

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Sekolah merupakan lembaga Pendidikan yang menyelenggarakan jenjang pendidikan formal yang di dalam sekolah terdapat beberapa fungsi sebagaimana tugasnya, mulai dari membuka pikiran dan gagasan siswa, mengasah kemampuan dalam bersosial, hingga menyalurkan kemampuan anak. Sekolah juga merupakan agen sosialisasi bagi anak. Banyak sekali nilai” yang tidak di pelajari di rumah namun dapat di pelajari di sekolah. Sarana di sekolah ber fungsi untuk mempersiapkan siswa di masyarakat.

Jika kita berbicara mengenai sekolah dan pendidikan, dalam Pendidikan itu sendiri terdapat beberapa jenjang, yakni tingkatan pendidikan yang telah diatur oleh pemerintah sesuai dengan strata, level perkembangan siswa, misi dan juga keterampilan yang akan dikembangkan. Hal ini di klasifikasikan dalam beberapa tahap berbeda, antara lain pendidikan usia dini, pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan yang terakhir adalah pendidikan tinggi. Jenjang pendidikan tersebut diklasifikasikan berdasarkan usia, tingkat kecakapan, dan keahlian tiap-tiap siswa.

Berdasarkan pada Pasal 1 Angka 8 Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, jenjang pendidikan merupakan tahapan yang ditetapkan berdasarkan tingkat perkembangan peserta didik. Selain itu, tahapan ini juga dibagi menurut tujuan yang ingin dicapai, dan kemampuan yang akan dikembangkan secara menyeluruh. Tingkatan salah satu jenjang sekolah di Indonesia ialah sekolah menengah (SMP) Keberadaannya tercantum dalam UU No. 66 tahun 2010 pasal 1 ayat yang menyebutkan bahwa “Sekolah menengah pertama yang selanjutnya di singkat SMP, adalah salah satu bentuk satuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan umum pada

jenjang pendidikan dasar sebagai lanjutan dari SD,MI atau bentuk lain yang sederajat atau lanjutan dari hasil belajar yang di akui sama atau setara SD atau MI.

Rata-rata usia siswa SMP di Indonesia adalah sekitar 15-18 tahun. Berdasarkan Peraturan kemendikbud (permendikbud) nomor 1 tahun 2021 yakni calon peserta didik baru di jenjang SMP harus berusia maksimal 15 tahun pada tanggal 1 juli 2024.

Hurclock (1996) membatasi usia remaja mulai dari usia 13 atau 14 tahun sampai 18 atau 21 tahun. Sedangkan Papalia, Olds, dan FeldSMP (2007) mengemukakan bahwa masa remaja berlangsung ketika individu berusia 11 atau 12 tahun, dan berakhir pada awal dua puluhan. Adapun menurut Santrock (2007) usia remaja dimulai antara usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir antara usia 18 dan 22 tahun. sementara itu menurut WHO batas usia remaja di mulai dari umur 12 sampai 24 tahun.

Berdasarkan batasan usia remaja menurut tokoh-tokoh dan instansi tersebut maka usia SMP masuk pada tahapan masa remaja. Perkembangan pada Aspek Psikologis dan Sosial remaja, Karakteristik yang relevan dan perkembangan (aspek psikologis dan sosial) telah ditandai oleh adanya Kegelisahan Remaja, Hal ini di karenakan pada usia remaja individu mempunyai banyak idealisme angan-angan atau keinginan yang hendak diwujudkan di masa depan. Akan tetapi mereka belum memiliki banyak kemampuan yang memadai untuk mewujudkan semua itu. Tarik menarik antara angan yang tinggi dengan kemampuan yang belum memadai mengakibatkan mereka diliputi perasaan gelisah. Pertentangan Pertentangan, pendapat remaja dengan lingkungan khususnya orang tua mengakibatkan kebingungan dalam diri remaja itu sendiri maupun pada orang lain. Mengkhayal Keinginan, menjelajah dan berpetualang tidak semuanya tersalurkan. Biasanya terhambat dari segi biaya, oleh karena itu mereka lalu mengkhayal mencari kepuasan. Khayalan ini tidak selalu bersifat negatif, justru kadang menjadi sesuatu yang konstruktif. Misalnya munculnya sebuah ide cemerlang. Aktivitas kelompok, berbagai macam keinginan remaja dapat tersalurkan setelah mereka berkumpul dengan rekan sebaya untuk melakukan

kegiatan bersama. Rasa ingin tahu pada remaja sangatlah tinggi (high curiosity), mereka menjelajahi dan mencoba segala hal baru yang sebelumnya belum pernah dialaminya. Perkembangan remaja yang sempurna membawa peran sosial se suai dengan jenis kelamin mereka. Mereka dapat membuat keputusan sendiri, semakin terlepas dari ikatan orang tua dan memulai hidup ber masyarakat

