BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa dewasa merupakan salah satu masa yang akan dilewati setiap orang, hal ini menjadi salah satu syarat berlakunya perkembangan manusia secara bertahap, mulai ia lahir menjadi anak-anak, remaja, dewasa hingga hidup di usia tua dan kematian sebagai penutup dari masa-masa perkembangan yang telah dijalani sebelumnya.

Pembagian dalam masa usia dewasa menurut Elizabeth B. Hurlock dibagi menjadi tiga bagian yaitu; Masa Dewasa Awal (*Young Adult*) 21-40 Tahun, Masa Dewasa Madya (*Middle Adulthood*) 40-60 Tahun, Masa Dewasa Lanjut (*Older Adult*) 60 tahum sampai akhir hayat hal ini berdasarkan pembagain perbedaan usia dan hal-hal lain didalamnya.[1]

Masa dewasa juga dikenal dengan masa bermasalah, hal ini dikarenakan pada masa itu seseorang harus dihadapkan dengan berbagai hal baru dan penyesuaian-penyesuaian yang menuntut, seperti adanya konflik serta ketegangan emosional yang turut hadir menyertai hidupnya.

Banyaknya pengaruh luar pun diyakini sebagai salah satu timbulnya konflik serta gangguan emosional yang banyak dirasakan oleh setiap orang, bahkan tak jarang emosi yang tak lazim, hadir lantaran pengaruh luar tersebut seperti "Merasa senang menikmati kemalangan orang lain".

Saat seseorang merasa senang menikmati kemalangan orang lain istilah ini disebut dengan "*Schadenfreude*". *Schadenfreude* adalah kata majemuk yang berasal dari bahasa Jerman *Schaden*, yang berarti kerugian,

---

[1]Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Prenadamedia Grup, 2011), h. 246-247

dan *Freude*, yang berarti suka cita, dan digunakan saat ini sebagai kata pinjaman dalam bahasa Inggris. Pada tahun 1895, *Oxford English Dictionary* (OED) memasukkan *Schadenfreude* untuk pertama kalinya sebagai entri dan mendefinisikannya hingga saat ini sebagai "kenikmatan jahat atas kemalangan orang lain. *Schadenfreude* dapat dikategorikan sebagai jenis kesenangan, tetapi dalam hal yang berbeda atau jenis kesenangan yang tidak khas. Sedangkan kesenangan dalam hal ini lebih mengacu pada situasi di mana keadaan seseorang merasa senang ketika orang lain tertimpa kemalangan (Ortony, Clore, & Collins, 1988).[2]

Melihat emosi schadenfreude dimaknai tersebut, maka dalam hal ini Islam memandang bahwa emosi yang muncul di saat merasa senang melihat kemalangan orang lain merupakan salah satu sifat yang tercela yaitu Hasad (Dengki).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), dengki dimaknai dengan menaruh perasaan marah, benci, tidak suka karena iri kepada keberuntungan orang lain.[3] Hal ini mengakibatkan perasaan terbalik yang lebih suka saat orang lain merasakan penderitaan dan nikmat yang hilang darinya.

Adanya larangan untuk menjauhi sifat hasad ini telah Allah sampaikan dalam Al-Qur’an Surat An-Nisa ayat 32 :

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللّٰهُ بِهٖ بَعْضَكُمْ عَلٰى بَعْضٍۗ لِلرِّجَالِ نَصِيْبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوْاۗ وَلِلنِّسَاۤءِ نَصِيْبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَۗ وَسْـَٔلُوا اللّٰهَ مِنْ فَضْلِهٖۗ اِنَّ اللّٰهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيْمًا

Artinya : Dan janganlah kamu iri hati terhadap karunia yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. (Karena)

---

[2]Aufa Abdillah, “Pengaruh Iri Hati Terhadap Munculnya Schadenfreude,” dalam Jurnal *Indonesian Journal Of Islamic Psychology (Jurnal IAIN Salatiga)*, Vol.15, No.2 (Desember-2019), https://e-journal.iainsalatiga.ac.id, diunduh pada 01 Desember 2020.

