

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Cendekiawan dalam psikologi perkembangan menyatakan bahwa manusia memiliki tahapan kehidupan yang harus dijalani, salah satu bagiannya ialah masa remaja. Masa remaja dikenal menyenangkan oleh Sebagian besar orang karena pada masa ini, seseorang dapat melakukan berbagai hal yang diinginkan. Selain itu, masa remaja dikenal memberikan kesan yang dalam hingga tak mudah untuk dilupakan. Namun, ada pula yang berpendapat bahwa masa remaja ialah tahapan kehidupan yang memiliki segudang permasalahan yang harus dihadapi. Di samping itu semua, masa remaja kerap kali dikaitkan dengan mitos serta stereotip tentang penyimpangan dan ketidaklaziman.

Pernyataan tersebut dapat terlihat dari berbagai teori perkembangan yang membicarakan mengenai ketidaksesuaian, gangguan perilaku yang terjadi karena adanya tekanan yang dialami remaja yang dilandasi adanya perubahan yang dialaminya dan juga dari adanya faktor lingkungan. Remaja tidak hanya mengalami perubahan dalam diri, tetapi mereka juga harus diperhadapkan dengan berbagai tugas yang berbeda dari tugas yang ada di masa kanak-kanak. Seperti yang diketahui pada setiap fase perkembangan, yang di dalamnya termasuk masa remaja, individu mempunyai berbagai tugas perkembangan yang perlu dicapai. Bila berbagai tugas tersebut dapat terselesaikan dengan baik, maka individu tersebut akan merasakan kepuasan, sukacita, serta penerimaan dari lingkungan, yang mana hal ini

akan ikut andil dalam menentukan kesuksesan individu dalam memenuhi berbagai tugas perkembangan pada fase selanjutnya.

Remaja kerap kali dihubungkan dengan kebebasan, penemuan jati diri, hingga ketidakstabilan emosi. Penyebabnya ialah di masa remaja, individu berada di masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Saat masih kanak-kanak, peran orangtua dalam mengambil keputusan akan segala sesuatu masih sangat besar, sehingga lumrah bila individu telah masuk masa remaja, ia menginginkan kebebasan termasuk dalam memilih pilihannya sendiri. Akan tetapi sangat disayangkan, banyak dari para remaja masih sulit dalam pengendalian diri.

Berkat perkembangan sosial, remaja banyak mendapat tuntutan dari lingkungan yang terkadang memberikan efek kecemasan. Rasa akan ketidaknyamanan serta mengambang yang disebabkan gangguan kecemasan kemungkinan membuat para remaja sulit untuk ikut serta dalam kegiatan yang ada di lingkungan mereka dan mereka memiliki kesulitan untuk menjaga hubungan yang saling mendukung dengan teman serta keluarga. Pada kasus-kasus tertentu, gangguan kecemasan yang dialami remaja mampu menghambat perkembangan serta potensi mereka. Tiap orang pastinya merasakan cemas. Hal ini merupakan emosi yang alamiah serta penting. Akan tetapi, perasaan cemas yang berlebihan mampu menghasilkan aksi yang tidak sehat. Berdasarkan Stanford Medicine, ahli-ahli mempercayai bahwa gangguan kecemasan terjadi akibat faktor biologis serta lingkungan. Tidak setaranya dua bahan kimia di otak, yaitu norepinefrin dan serotonin, memiliki kemungkinan besar menjadi faktor biologi yang menyebabkan terjadinya gangguan kecemasan. Di lain sisi, remaja mampu

merasakan kecemasan serta ketakutan dari orangtua atau anggota keluarga lain. Bila satu atau kedua orangtua merasakan cemas, ada kemungkinan besar anak mereka akan memiliki kecenderungan yang sama pula. Kekhawatiran orangtua kerap kalidisampaikan pada anak hingga akhirnya menambah kepekaan alami anak. Siklus kekhawatiran yang bertambah kemudian akhirnya tercipta. Gangguan kecemasan pada remaja biasanya fokus pada adanya tampilan yang berubah, penerimaan sosial, serta konflik mengenai kemandirian. Saat merasakan kecemasan, remaja kemungkinan terlihat sangat pemalu. Mereka pun kemungkinan berusaha menghindari dari kegiatan yang kerap dilaksanakan atau enggan untuk ikut serta dalam pengalaman baru. Dalam usaha untuk menurunkan atau menghalau ketakutan dan kegelisahan, remaja juga mungkin ikut serta dalam perilaku yang riskan.

