh.' Klien

belajar dari latihan tersebut untuk tidak mengejek atau menilai dirinya berdasarkan perilakunya atau reaksi orang lain.

5. Teknik Imajiner

Teknik utama adalah teknik imajiner emotif-rasional di mana klien didorong untuk merasa cemas dengan membayangkan melakukan presentasi yang buruk dihadapan kolega-koleganya dan kemudian, tanpa mengubah rincian dari gambaran mental tersebut, mengubah emosi sang klien pada suatu hal yang diceaskan. Perubahan emosi tersebut terjadi pada klien yang menggantikan keyakinan irasional-nya dengan keyakinan rasional.

6. Proses Perubahan Terapeutik

Proses ini meliputi beberapa langkah untuk dipelajari klien :

1. Bahwa individu-individu pada umumnya (tetapi tidak seluruhnya) membuat gangguan-gangguan emosional mereka sendiri mengatasi peristiwa-peristiwa kehidupannya melalui pikiran irasional.
2. Bahwa individu-individu memiliki kemampuan untuk memperkecil atau menghilangkan gangguan-gangguan tersebut dengan mengidentifikasi, menantang dan mengubah pola-pola kaku pemikiran mereka.
3. Untuk memperoleh pola pikir yang rasional atau fleksibel, individu-individu perlu berpikir, merasakan, dan bertindak

melawan keyakinan-keyakinan irasional mereka, dan biasanya berlangsung seumur hidup.

Model ABCD memberikan bingkai berlangsungnya proses perubahan terapeutik tersebut.

4. Bentuk terapi yang khas, sesi ini termasuk lingkup agenda topik yang akan dibicarakan untuk menjaga terapis dan klien tetap berfokus pada problem-problem klien. Agendanya antara lain mengulas kembali tugas-tugas pekerjaan rumah klien dari minggu sebelumnya, menyepakati topik-topik yang akan dibicarakan pada sesi sekarang, merundingkan tugas-tugas pekerjaan rumah berikutnya yang muncul di sesi sekarang, dan merangsang umpan balik dari klien mengenai sesi tersebut. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memandang pengaturan agenda ini sebagai cara paling efisien dalam mengatur waktu terapi bersama klien.

Setelah kita mengetahui bagaimana teknik yang digunakan dalam proses konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) alangkah lebih baiknya jika kita melihat proses-proses yang dilakukan dalam teknik konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) ini diantaranya adalah:²⁰

1. Konselor berusaha untuk menunjukkan klien kesulitan yang dihadapi sangat berhubungan dengan keyakinan irasional, dan menunjukkan bagaimana klien harus bersikap rasional dan mampu memisahkan keyakinan irasional dengan rasional.

²⁰ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek*, p.76

2. Setelah klien menyadari gangguan emosi yang bersumber dari pemikiran irrasional, maka konselor menunjukkan pemikiran klien yang irrasional, serta klien berusaha mengubah kepada keyakinan menjadi rasional.
3. Konselor berusaha agar klien menghindarkan diri dari ide-ide irrasionalnya, dan konselor berusaha menghubungkan antara ide tersebut dengan proses penyalahan dan perusakan diri.
4. Proses terakhir konseling adalah konselor berusaha menentang klien untuk mengembangkan filosofis kehidupannya yang rasional dan menolak kehidupan yang irrasional dan fiktif.

Beberapa komponen penting dalam perilaku irrasional dapat dijelaskan dengan symbol-simbol berikut :

A = *Activating Event* atau peristiwa yang menggerakkan individu

iB = *Irrasional Belief*, keyakinan irrasional terhadap A

iC = *Irrasional Consequences*, konsekuensi dari pemikiran irrasional terhadap emosi, melalui self-verbalization

D = *Dispute Irrasional Belief*, keyakinan yang saling bertentangan

CE = *Cognitive Effect*, efek kognitif yang terjadi karena pertentangan dalam keyakinan irrasional

BE = *Behavioral Effect*, terjadi perubahan perilaku karena keyakinan irrasional

b. Adaptasi Dalam Perkawinan

Secara umum pengertian adaptasi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah penyesuaian terhadap lingkungan, pekerjaan dan pelajaran.²¹

Menurut Satmoko penyesuaian diri dipahami sebagai interaksi seseorang yang kontinu dengan dirinya sendiri, orang lain, dan dunianya. Seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengetahui ketegangan, bebas dari berbagai simptom yang mengganggu (seperti kecemasan kronis, kemurungan, depresi, obsesi, atau gangguan psikomatis yang dapat menghambat tugas seseorang).²²