[3] KBBI Daring, “Dengki”, https://kbbi.kemdikbud.go.id, diakses pada 10 November 2021.

bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari Karunia-Nya. Sungguh, Allah maha mengetahui segala sesuatu. (QS. An-Nisa:32).[4]

Hadirnya persaingan serta gejolak sosial pada masa dewasa ini seringkali menghadirkan *Schadenfreude* yang bisa dirasakan oleh orang-orang di sekitar, hal ini tentunya bila dibiarkan akan berdampak pada banyak hal lainnya seperti lingkungan yang tidak sehat, adanya gangguan psikologis yang diderita seseorang dan tindakan-tindakan jahat atau kriminal yang bisa mengancam keadaan, atau hal-hal lainnya.

Pada penjelasan terkait masalah di atas, penulis merasakan adanya hal-hal yang sama terjadi khususnya dilingkungan tempat tinggal penulis yaitu yang beralamat Lingkungan Priyayi Dukuh RT 001/002, Kelurahan Mesjid Priyayi, Kecamatan Kasemen, Kota Serang-Banten. hal ini tentunya merujuk pada pengamatan mendalam yang mengikutsertakan observasi dan wawancara di dalamnya.

Berdasarkan observasi awal, penulis melakukan penelitian dengan salah satu tujuan yaitu untuk mereduksi emosi *Schadenfreude* dengan Penerapan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), mengingat yang menjadi subjek penelitian yang penulis tentukan adalah orang dewasa awal yang berlatarbelakang orang-orang yang mempunyai kognitif yang matang (pengetahuan berdasarkan kenyataan dan pengalaman).

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan teori atau pendekatan terapi yang saat ini seringkali digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling, yang dikembangkan oleh seorang eksistensialis bernama Albert Ellis. Di Pittsburgh, Pennsylvania, ia dibesarkan di New

---

[4] Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Semarang: Diponegoro 2012) h. 83.

York City. Di tahun 1955, di awal teori ini bernama Rational Therapy (terapi rasional) yang dikembangkan kemudian di tahun 1961, Albert Ellis mengubah namanya menjadi teori Rational Emotive Therapy (RET). Pada tahun 1993 Albert Ellis mengubah lagi teorinya dengan nama Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Teori ini dilatarbelakangi oleh filsafat eksistensialisme yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah makhluk yang senantiasa berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti: manusia bebas, berpikir, bernafsu, dan berkehendak.

Teori *Rational Emotive Behavior Therapy* ini menolak pandangan aliran psikoanalisis, yang menyebutkan bahwa peristiwa dan pengalaman individu menyebabkan terjadinya gangguan emosional. Menurut Ellis gangguan manusia bukan disebabkan oleh pengalaman eksternal yang menimbulkan emosional, akan tetapi tergantung pada pengertian yang diberikan terhadap peristiwa atau pengalaman itu. Gangguan emosi terjadi disebabkan oleh pikiran-pikiran seseorang yang bersifat irrasional (tidak masuk akal) terhadap peristiwa dan pengalaman yang dialaminya.

Teori *Rational Emotive Behavior Therapy* lebih banyak kesamaannya dengan terapi-terapi yang berorientasi atau bersifat kognitif-tingkah laku-tindakan dalam menitikberatkan berpikir, menilai, memutuskan, menganalisis, dan bertindak. Teori ini sangat didaktik dan sangat direktif serta lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran daripada dimensi perasaan.

Rational Emotive Behavior Therapy bertujuan memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional (masuk akal) atau sesuai kaidah manusia dan kehidupan yang berlaku, sehingga dalam hal ini klien dapat mengembangkan diri dan mencapai hidup yang optimal/memiliki pkiran-

pikiran yang dapat menyebabkan klien berpikir irrasional seperti : mempunyai rasa takut, rasa bersalah, cemas, was-was, marah dan sebagainya. REBT juga bertujuan membantu klien agar dapat menerima kenyataan hidup secara rasional, dan mengembangkan rasa kepercayaan diri, nilai-nilai serta kemampuan dalam diri klien.[5]

Dari beberapa uraian diatas akhirnya penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul "**Penerapan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Mengurangi *Schadenfreude* Dewasa Awal**"

B. Perumusan Masalah

1. Bagaimana Kondisi Psikologis Dewasa Awal Yang Mengalami Schadenfreude Di Lingkungan Priyayi Dukuh, Kel. Mesjid Priyayi, Kec. Kasemen, Kota Serang-Banten?
2. Bagaimana Penerapan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Mengurangi Schadenfreude Pada Dewasa Awal Di Lingkungan Priyayi Dukuh, Kel. Mesjid Priyayi, Kec. Kasemen, Kota Serang-Banten?
3. Bagaimana Penerapan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Mengurangi Schadenfreude Pada Dewasa Awal Di Lingkungan Priyayi Dukuh, Kel. Mesjid Priyayi, Kec. Kasemen, Kota Serang-Banten?