Jika kita lihat lagi Remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa di tugas-tugas perkembangannya pun mengacu pada persiapan mereka untuk menjadi orang dewasa. Perhatian remaja terhadap masa depannya cukup besar karena mereka harus memikirkan kehidupannya ketika menjadi orang dewasa, baik yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, keluarga ataupun yang lainnya.

Menurut Notoedirdjo dan Latipun (2007, seperti dikutip dalam Rizqia, 2011) orientasi masa depan merupakan salah satu fenomena perkembangan kognitif yang terjadi pada masa remaja. Nurmi (1991) menjelaskan penelitiannya yang menemukan bahwa pengetahuan, perencanaan dan realisasi mengenai tujuan masa depan meningkat pada usia 11 sampai 18 tahun. Menurut Nurmi (1989) orientasi masa depan merupakan gambaran yang dimiliki individu tentang dirinya dalam konteks masa depan. Gambaran ini memungkinkan individu untuk menentukan tujuan-tujuannya, dan mengevaluasi sejauh mana tujuan-tujuan tersebut dapat dicapai. Orientasi masa depan sendiri menurut Steinberg (dalam Hodapp, 2014), merupakan suatu cara pandang individu dalam memandang masa depannya yang tergambar melalui pandangan-pandangan, harapan-harapan, minat-minat, motif-motif, dan ketakutan- ketakutan individu terhadap masa depan

Biasanya hal-hal yang menyangkut masa depan itu terdiri dari pendidikan, pekerjaan, perkawinan, keluarga ataupun aktualisasi diri (Yulianti, Sriati & Widiasih, 2008). Begitupun menurut Nurmi, Poole dan Kalakoski (1994) bahwa remaja biasanya lebih tertarik pada pekerjaan, keluarga dan pendidikan mereka di masa depan. Menurut berbagai hasil penelitian lintas budaya menemukan bahwa hal yang biasanya paling diminati seluruh remaja adalah terkait dengan pendidikan dan pekerjaan (Nurmi, 1989). Sedangkan Santrock (2002, dikutip dalam Rizqia, 2011) mengungkapkan bahwa di antara orientasi masa depan yang diperhatikan remaja, pendidikan merupakan salah satu orientasi masa depan yang lebih difokuskan oleh remaja dan dalam setiap jenjang pendidikan remaja diuntut untuk selalu beradaptasi baik dari sisi pelajaran maupun pergaulan di lingkungannya.

Menurut Soekanto (2007), adaptasi adalah proses penyesuaian dari individu, kelompok, maupun unit sosial terhadap norma-norma, proses perubahan, ataupun kondisi yang diciptakan.

Menurut Robbins (2003), adaptasi adalah suatu proses yang menempatkan manusia yang berupaya mencapai tujuan-tujuan atau kebutuhan untuk menghadapi lingkungan dan kondisi sosial yang berubah-ubah agar tetap bertahan. Sedangkan pandangan dari Parsudi Suparlan (1993) menyebutkan bahwa pengertian adaptasi yaitu suatu proses untuk memenuhi syarat-syarat dasar untuk tetap melangsungkan kehidupan dan memenuhi syarat-syarat dasar kehidupan.

Dari pernyataan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa adaptasi merupakan proses penyesuaian diri dalam lingkungan yang dihadapinya agar bisa berbaur dan melanjutkan hidupnya di lingkungan yang berbeda dengan sebelumnya.

Adapun dalam sebuah lingkungan sekolah setiap siswa diuntut untuk bisa beradaptasi. Namun kenyataan lapangan mengatakan bahwa terdapat beberapa siswa baru di SMP yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi sehingga menimbulkan kecemasan pada dirinya takut tidak bisa bertahan dalam lingkungannya yang baru.