Jika kita berbicara mengenai adaptasi atau penyesuaian, bahwasannya suatu adaptasi merupakan salah satu bentuk penyesuaian diri yang penting dalam kehidupan pernikahan. Menurut Bachtiar dalam sebuah perkawinan tidak terbatas hanya pada saat awal-awal menikah saja, tetapi proses penyesuaian diri dan pengenalan antar pasangan tersebut berlangsung selama masa-masa perkawinan yang dijalani hingga salah satu pasangan meninggal.²³

Pada masa awal pernikahan, umumnya pasangan masih berusaha mengenal satu sama lain, banyak kebiasaan yang mungkin

²¹KBBI Offline

²²M. Nurgufon Dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2011), cet. 2. p.50

²³Desi Kurniawati, "Pola Komunikasi Interpersonal Dalam Konflik Antara Pasangan Suami Istri Beda Budaya Yang Baru Menikah", *Skripsi* (Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Semarang, 2013), p. 47

belum nampak saat belum menikah dan baru akan disadari setelah menikah.²⁴

Adaptasi di dalam kehidupan rumah tangga merupakan suatu proses yang panjang karena setiap orang dapat berubah, sehingga setiap waktu masing-masing dapat beradaptasi dengan perubahan yang ada.

Adaptasi dalam rumah tangga meliputi berbagai aspek diantaranya penyesuaian kepribadian, penyesuaian lingkungan, penyesuaian peran baru, penyesuaian terhadap komunikasi dan penyelesaian konflik, penyesuaian kehidupan keluarga, dan penyesuaian diri dalam mengakomodasi kebutuhan, keinginan dan harapan pasangan agar tercapainya kepuasan maksimum dalam pernikahan.

Untuk lebih jelasnya lagi kita lihat beberapa pengertian adaptasi yang dikemukakan oleh para ahli berikut ini:²⁵

- a. Menurut Spanier, penyesuaian pernikahan merupakan keterampilan sosial yang diperlukan bagi pasangan yang meraih kebahagiaan atau kepuasan pernikahan.
- b. Menurut Lasswel, penyesuaian pernikahan berarti pasangan suami istri belajar untuk mengakomodasi kebutuhan, keinginan, dan harapan untuk tercapainya kebahagiaan dalam hubungan.

²⁴Titis Rossnanda, "Komunikasi Adaptasi Keluarga Dalam *Remarriage*", *Skripsi* (Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro, 2011)

²⁵Omega Nilam Bahana, "Penyesuaian Pernikahan Dengan Pasangan Dan Makna Pernikahan Pada Perempuan Yang Dijodohkan", *Skripsi* (Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2015), p.13

- c. Menurut Hurlock, bahwa penyesuaian perkawinan merupakan proses adaptasi pasangan suami istri untuk dapat mencegah dan menyelesaikan konflik melalui proses penyesuaian diri.

Untuk itu dapat disimpulkan bahwa penyesuaian dalam kehidupan rumah tangga merupakan proses penyesuaian diri paling penting untuk dapat mencegah dan menyelesaikan konflik demi tercapainya kebahagiaan suatu hubungan dalam pernikahan.

Terdapat permasalahan penyesuaian diri dalam pernikahan, Hurlock menyebutkan bahwasannya dari sekian banyak masalah, terdapat empat pokok permasalahan yang paling umum dan penting bagi kebahagiaan pernikahan yaitu penyesuaian dengan pasangan, penyesuaian seksual, penyesuaian keuangan, dan penyesuaian dengan keluarga dari pihak masing-masing pasangan.²⁶

- a. Penyesuaian dengan pasangan

Penyesuaian yang paling pokok dan dialami oleh pasangan menikah adalah penyesuaian terhadap pasangan. Hubungan dengan pasangan memiliki peranan yang sangat penting dan merupakan bagian tersulit dalam melakukan sebuah penyesuaian di dalam kehidupan rumah tangga, hal ini dikarenakan adanya faktor-faktor yang timbul dari dalam kehidupan individu.

- b. Penyesuaian seksual

²⁶Omega Nilam Bahana, "Penyesuaian Pernikahan Dengan Pasangan Dan Makna Pernikahan Pada Perempuan Yang Dijodohkan", *Skripsi* (Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2015), p.14

Penyesuaian seksual berkaitan dengan kepuasan dari pernikahan itu sendiri. Penyesuaian seksual yang tidak memuaskan menjadi salah satu penyebab ketidakbahagiaan dalam pernikahan terlebih lagi perempuan cenderung lebih sulit dalam mencapai kepuasan dalam berhubungan seksual dikarenakan perempuan cenderung menutupi dan menekan gejala seksualnya.

Akan tetapi tafsiran para analisa perkawinan melihat problematika seksual yang tidak memuaskan merupakan bukan hal utama, semua itu lebih disebabkan karena adanya pertentangan dan ketegangan dalam perkawinan.²⁷

c. Penyesuaian keuangan

Uang merupakan pengaruh yang kuat terhadap penyesuaian diri bagi orang dewasa terhadap pernikahan. Adanya permasalahan yang timbul akibat dari skema laki-laki yang mencari nafkah sedangkan perempuan lebih mengurus rumah tangga.