[5]Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan & Konseling*, (Serang: A4, 2017), h. 90-91

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk Mengetahui Bagaimana Kondisi Psikologis Dewasa Awal Yang Mengalami Schadenfreude Di Lingkungan Priyayi Dukuh, Kel. Mesjid Priyayi, Kec. Kasemen, Kota Serang-Banten?.
2. Unruk Mengetahui Bagaimana Penerapan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Mengurangi Schadenfreude Pada Dewasa Awal Di Lingkungan Priyayi Dukuh, Kel. Mesjid Priyayi, Kec. Kasemen, Kota Serang-Banten?
3. Untuk Mengetahui Hasil Penerapan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Mengurangi Schadenfreude Pada Dewasa Awal Di Lingkungan Priyayi Dukuh, Kel. Mesjid Priyayi, Kec. Kasemen, Kota Serang-Banten?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu :

   a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah keilmuan tentang Bimbingan Konseling di Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten mengenai dewasa awal yang mengalami *Schandenfreude* dan cara mereduksinya.
   b. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai informasi bagi masyarakat luas dan sebagai referensi bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian tentang *Schandenfreude* pada dewasa awal secara lebih mendalam.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini yaitu :

a. Menambah masukan bagi Jurusan Bimbingan konseling Islam dalam menghasilkan generasi-generasi professional yang sehat jasmani dan rohani.
b. Menambah wawasan bagi orang-orang agar lebih memperhatikan perkembangan emosi dirinya serta orang lain agar tumbuh menjadi generasi yang sehat jasmani dan rohaninya.

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Dalam penelitian ini penulis juga melakukan penelusuran terhadap penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang penulis teliti antara lain:

Aufa Abdillah, dalam jurnal penelitian Institut Agama Islam Negeri Salatiga, Indonesia yang berjudul "*Pengaruh Iri Hati Terhadap Munculnya Schadenfreude*". Tujuan dari penelitian yang telah dilakukan oleh Aufa Abdillah adalah untuk mengetahui apakah iri hati merupakan pengaruh dari munculnya Schadenfreude, kemudian metode penelitian yang digunakannya adalah metode penelitian kuantitatif dengan tipe penelitian eksperimen model korelasi product momen. Hasil dari penelitiannya adalah temuan itu menunjukkan bahwa iri hati memprediksi atau prediktor adanya hubungan antara Schadenfruede dengan orang yang iri.

Ada beberapa persamaan serta perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Aufa Abdillah dengan penelitian yang penulis bahas, persamaannya adalah penelitian ini juga membahas Schadenfreude dengan menghubungkan pengaruh iri hati dengan munculnya Schadenfreude itu sendiri, sedangkan perbedaannya adalah metode penelitian yang digunakan,

dalam penelitiannya Aufa Abdillah menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan tipe penelitian eksperimen model korelasi product sedangkan penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dengan tipe penelitian tindakan konseling kelompok dengan teknik Rational Emotive Behavior Therapy, selain itu tujuan penelitian yang dilakukan oleh Aufa Abdillah adalah untuk mengetahui apakah iri hati merupakan pengaruh dari munculnya *Schadenfreude*, sedangkan tujuan penelitian yang dilakukan penulis adalah untuk mengetahui apakah teknik Rational Emotive Behavior Therapy dapat mengurangi Schadenfreude pada dewasa awal yang mengikutsertakan subjek penelitian didalamnya.

