

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja adalah aset negara dan pewaris kehidupan. Masa remaja ialah masa peralihan dari usia anak menjadi dewasa. Masa remaja merupakan masa labil, dari segi perkembangan fisik maupun psikis tidak semua remaja bisa melewati masa tersebut dengan baik. Hunainah mengutip Hurlock mengatakan bahwa ciri masa remaja sebagai masa perubahan, yaitu perubahan emosi, minat dan peran, sikap dan pola perilaku paralel dengan tingkat perubahan fisik.¹

Saat ini, kenakalan remaja merupakan salah satu kasus yang umum dan menjadi perhatian sosial. Permasalahannya semakin memburuk. Salah satunya adalah kasus penyimpangan seksual yang mengakibatkan banyak dampak buruk serta meresahkan masyarakat. Penyimpangan seksual bisa terjadi pada kalangan remaja dari berbagai faktor. Faktor lingkungan menjadi

¹ Hunainah, *Teori Dan Implementasi Model Konseling Sebaya*, (Bandung: Rizqi Press, 2019), h. 1.

faktor pendukung yang bisa berdampak buruk seperti hamil di luar nikah.

Kenakalan remaja bisa disebabkan dari kegagalan keluarga dalam mendidik anak seperti *broken home*/perceraian. Remaja yang melakukan penyimpangan, biasanya merasa kurang diperhatikan dan kurang kasih sayang dari lingkungan keluarga, selain itu bisa juga disebabkan oleh kedua orangtuanya yang sibuk bekerja.

Menurut para ahli, kenakalan remaja dapat disebabkan karena dua faktor, yaitu faktor internal, seperti gangguan perkembangan kepribadian, mudah terpengaruh, cacat fisik, kekurangan dalam intelektual, dan taraf intelegensi rendah. Kedua, faktor dari luar diri individu, seperti lingkungan keluarga kurang mendukung perkembangan kepribadian anak yang baik, kurang kasih sayang dan perhatian lingkungan sekitar baik keluarga maupun kerabat, lingkungan pertemanan dan pergaulan bebas, pengaruh media massa, dan karena frustrasi terhadap keadaan sekitar. Sehingga remaja melakukan hal yang

menurutnya membuat mereka bahagia tanpa memikirkan dampak baik dan buruk yang akan menimpa mereka.²

Ketika remaja menginjak usia produktif dan subur, secara fisiologis artinya remaja laki-laki dan remaja perempuan sudah mencapai kematangan organ reproduksi. Pematangan organ reproduksi dapat memicu untuk melakukan hubungan sosial. Hal-hal yang mendorong remaja dapat melakukan hubungan seksual pranikah adalah faktor agama yaitu kehidupan beragama yang buruk, faktor salahnya penanggapan atau penerimaan terhadap pacaran sebagai bentuk pembuktian kasih sayang, dan faktor pematangan biologi yaitu hubungan seksual yang dianggap sebagai bentuk kesalahan distribusi emosional selama masa pacaran.

Akibat dari penyimpangan seksual remaja harus menerima konsekuensi masa depan, konsekuensi secara fisik dan mental, dan konsekuensi sosial. Konsekuensi masa depan yang berdampak karena remaja terancam tidak bisa melanjutkan sekolah atau karirnya. Konsekuensi mental terganggu akibat

² Hasan Basri, *Remaja Berkualitas Problematika Remaja dan Solusinya*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004), h. 15.

terpenuhi kecemasan dan rasa tidak bisa menerima kenyataan. Dan konsekuensi sosial bisa terjadi akibat lingkungan yang tidak baik dan keluarga yang tidak terima atas perilaku berpengaruh terhadap nama baik keluarga.

Perempuan yang mengalami hamil di luar nikah membuat berbagai macam pilihan dalam hidupnya. Karena jika ia terbuka menceritakan rahasianya kepada orang lain belum tentu akan ditanggapi secara positif oleh lingkungannya. Untuk membuat pilihan yang tepat untuk kelangsungan hidupnya, ia mempertimbangkan banyak faktor, seperti melanjutkan kehamilan dan memberanikan diri untuk mencari solusi yang tepat dari orangtua dan keluarga untuk menghadapi berbagai resiko yang ia terima, maupun melakukan aborsi agar bisa melakukan aktivitas sehari-harinya.