Terdapat anggapan dalam masyarakat bahwa pemimpin haruslah seorang laki-laki yang dianggap memiliki kelebihan baik secara fisik maupun dari segi akal pikirannya dibanding perempuan, sehingga sepintar apapun perempuan akan cenderung membatasi dirinya untuk tidak melebihi laki-laki, demikian pula dengan suami istri yang melebihi dirinya dianggap suatu hal yang dapat membahayakan harga dirinya.²⁸

²⁷Lailahanaoum Hasyim, *Sosiologi Keluarga*, (Jakarta : Bumi Aksara, Oktober 1991), cet. 3, p. 195

²⁸Siti Musdah Mulia, *Indahnya Islam "Menyuarakan Kesetaraan Dan Keadilan Gender"*, (Yogyakarta : Nauvan Pustaka, Juni 2014), cet. 1. p. 74

- d. Penyesuaian dengan keluarga dari pihak masing-masing pasangan

Masalah hubungan dengan keluarga pihak pasangan akan menjadi serius selama tahun-tahun awal pernikahan dan merupakan penyebab utama pernikahan. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dengan pihak keluarga pasangan adalah *stereotype* tradisional, keinginan untuk mandiri, keluargaisme, mobilitas sosial, anggota keluarga berusia lanjut, dan bantuan keuangan untuk keluarga pasangan.

Dari keempat permasalahan yang dialami hal yang utama dan yang dihadapi pertama kali setelah menikah adalah penyesuaian terhadap pasangan, Menurut Hurlock bahwa kebahagiaan atau ketidakbahagiaan pernikahan tergantung pada tingkat penyesuaian yang dilakukan pasangan suami-istri.²⁹

Kemampuan dalam menghadapi perbedaan dengan pasangan menjadi dasar dalam kehidupan pernikahan, sehingga ketika dihadapkan dalam masalah dengan kemampuan berkomunikasi yang baik memudahkan kita dalam melakukan penyesuaian diri terhadap pasangan.

G. Metode Penelitian

Metode merupakan cara-cara untuk mengetahui sesuatu,³⁰ Metode dapat disepadankan dengan cara dalam melakukan penelitian,

²⁹Omega Nilam Bahana, "Penyesuaian Pernikahan Dengan Pasangan Dan Makna Pernikahan Pada Perempuan Yang Dijodohkan", *Skripsi* (Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2015), p.13

³⁰Nyomann Kutha Ratna, *Metodologi Penelitian Kajian Budaya Dan Ilmu Sosial Humaniora Pada Umumnya*, (Denpasar : Pustaka Pelajar, 2010), p. 41

metode dalam penelitian merupakan langkah yang sangat penting karena dapat menentukan berhasil tidaknya sebuah penelitian.³¹

1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis metode penelitian kualitatif yang merupakan sebagian prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati³² kemudian jenis penelitian kualitatif ini tidak didasarkan pada sampel statistik³³ penelitian kualitatif juga bermanfaat untuk memecahkan masalah serta pengembangan ilmu.³⁴

Dalam melakukan penelitian kualitatif peneliti juga menyertakan sebuah treatment yakni adanya tindakan yang dilakukan untuk mengatasi sebuah masalah yang diangkat dalam judul yang peneliti fokuskan, tindakan yang dilakukan berupa penggunaan teknik konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi problem adaptasi ibu muda dalam rumah tangga.

2. Lokasi dan Subjek penelitian

a. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merupakan lokasi yang ditetapkan dalam sebuah penelitian, penelitian ini dilakukan di kalangan

³¹Mahi M. Hikmat, *Metode Penelitian Dalam Perspektif Ilmu Komunikasi Dan Sastra*, (Yogyakarta : Graham Ilmu, 2011) , cet. 1. p. 35

³²Mahi M. Hikmat, *Metode Penelitian Dalam Perspektif Ilmu Komunikasi Dan Sastra*, p. 37

³³Julia Brannen, *Memadu Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset, Desember 1996), cet. 1, p. 17

³⁴Yuni Sugiarti, *Metode Penelitian Dibidang komputer Dan Teknologi Informasi*, (Banten : Dinas Pendidikan Provinsi Banten, 2011), cet. 1, p. 53

masyarakat Desa Pakuncen dipilih sebagai lokasi penelitian, karena di Desa Pakuncen tersebut terjadi fenomena sosial, sehingga penulis tertarik untuk mengkaji dan meneliti fenomena-fenomena tersebut, salah satunya adalah adaptasi ibu muda di dalam rumah tangga.

b. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah sumber utama data penelitian, yaitu yang memiliki data mengenai variable-variabel yang diteliti. Dalam penelitian survai sosial, subjek penelitian ini adalah manusia sedangkan dalam penelitian-penelitian psikologi yang bersifat eksperimental seringkali digunakan pula hewan sebagai subjek, disamping manusia.³⁵

Subjek penelitian dari penulisan skripsi ini adalah wanita di Desa Pakuncen Kecamatan Bojonegara Kabupaten Serang Provinsi Banten yang melakukan pernikahan di usia dini dengan umur 16-20 tahun.