Richard H. Smith, Caitlin AJ Powell, David JY Combs dan David Ryan Schurtz, dalam jurnal penelitian Universitas Kentcuky, Amerika Serikat yang berjudul "*Exploring When And Why Of Schadenfreude*" atau "*Menjelajahi Kapandan Mengapa Schadenfreude*" Tujuan dari penelitian Richard H. Smith dkk, adalah untuk mengetahui Kapan dan Mengapa Schadenfreude muncul, kemudian metode penelitian yang digunakannya adalah metode penelitian kualitatif dengan tipe penelitian studi komparatif . Hasil dari penelitiannya adalah mengungkapkan setidaknya tiga kondisi yang biasanya muncul. *Schadenfreude* hasil dari keuntungan pribadi, *Schadenfreud* hasil dari *Deserved Misfortunes*, *Schadenfreude* akibat dari iri hati.

Ada beberapa persamaan serta perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Richard H. Smith dkk dengan penelitian yang akan penulis bahas, persamaannya adalah penelitian ini juga membahas *Schadenfreude* dengan mengikutsertakan penelitian sebelumnya yang lebih ditujukkan untuk mendalami kapan dan mengapa Schadenfreude muncul, sedangkan perbedaannya adalah metode penelitian yang digunakan, dalam penelitiannya Richard H. Smith dkk menggunakan metode penelitian kualitatif dengan tipe

penelitian tipe studi komparatif sedangkan penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dengan tipe penelitian tindakan konseling kelompok dengan teknik Rational Emotive Behavior Therapy, selain itu tujuan penelitian yang dilakukan oleh Richard H. Smith dkk adalah untuk mengetahui kapan dan mengapa Schadenfreude muncul, sedangkan tujuan penelitian yang dilakukan penulis adalah untuk mengetahui apakah teknik Rational Emotive Behavior Therapy dapat mengurangi Schadenfreude pada dewasa awal yang mengikutsertakan subjek penelitian didalamnya.[6]

Purna Genta Irawan, dalam skripsi yang berjudul "*Efektifitas RationalEmotive Behavior Therapy Dalam Mereduksi Perilaku Membolos Pada Peserta Didik SMP Negeri 3 Bandar Lampung*". Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Tujuan penelitian yang dilakukan oleh Purna Genta Irawan adalah untuk mengetahui apakah teknik Rational Emotive Behavior Therapy efektif dalam mereduksi perilaku membolos peserta didik SMPN 3 Bandar Lampung.[7]

Ada beberapa persamaan serta perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Purna Genta Irawan dengan penelitian yang akan penulis bahas, persamaannya adalah penelitian ini menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* yang sama ditunjukan untuk mengurangi, sedangkan perbedaannya adalah masalah yang ditemui di lapangan, masalah yang ditemui Purna Genta Irawan adalah perilaku membolos, sedangkan masalah yang ditemui oleh penulis adalah berkenaan dengan emosi

---

[6]Richard H. Smith dkk, "Exploring the When and Why of Schadenfreude", dalam Jurnal *Socialand Personality Psychology Compas (Journal Univesity of kentcuky)* Vol.10, No.1111 (April-2009), https://www.gruberpeplab.com , diunduh pada 22 April 2021.

[7]Purna Genta Irawan, "Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mereduksi Perilaku Membolos Pada Peserta Didik SMP Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017", (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2017), https://repository.radenintan.ac.id diunduh pada 27 Mei 2021.

Schadenfreude. Selain itu jenis penelitian yang digunakan oleh Purna Genta Irawan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Pre Eksperimen Design* dengan *One Grup Pretest And Posttest Design*, sedangkan penulis menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan tipe penelitian tindakan konseling kelompok dengan teknik Rational Emotive Behavior Therapy. Dalam penelitiannya Purna Genta Irawan menerapkan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mereduksi perilaku membolos, selain itu subjek penelitian Purna Genta Irawan adalah para siswa dengan objek penelitiannya adalah lingkungan sekolah. Berbeda dengan subjek penelitian penulis yang memilih orang dewasa awal dengan objek penelitiannya adalah lingkungan masyarakat setempat.