Dan bukan hanya itu perempuan menjadi tumpuan hubungan seksual pranikah, perempuan harus menanggung resiko kehamilan dan menjadi seorang Ibu nantinya. Akibatnya tidak sedikit remaja yang melakukan aborsi atau menggugurkan kandungannya agar tidak menanggung lebih berat atas janinnya.

Pada usia yang dikatakan masih senang bermain, banyak remaja perempuan yang mengalami stres karena tidak mampu menghadapi kenyataan menjadi seorang Ibu pada usia muda akibat hamil pranikah. Mereka masih membutuhkan kebebasan untuk menghabiskan masa mudanya seperti teman-teman seusia mereka. Selain itu ketidaktahuan remaja perempuan terhadap pengetahuan tentang rumah tangga dan mengurus anak juga menjadi sebab stres.

Karena usianya yang masih sangat muda, biasanya orangtua dan keluarga masih berperan langsung bahkan ikut campur dapur rumah tangga anaknya. Ketidaksesuaian penilaian keluarga terhadap perilaku dan sikap pasangan anaknya, bisa menjadi suatu *boomerang* keluarga besar. Mereka merasa tidak terima perlakuan terhadap anaknya. Hal ini juga bisa menyebabkan perselisihan pasangan suami istri. Perselisihan rumah tangga dapat mengganggu mental baik suami maupun istri. Akan tetapi sering terjadi pada perempuan yang lebih banyak menanggung resiko dan tugas menjadi seorang istri. Stres akibat

tidak siap menjadi seorang Ibu akan berdampak besar terhadap anak dan suaminya.

Seorang istri memiliki kewajiban yang harus dilakukan jika ingin mendapat surga dari Allah SWT. dan rida seorang suami dalam menjalankan kewajibannya dengan tanggung jawab. Seorang istri harus dengan ikhlas agar mendapat surga tersebut. Selain itu pelaksanaan kewajiban tersebut juga sebagai benteng agar kehidupan suatu keluarga itu menjadi *sakinah mawaddah wa rahmah*, terhindar dari pertikaian, kesejahteraan dan kedamaian. Jika pasangan suami istri tidak terpenuhi hak dan kewajibannya, maka akan mudah menuju pertikaian dan menyebabkan stres.³

Stres di kalangan remaja yang disebabkan karena hamil pranikah biasanya sangat berdampak kepada kehidupannya, dan untuk mengobati stres yang dialami remaja biasa menggunakan cara bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling merupakan pemberian bantuan kepada klien untuk menangani masalahnya, agar dapat mencapai perkembangan optimal

³ Aqis bil Qitsi, *Wanita Calon Penghuni Surga*, (Tiga Dua Surabaya, Cetakan ke I, 2002), h. 107.

kemampuan pribadi, dan agar klien bisa beradaptasi dengan lingkungannya.⁴

Pergaulan remaja antar sesama maupun antar lawan jenis di Link. Baru II Kelurahan Lebakgede Kecamatan Pulomerak Kota Cilegon dapat disebut bebas. Selama proses penelitian berlangsung faktor lingkungan dan faktor keluarga yang menjadi penyebab. Masyarakat penduduk di Link. Baru II Kelurahan Lebakgede Kecamatan Pulomerak Kota Cilegon mayoritas lebih mementingkan karir untuk anaknya. Sehingga pendidikan dinomor duakan. Saat anak remaja mereka belum memiliki pekerjaan, dalam artian masih menjadi pengangguran, hal ini yang menjadi kesempatan dan banyak waktu luang bermain hingga melewati batas dan melakukan hal tidak senonoh. Hamil di luar nikah bahkan sudah menjadi hal yang biasa saja untuk para remaja yang pengangguran (tidak menempuh pendidikan) sebab kurangnya pemahaman agama juga pendidikan bagi orangtua dan anaknya.

⁴ Priyanto dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: PT. Asdi Mahastya, 2009), h. 98.