Hal tersebut sejalan dengan pendapat Taylor (1953) mengenai kecemasan yakni perasaan tegang dan gelisah dengan tidak adanya kemampuan mengatasi suatu masalah atau merasa tidak aman. Perasaan yang tidak menentu ini umumnya tidak menyenangkan dan menimbulkan perubahan pada fisiologis dan psikologis. Seseorang akan merasa cemas ketika dirinya tidak siap dalam menghadapi ancaman atau tekanan. Nevid, Rathus & Greene (2005) menjelaskan kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang berciri-cirikan keterangsangan terhadap fisiologis, perasaan yang tidak menyenangkan berupa tegang, dan perasaan aprehensif yang diartikan bahwa kejadian yang buruk akan terjadi. Menurut Spielberger (2004) kecemasan adalah tanda dari datangnya bahaya dalam diri individu yang akan diikuti oleh proses untuk mampu menyeimbangkan kondisi luar lingkungan dari individu. Spielberger (2004) juga mendefinisikan “state anxiety” sebagai kecemasan yang bersifat sementara dalam emosi seseorang yang terdiri dari perasaan respondentif ketegangan, kecemasan, gugup, khawatir, dan rangsangan dari sistem saraf otonom. Sebaliknya, “trait anxiety” didefinisikan sebagai perbedaan individu yang relatif stabil untuk kecenderungan 14 dalam menganggap situasi stres sebagai hal yang berbahaya dan mengancam.

Teori Psikoanalisis berasumsi bahwa sumber kecemasan bersifat internal dan tidak disadari (Atkinson, dkk, 2010: 257). Freud menjelaskan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai.

Namun seringkali kecemasan datang dengan kadar berlebih sehingga setiap individu yang mengalami kecemasan berlebih dapat berdampak buruk bagi aktivitas dan karakter nya di mata masyarakat, serta dapat juga menghambat kepentingan-kepentingan yang ingin ia capai sehingga dapat diartikan individu yang memiliki kecemasan berlebih memerlukan bantuan pihak ke tiga atau seorang konselor

Dalam dunia konseling terdapat berbagai macam pendekatan-pendekatan yang seringkali di terapkan salahsatunya adalah pendekatan rational emotive behavior

Konseling rasional emotif behavior adalah konseling untuk membantu konseli dalam memecahkan permasalahan berupa emoi,kognitif,atau perilaku. Menurut albert ellis ( dalam habsy,2021:139) adalah bentuk konseling yang berbasis psiko terapi, komperhensif aktif direktif filosofis empiris dan berbasis paa penyelesaian masalah gangguan emosional dan perilaku, serta mengantarkan individu lebih bahagia dan lebih bermakna. Pendekatan ini dapat merubah sikap, pemikiran atau cara berfikir, kepercayaan serta pandangan konseli yang tidak rasional dan ridak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis dengan tingkah laku yang baik

Menurut Puji gusri handayani (dalam Aulia, Mufidatul, 2019) menjelaskan bahwa rasional emotive terapi adalah suatu pendekatan terapi yang berusaha untuk mencangkup pada pikiran, perasaan, dan perilaku. Adapun tujuan dari REBT ini adalah untuk membantu seseorang dalam memperjuangkan (menerima diri tanpa sebuah syarat tertentu), (menerima orang lain tanpa sebuah syarat tertentu), (menerima hidup tanpa sebuah syarat tertentu).

Rasional emotive behavior terapi (Dwi Astuti, Fuad & Retno, 2011) merupakan cognitive behavior and psychoeducational therapeutic system dan pendekatan yang sangat komprehensif untuk untuk meningkatkan keberfungsiaan

Nelson-Jonew (2011) dan Corey (2010) menyatakan bahwa rational emotive behaviour merupakan pendekatan kognitif behavioural, yang menekankan bahwa tingkah laku bermasalah pada seseorang disebabkan oleh pemikiran yang irasional. REBT digunakan para ahli untuk mengajar klien untuk memahami dan menggunakan aspek keyakinan rasional dalam mengurangi penderitaan klien.