Pada pelaksanaannya, teori konseling dalam bimbingan konseling ialah bagian yang utuh. Terdapat keberagaman jenis filosofis, prosedur dan langkah-langkah pelaksanaan dalam berbagai teori konseling. Dalam memilih teori konseling, pastinya perlu pertimbangan dilihat dari jenis permasalahan klien, kelebihan dan kekurangan teori, serta kapabilitas konselor dalam mengimplementasikannya. Adapun berbagai teori konseling yang dimaksud tersebut terdiri dari *Psychoanalysis Theory* dari Sigmund Freud; *Counseling Theory* dari Adler; *Counseling Group Psychodynamic Theory* dalam *Assumption Theory* Melanie Klein; *Client-Centered Therapy* oleh Carl Roger; *Gestalt Counseling Theory* oleh Fritz Perls; *Transactional Analysis Theory* oleh Eric Berne; *Reality Counseling Theory* William Glasser; *Motivation Theory* oleh Maslow; *Logo*

Counseling oleh Victor Frankl; *Cognitive Counseling Theory* oleh Aaron Beck; *Behaviorist Counseling Theory* oleh Krumboltz; *Behavioral Theory*; *Social-Cognitive Theory* oleh Albert Bandura; *Rational Emotive Behavior Counseling* oleh Albert Ellis; *Conception Theory* George Kelly; *Eclecticism Theory*; *Personology Theory* oleh Murray; *Career Choice Theory* oleh John L.Holland; *Career Development Theory* oleh Super; *Theory of Personality Development and Career Choice* oleh Anne Roe; *Career Development Theory* oleh Ginzberg dan *Career Trait Counseling* dan Faktor (Dharsana, 2013). Berbagai teori konseling tersebut tentunya dapat diterapkan dalam layanan bimbingan konseling. Melihat permasalahan konseli berkaitan dengan kecemasan, kelebihan serta kekurangan dari setiap teori dan kapabilitas peneliti dalam menerapkan teori konseling yang tersedia, maka peneliti memutuskan pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk menurunkan kecemasan siswa. Keputusan ini didasarkan pada pemahaman mengenai perubahan atau perilaku atau tingkah laku siswa yang orientasinya yaitu perilaku yang berfokus memberi bantuan pada orang dalam menghadapi keyakinan irasional serta memsuisai cara mengatur emosi, pikiran, hingga tingkah laku mereka dengan cara yang lebih baik serta realistis.

Pendekatan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) mempunyai asumsi dasar bahwa tiap perilaku dapat disuisai, tingkah lakunya yang dahulu dapat terganti dengan tingkah lakunya baru, serta manusia memiliki potensi berlaku baik atau buruk, tepat atau salah. Manusia juga dilihat sebagai individu yang mampu bertindak laku secara refleksi, mengelola dan mampu mengontrol tingkah lakunya serta mampu memsuisai tingkah laku baru

atau mampu memberi pengaruh atas tingkah laku orang lain (Steptoe *et al.*, 2001). Pemahaman tersebut selaras dengan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu menolong siswa menurunkan tingkat kecemasan.

Dalam kegiatan bimbingan konseling banyak teknik yang dapat dipakai untuk memberi bantuan bagi anggota kelompok dalam memaksimalkan kapabilitas dirinya salah satunya dengan pendekatan konseling REBT dengan Teknik Self-Talk dan Modeling. Dalam menerapkan *self-talk*, anggota kelompok diundang untuk melakukan diskusi mengenai banyak hal penting untuk diri sendiri. Selain itu, kegiatan ini akan membantu dalam menyelami pikiran sehingga dapat memperoleh berbagai ide yang menarik. *Self-talk* secara tidak kita sadari mempunyai berbagai manfaat bagi kesehatan mental. Saat kita mulai berbicara dengan diri sendiri, artinya kita memahami keadaan yang saat ini kita alami. Dengan adanya *positive self-talk*, keadaan tersebut akan diolah oleh diri untuk menetapkan langkah berikutnya. Setelah menerapkan *self-talk*, kita tentunya akan lebih mengenal diri sendiri yang akhirnya akan meningkatkan konsep diri serta menurunkan kecemasan pada remaja. Dalam usia remaja, individu mulai mempunyai kapabilitas untuk menyesuaikan apa yang diinginkan diri sendiri (egosentris) pada perilaku yang kooperatif (bekerja sama). Individu mampu memiliki minat akan berbagai kegiatan dengan teman sebaya serta menambah keinginannya untuk diterima dalam kelompok serta individu akan menjadi tidak senang bila tidak menjadi bagian dalam kelompok.