Orangtua di Link. Baru II Kelurahan Lebakgede Kecamatan Pulomerak Kota Cilegon tidak sedikit yang mengizinkan anaknya berpacaran tanpa adanya pengawasan yang ketat. Dalam kasus hamil pranikah, kurang lebih ada 5 perempuan yang tidak siap menjadi Ibu. Cara pikir dan pandangan mereka yang irrasional membuat mereka bergelut dengan rasa tertekan yang menyebabkan stres berkepanjangan dan tentunya berdampak buruk bagi dirinya sendiri, anaknya, dan suami. Banyak sekali faktor eksternal yang menyebabkan dirinya menjadi stres, seperti perilaku suami terhadap istri yang tidak mau kalah dan mengalah, suami yang tidak mengizinkan istrinya untuk keluar rumah lantaran karena suami mudah cemburu sehingga menghambat interaksi sosial istri dengan lingkungan, suami yang masih suka main dengan temannya, suami yang masih senang komunikasi dengan wanita lain hingga selingkuh, suami yang tidak mau bekerja, keluarga yang tidak mendukung, dan kesalahpahaman dua belah pihak keluarga.

Upaya untuk mengatasi stres pada perempuan yang tidak siap menjadi Ibu akibat hamil pranikah bisa dengan berbagai

pendekatan psikologis. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menjadi salah satu pendekatan yang ditawarkan dengan tujuan untuk mengubah keyakinan irrasional klien (yang memberikan dampak pada emosi dan perilaku) menjadi rasional. Selain itu juga bertujuan untuk membantu klien agar dapat rasional dalam menerima kenyataan hidup dan menciptakan kepercayaan diri, nilai-nilai, dan rasa kompetensi diri. Sehingga tidak berpikir bahwa menjadi seorang Ibu yang hebat di usia dini bukan hal mustahil yang dapat dilakukan.

Melihat latar belakang masalah diatas peneliti tertarik meneliti tentang topik ini dalam bentuk skripsi yang berjudul “Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Mengatasi Stres Pada Ibu Pasca Melahirkan Dari Kehamilan Pranikah (Studi Kasus Di Link. Baru II Kelurahan Lebakgede Kecamatan Pulomerak Kota Cilegon).”

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kondisi stres Ibu pasca melahirkan dari Kehamilan pranikah?

2. Bagaimana proses dan hasil penerapan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi stres pada Ibu pasca melahirkan dari Kehamilan pranikah?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana kondisi stres Ibu pasca melahirkan dari kehamilan pranikah?
2. Untuk mengetahui bagaimana proses dan hasil penerapan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi stres pada Ibu pasca melahirkan dari kehamilan pranikah?

D. Manfaat Penelitian

1. Segi teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengembangan ilmu pengetahuan, dan acuan penelitian ilmiah dalam penerapan pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi stres pada Ibu pasca melahirkan dari kehamilan pranikah.

2. Segi praktis

a. Bagi penulis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk menjadi acuan dalam meningkatkan kemampuan, keterampilan dan sebagai masukan dalam proses bimbingan dan konseling yang efektif.

b. Bagi konseli

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai pemahaman dalam mengatasi stres pada Ibu pasca melahirkan dari kehamilan pranikah, agar mereka dapat melanjutkan hidupnya dengan baik. Juga memberi manfaat kepada kliennya agar dapat merubah pikiran yang irrasional menjadi rasional dan bisa menjadi Ibu yang hebat. Selain itu konseli bisa memberi manfaat yang dirasakannya dan disalurkan kepada masyarakat sekitarnya.

E. Definisi Operasional

1. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan behavior yang fokus terhadap perubahan pola pikir dan perilaku klien dari irrasional menjadi rasional dan

logis. REBT merupakan suatu teknik yang memberi tugas konselor untuk membantu konseli mengidentifikasi pandangan atau keyakinan yang tidak masuk akal dengan pasti menjadi masuk akal dan mendorong konseli untuk mengubah pandangannya dengan cara yang bisa membantu mereka dalam menghadapi dan menangani situasi apapun.

2. Stres adalah suatu keadaan ketika individu mengalami ketidakseimbangan antara situasi tuntutan dan persepsi individu tentang kemampuan untuk memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut tersebut dianggap sebagai beban atau di luar kemampuan individu untuk mengatasinya.
3. Ibu adalah orangtua perempuan bagi anak yang memiliki peranan sangat penting dan memiliki kewajiban serta hak yang sesuai.
4. Hamil Pranikah adalah keadaan dimana perempuan sedang mengandung janin di dalam rahim yang terjadi sebelum menikah.

5. Pasca Melahirkan adalah masa seorang wanita setelah mengandung janinnya, dimana keadaan tersebut menjadi sebuah tantangan bagi seorang wanita yang baru menjadi ibu dan harus bisa membesarkan anaknya.