3. Teknik Pengumpulan Data

a. Metode Wawancara

Wawancara (*interview*) merupakan metode untuk mendapatkan data primer dengan cara komunikasi dua arah³⁶ yakni dengan cara bertanya langsung (berkomunikasi

³⁵Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 1998), cet. 1, p. 34-35

³⁶Zainal Mustafa, *Mengurai Variable Hinga Instrumentasi*, (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2009), cet. 1, p. 96

langsung) dengan responden.³⁷ Peneliti melakukan wawancara dengan bertahap sedikit lebih formal dan sistematis. Wawancara ini dilakukan dengan terjun langsung kepada responden yang melakukan pernikahan di usia dini di Desa Pakuncen Kecamatan Bojonegara Kabupaten Serang Provinsi Banten.

b. Metode Observasi

Observasi sering disebut juga sebagai metode pengamatan³⁸ serta metode pengukuran data untuk mendapatkan data primer, yaitu dengan cara melakukan pengamatan langsung secara seksama dan sistematis, dengan menggunakan alat indra (indra mata, telinga, hidung, tangan dan pikiran).³⁹

Dalam observasi ini, peneliti mengambil momen-momen yang dianggap penting yang berkaitan dengan tema penelitian yaitu “Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Mengatasi Problem Adaptasi Ibu Muda Dalam Rumah Tangga”.

c. Metode Dokumentasi

Dalam penelitian metode dokumentasi, peneliti menggunakan catatan-catatan atau data-data yang berkaitan dengan tema penelitian.

³⁷Soeratno Dan Lincolin Arsyad, *Metodologi Penelitian Untuk Ekonomi Dan Bisnis*, (Yogyakarta : UPP STIM YKPN, Juli 1993), cet. 1, p. 86

³⁸Soeratno Dan Lincolin Arsyad, *Metodologi Penelitian Untuk Ekonomi Dan Bisnis*, p. 83

³⁹Zainal Mustafa, *Mengurai Variable Hinga Instrumentasi*, p. 94

4. Teknik Analisis Data

Analisis adalah suatu usaha untuk mengurai suatu masalah atau fokus kajian menjadi bagian-bagian (*decomposition*) sehingga susunan atau tatanan bentuk sesuatu yang diurai itu tampak dengan jelas dan karenanya bisa secara lebih terang ditangkap maknanya atau lebih jernih dimengerti duduk perkaranya,⁴⁰ tujuan utama analisis data adalah untuk menetapkan apakah observasi-observasi kita mendukung klaim tentang perilaku.⁴¹

Data yang sudah ada dan terkumpul dari hasil dari observasi, wawancara, dokumen dan studi kepustakaan, kemudian disusun secara sistematis dan dipisahkan ke dalam unit-unit, member nomor pada teks fenomena responden, dan di deskripsikan dalam bentuk uraian, kemudian dianalisa agar memperoleh untuk dapat dipahami orang lain atau pembaca.

H. Sistematika Penelitian

Skripsi ini terdiri dari V bab pembahasan dengan sistematika sebagai berikut :

Bab I : Pendahuluan, meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah mengenai problem adaptasi ibu muda dalam rumah tangga,

⁴⁰Djam'an Satori Dan Aan Komariah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Alfabeta, Agustus 2013), p. 200

⁴¹Helly Prajitno Soetjipto Dan Sri Mulyantini Soetjipto, *Metodologi Penelitian Psikologi*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, Desember 2007), cet. 1. p. 425

tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teoritis, metode penelitian, dan sistematika penelitian .

Bab II : Gambaran umum Desa Pakuncen Kecamatan Bojonegara, meliputi kondisi geografis, kondisi demografis dan sosial ekonomi serta kondisi sosiologis Desa Pakuncen.

Bab III : Menjelaskan problem adaptasi ibu muda dalam rumah tangga, meliputi profil responden, bentuk-bentuk problem adaptasi ibu muda dalam rumah tangga, dan ide-ide irrasional responden dalam proses adaptasi ibu muda dalam rumah tangga.

Bab IV : Penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi problem adaptasi ibu muda dalam rumah tangga, meliputi langkah-langkah konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan perubahan perilaku setelah kegiatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

Bab V : Penutup, yang didalamnya terdapat kesimpulan dan saran dari topik yang dibahas.