Berdasarkan pernyataan diatas, penelitian ini bertujuan menjelaskan secara deskriptif tentang bagaimana pengaruh Efektivitas Pendekatan Konseling Rational

Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan menggunakan teknik Self- Talk dan Modeling untuk menurunkan tingkat kecemasan pada siswa kelas X di SMAN 8 Denpasar.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, terdapat beberapa masalah yang mampuditelaahdari penelitian ini, seperti:

- 1.2.1 Peneliti menemukan masih ada siswi yang mempunyaitingkat kecemasan yang menghambat mereka siswasehingga tidak memiliki gairah untuk belajar di sekolah terlebih untuk bersosialisasi dengan teman sebayanya. Terjadinya hal demikian karena ada siswi yang mempunyai kelemahan dalam hal bagaimana ia melihat dirinya sendiri, yang mana siswi tersebut selalu pesimis dengan kekurangan yang dimilikinya, adanya ketakutandalam hal kegagalan dalam berkompetisi, serta kurangnya sikap terbuka dalam hubungan sosial.
- 1.2.2 Pendekatan untuk menurunkan kecemasan siswa masih belum optimal.
- 1.2.3 Dibutuhkan pendekatan atau teknik khusus untuk menurunkan kecemasan siswa melalui layanan bimbingan dan konseling.

1.3 Perumusan Masalah

- 1.2.4 Apakah pendekatan konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) teknik self-talk efektif untuk menurunkan kecemasansiswa kelas X SMAN 8 Denpasar?

- 1.2.5 Apakah pendekatan konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) teknik modeling efektif untuk menurunkan kecemasansiswa kelas X SMAN 8 Denpasar?
- 1.2.6 Apakah ada perbedaan efektivitas pendekatan konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) teknik self-talk dengan teknik modeling untuk menurunkan kecemasansiswa kelas X SMAN 8 Denpasar?

1.4 Tujuan

Terdapat beberapa tujuan penelitian, yaitu:

- 1.4.1 Untuk mengetahui efektivitas pendekatan konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) teknik self-talk efektif untuk menurunkan kecemasansiswa kelas X SMAN 8 Denpasar.
- 1.4.2 Untuk mengetahui efektivitas pendekatan konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) teknik modeling efektif untuk menurunkan kecemasansiswa kelas X SMAN 8 Denpasar.
- 1.4.3 Untuk mengetahui perbedaan pendekatan konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) teknik self-talk dengan teknik modeling untuk menurunkan kecemasansiswa kelas X SMAN 8 Denpasar.

1.5 Manfaat Penulisan

1.5.1 Manfaat Teoritis

Sebagai satu dari berbagai sumber bacaan penelitian serta acuan dalam pengembangan selanjutnya di bidang Layanan Bimbingan Konseling dengan pendekatan konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) teknik self-talk dengan teknik modeling untuk menurunkan kecemasan

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi institusi

Penelitian ini dapat memberikan hasil berupa data tentang Layanan Bimbingan Koseling terhadap tingkat kecemasan siswa, untuk kemudian dapat digunakan sebagai dasar dalam menciptakan kurikulum pembelajaran secara khusus pada anak.

2 Bagi peneliti

Penelitian ini diharap mampu digunakan sebagai bahan tambahan yang bermanfaat bagi pengembangan penelitian tentang bidang Layanan Bimbingan Konseling dengan pendekatan konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) teknik self-talk dengan teknik modeling untuk menurunkan kecemasan untuk peningkatan sosialisasi anak dengan teman sebaya.