Indri Artarika, dalam skripsi yang berjudul "*Teknik Rasional Emotive Behavior Therapy Dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Korban Bullying*". Fakultas Dakwah Dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden fatah Palembang. Tujuan penelitian yang dilakukan oleh Indri Artarika adalah untuk mengetahui apakah apakah teknik Rasional Emotive Behavior Therapy efektif dalam mengurangi kecemasan sosial pada korban bullying. Ada beberapa persamaan serta perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Indri Artarika dengan penelitian yang penulis bahas, persamaannya adalah penelitian ini menggunakan jenis penelitian yang sama dengan penulis yaitu, kualitatif dengan tipe penelitian tindakan konseling kelompok dengan teknik Rational Emotive Behavior Therapy yang juga sama untuk mengurangi, sedangkan perbedaannya adalah masalah yang ditemui di lapangan. Indri Artarika dalam penelitiannya membahaskecemasan dan bullying, sedangkan penulis membahas emosi *Schadenfreude*. Selain itu Indri Artarika menerapkan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengurangi kecemasan sosial, sedangkan penulis bertujuan untuk mengurangi emosi Schadenfreude. Subjek Indri

Artarika adalah seorang siswa dengan objek penelitiannya adalah lingkungan sekolah yang juga berbeda dengan penelitian penulis yang memilih subjek orang dewasa awal dengan lingkungan masyarakat setempat.[8]

F. Kerangka Teori

REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) merupakan teori atau pendekatan yang meyakinai bahwa emosi itu penting, tetapi menganggap akar dari segala permasalahan seseorang berawal dari pikirannya yang irrasional, pada hal ini, REBT umumnya digunakan pada klien-klien dengan berbagai masalah, dengan karakteristik klien yang belum mengetahui atau sedang mencari perubahan pandangan yang lebih mendalam dan lebih bermakna.[9]

Konselor bertugas mengarahkan klien dengan pernyataan-pernyataan positif sehingga klien memahami serta meyakini, menolak pandangan irrasional yang datang dari pikirannya. Selain itu, REBT diyakini efektif dan menghasilkan penurunan gejala pada orang dewasa dengan beragam masalah seperti depresi, harga diri yang rendah, kecemasan yang berlebih, toleransi frustrasi dan hal-hal lain sebagainya, yang diyakini gangguan psikologis tersebut datang dari kognisi seseorang yang irrasional.[10]

Schadenfreude digambarkan sebagai sebuah perasaan suka cita yang datang dari penderitaan orang lain, schadenfreude sendiri diyakini sebagai emosi dari sisi gelap manusia, istilah diatas mungkin belum banyak diketahui oleh masyarakat pada umumnya, namun berbagai telaah pustaka telah

---

[8]Indri Artarika, "Teknik Rasional Emotif Behavior Therapy (REBT) Dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Korban Bullying", (Skripsi, UIN Raden Fatah Palembang, 2020), https://repository.radenfatah.ac.id diunduh pada 27 Mei 2021.

[9] Bradeley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h. 276

[10] Bradeley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui……..,* h. 285

menunjukan bahwa emosi ini ada, dan tercatat berbagai kasus didalamnya[11]. Emosi ini sendiri datang dari faktor internal dan eksternal seseorang, faktor internal itu sendiri merupakan faktor psikologis seseorang yang mempengaruhi emosi ini muncul, sedangkan eksternal itu adalah setting atau faktor yang datang dari luar, sehingga mempengaruhi seseorang tersebut.

Pada penjelasan terkait dua hal di atas yaitu berkenaan dengan rational emotive behavior therapy dan schadenfreude, hal ini dinilai berkesinambungan dengan kondisi seseorang saat memasuki usia dewasa awal, yang didalamnya dikenal dengan masa bermasalah serta masa ketegangan emosional, berbagai gangguan psikologis seperti emosi schadenfreude muncul sehingga pentingnya kemampuan dalam mengurangi emosi schadenfreude itu sendiri. Sehubungan dengan rational emotive behavior therapy, schadenfreude dan dewasa awal dinilai sangat berkaitan, maka penelitian ini mengkhususkan untuk mengurangi faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi schadenfreude itu muncul, dengan cara menerapkan teknik rational emotive behavior therapy dalam penanganan emosi schadenfreude. Dengan tujuan agar subjek usia dewasa awal dapat berpikir rasional, memahami dirinya sendiri, membentuk pernyataan-pernyataan positif dan menolak pandangan irrasional dalam pikiran seperti menganggap schadenfreude adalah emosi yang biasa terjadi. Penggunaan REBT ini sendiri tentunya masih menganggap emosi yang datang dari klien adalah hal yang penting namun, REBT itu sendiri lebih menitikberatkan pada kognisi klien yag irrasional tanpa memandang masa lalu dan latar belakang klien sebagai akar dari berbagai permasalahan, maka kerangka teori dalam rational emotive behavior therpy dalam mengurangi schadenfreude pada dewasa awal adalah sebagai berikut :

---

[11] Achmad Syahid, Al Ghozali, dkk. *Mengenal Schadenfreude & Glucksschmerz*, (Jakarta: Haja Mandiri, 2020), h. 10

Tabel 1.1

Kerangka Teori Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Mengurangi Schadenfreude Pada Dewasa Awal

Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Schadenfreude Pada Dewasa Awal

Konselor

Membantu Mengurangi Schadenfreude Pada Klien Dewasa Awal Dengan Menerapkan Teknik REBT

Faktor Kecemasan Klien Dewasa Awal :

Faktor Internal

-Self Esteem (Harga Diri Yang Rendah)
-Envy (Iri Hati)
-Resentment (Balas Dendam)

Faktor Eksternal
-Pengaruh Lingkungan Sekitar

Tahapan Penerapan Konseling

1. Membangun hubungan konseling
2. Mengidentifikasi masalah klien
3. Membantu klien menentukan tujuan
4. Mendorong klien untuk mengeksplorasi dan melakukan tindakan
5. Mengakhiri konseling

Tujuan Hasil Penerapan Teknik REBT Dalam Mengurangi Schadenfreude Pada Dewasa Awal

Dengan dilakukannya proses konseling diharapkan mampu dalam menguangi schadenfreude pada klien usia dewasa awal

G. Metodologi Penelitian

Secara umum metode penelitian didefinisikan sebagai suatu kegiatan ilmiah yang terencana, terstruktur, sistematis dan memiliki tujuan tertentu baik praktis maupun teoritis. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

   Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *post positivisme* (hasil akhir lebih mengarah pada hasil yang ada di lapangan dan tidak terpaku pada teori yang ada). Metode penelitian ini digunakan pada objek alamiah dimana peneliti sebagai instrumen kunci, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.[12]

   Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan konseling kelompok dengan teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)..

   Adapun teknik pengambilan informan yang menjadi subjek penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Dalam hal ini, peneliti mempertimbangkan orang-orang yang akan menjadi informan dalam sebuah penelitian dengan ciri-ciri tertentu dengan tujuan agar mempermudah proses dalam sebuah penelitian.[13]

---

[12] Sugiyono, *Metode Penelitian, Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D,* (Bandung: Alfabeta, 2016), h. 9

[13] Sugiyono, *Metode Penelitian, Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D* ……, h. 128-129

2. Lokasi dan Waktu Penelitian
    a. Lokasi

        Lokasi penelitian ini bertempat di Lingkungan Priyayi Dukuh, Kelurahan Mesjid Priyayi, Kecamatan Kasemen, Serang-Banten.

    b. Waktu Penelitian

        Waktu penelitian ini dilakukan selama dua bulan, terhitung sejak Mei hingga Juli 2021.

3. Teknik Pengumpulan Data
    a. Observasi

        Sutrisno Hadi, ia mengemukakan bahwa observasi adalah suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari pelbagai proses bilogis maupun psikologis. Teknik ini digunakan bila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala, dan lain sebagainya. Observasi yang dilakukan peneliti yaitu observasi yang bersifat partisipatif aktif yaitu mendatangi dan mengamati lokasi secara langsung juga ikut terlibat dalam kegiatan tersebut.

    b. Kuesioner

        Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan kepada informan untuk dijawabnya[14]. Dalam penelitian ini, saya menyebarkan kuesioner kepada 15 orang dewasa awal di Lingkungan Priyayi Dukuh untuk mencari tahu 5 klien dewasa awal yang terindikasi gejala schadenfreude. Kuesioner tersebut

[14] Sugiyono, *Metode Penelitian, Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D* ……, h. 142

saya buat dengan skala schadenfreude. Skala schadenfreude adalah skala penelitian yang digunakan untuk mengetahui dan mengukur gangguan emosi schadenfreude yang dialami seseorang. Adapun bentuk kuesioner dalam penelitian ini dibuat dalam bentuk ceklis dengan jawaban "selalu", "sering", "pernah", "tidak pernah" Apabila responden menjawab "selalu" maka diberi skor 4, menjawab "sering" diberi skor 3, menjawab pernah diberi skor 2 apabila menjawab "tidak pernah" maka diberi skor 1.

c. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara berkomunikasi, bertatap muka, yang disengaja terencana dan sistematis antara pewawancara (interview) dengan yang diwawancarai (interview). Wawancara dapat dilakukan dengan cara terstruktur, semi terstruktur maupun tidak terstruktur. Wawancara juga dapat dilakukan dengan cara bertatap muka maupun melalui media sosial.[15]

Wawancara terstruktur adalah teknik pengumpulan data yang sistematis, yang mana pewawancara telah menyiapkan instrument atau pedoman dalam pengumpulan data. Wawancara semi terstruktur yaitu pewawancara menyiapkan pedoman wawancara, namun tetap memberikan keleluasaan untuk dapat menjelaskan lebih panjang, atau menambahkan beberapa

[15] Sugiyono, *Metode Penelitian, Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*,……, h. 137

topic bahasan sendiri dalam proses wawancara. Sedangkan wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis untuk pengumpulan datanya.[16]

Dari beberapa jenis wawancara di atas, peneliti melakukan wawancara semi terstruktur. Adapun wawancara ini dilakukan untuk mendapatkan informasi yang lebih lengkap.

d. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang yang bertujuan untuk mendapatkan data-data yang diperoleh dalam penelitian serta untuk memperkuat hasil penelitian.[17]

4. Analisis Data

Analisis data adalah proses penyederhanaan data dalam bentuk yang lebih mudah untuk dibaca, yang mana dalam analisis ini peneliti menggunakan kualitatif deskriptif. Tujuannya untuk menggambarkan pelaksanaan penerapan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang digunakan oleh peneliti. Adapun langkah-langkah dalam menganalisis data adalah sebagai berikut:

a. Reduksi Data

---

[16] Sugiyono, *Metode Penelitian, Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*,……., h. 138-140

[17] Sugiyono, *Metode Penelitian, Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*,……., h. 240

Reduksi data merupakan proses merujuk pada pemilihan, pemokusan, dan penyederhanaan, data mentah yang terjadi dalam catatan-catatan lapangan tertulis. Dalam penelitian ini, peneliti mereduksi data dengan cara memilih 5 responden orang dewasa awal yang terindikasi dengan teknik *purposive sampling*.

b. Penyajian Data

Penyajian data yaitu sekumpulan informasi yang tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penyusunan dibuat dalam bentuk narasi dan diuraikan dengan tabel.

c. Verifikasi Data

Verifikasi data yaitu membuat kesimpulan atau penjelasan yang mewakili keseluruhan data-data yang terkumpul.[18]

[18] Alsri Nurcahya, "Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Upaya Penyesuaian Diri Masyarakat Baduy Mualaf", (Skripsi, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2019).

H. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah penelitian, maka sistematika pembahasan dalam penelitian ini disajikan dalam lima bab yaitu:

BAB I Pendahuluan. Bab ini adalah pertanggung jawaban Ilmiah dari keseluruhan laporan yang berisi: Latar belakang masalah, Rumusan masalah, Tujuan penelitian, Manfaat penelitian, Penelitian terdahulu yang relevan, Kajian teori, Metodologi penelitian, dan Sistematika pembahasan

BAB II Gambaran umum lokasi. Membahas mengenai: Gambaran umum Lingkungan Priyayi Dukuh, Kondisi Sosial Masyarakat Lingkungan Priyayi Dukuh, Kondisi Psikologis Masyarakat Dewasa Awal Lingkungan Priyayi Dukuh.

BAB III membahas mengenai: Profil Klien Schadenfreude, Sebab-sebab klien mengalami *Schandenfreude*, dan Kondisi *Schandenfreude* yang dialami klien.

BAB IV Penerapan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam mereduksi *schandenfreude* yang meliputi: Penerapan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Dampak Penerapan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Faktor Pendukung dan Penghambat Penerapan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy.

BAB V Penutup, bab ini meliputi kesimpulan dan saran.