Pada prosesnya, konseling teknik Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) ini cocok untuk mengubah pemikiran irrasional menjadi pemikiran yang rasional. Pada saat konseling berlangsung, konselor akan mengajak klien untuk berinteraksi dalam merubah pemikiran dan perasaan yang irrasional menjadi rasional. Konseling teknik Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) mengajak klien untuk mengidentifikasi permasalahan secara bersama-sama, sehingga klien dapat memberikan umpan balik yang diperlukan untuk mengatasi permasalahan klien itu sendiri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rapgay dkk.(2011) menegaskan bahwa konseling dengan teknik REBT sangat efektif dalam mengendalikan gangguan kecemasan pada umumnya (Generalized Anxiety Disorder). Beberapa hasil penelitian yang juga menegaskan efektivitas konseling REBT dalam menghilangkan kecemasan dilakukan oleh Emmanuel, Ngozi &Anayochi (2013:85), dan Gonzales dkk (2004:22). Hasil penelitian ini menginspirasi tulisan pada artikel ini untuk mengkaji dan mendiskusikan lebih lanjut tentang konseling REBT dalam mengurangi kecemasan klien.

Dalam konseling REB terdapat teknik teknik sesuai kebutuhan konseli, salah satu nya adalah role playing atau bermain peran.

Sandra deyoung dalam Nursalam Efendi (2008) mengatakan bahwa metode role playing atau di kenal dengan bermain peran merupakan salah satu bentuk drama. Dalam metode ini, siswa di minta untuk bermain suatu drama, secara spontan untuk memperagakan peran - peran nya dalam berinteraksi. Peran yang di lakukan berhubungan dengan masalah maupun tantangan dan hubungan nya dengan manusia.

Fatmawati (2012) menyatakan role playing atau bermain peran merupakan suatu model pembelajaranyang meminta siswa untuk melaksanakan suatu peran sesuai dengan skenario yang telah disusun.tujuan nya untuk mencapai kompetensi yang di butuhkan dalam pembelajaran.

Penggunaan metode role playing memiliki beberapa tujuan sebagai berikut  
Permainan yang di perankan sendiri membantu dalam memahami masalah-masalah yang sedang di hadapi (Santoso, 2010). Bagi peserta yang memainkan peran sebagai orang lain, maka peserta tersebut dapat menempatkan dirinya sendiri seperti watak dari karakter yang di mainkan itu (Santoso 2010)

Albert Bandura berpendapat teori belajar sosial Bandura menunjukkan bahwa anak-anak belajar melalui observasi dan peniruan. Permainan peran memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk mengamati dan meniru perilaku orang lain.

Berdasarkan penelitian para ahli di atas dapat di simpulkan bahwa Metode yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan siswa baru di SMP,



berdasarkan dari masalah yang di dapat dari hasil observasi data, maka peneliti menggunakan teknik role playing untuk membantu kecemasan siswa baru di SMP. Metode pendekatan yang digunakan untuk menurunkan kecemasan siswa baru di SMP. Yang bertujuan untuk membantu konseling dengan menggunakan pendekatan konseling rasional emotive behavior.

Berdasarkan pemaparan para peneliti tersebut maka peneliti menyimpulkan bahwa konseling rasional emotif behavior dengan teknik role playing merupakan suatu konseling yang tepat untuk mengatasi permasalahan psikologis dalam menurunkan kecemasan siswa baru di SMP. Peneliti berkeinginan untuk meneliti lebih lanjut dan mengkaji secara mendalam terhadap Keefektifan Konseling Rasional Emotif Behavior untuk menurunkan kecemasan siswa baru di SMP.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah Konseling Rasional Emotif Behavior efektif untuk menurunkan kecemasan siswa baru di SMP ?

## C. Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektifitas Konseling Rasional Emotif Behavior untuk menurunkan kecemasan siswa baru di SMP

## D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan latar belakang rumusan masalah dan tujuan penelitian ini, maka hipotesis dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Hipotesis Kerja (Ha) Menyatakan bahwa :—Adanya Keefektikan Konseling Rational Emotive Behavior untuk menurunkan kecemasan siswa baru di SMP.
- 2) Hipotesis Nol (Ho) menyatakan bahwa : —Tidak adanya Keefektikan Konseling Rational Emotive Behavior untuk menurunkan kecemasan siswa baru di SMP.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Secara Teoritis

Peneliti berharap agar dapat memberikan referensi terhadap dunia bimbingan dan konseling melalui konseling rational emotive behavior dalam menurunkan kecemasan siswa baru di SMP .sehingga bisa dijadikan sebagai salah satu sumber informasi dalam layanan Bimbingan dan Konseling.

### 2. Secara Praktis

- a. Untuk penelitian selanjutnya

Sebagai acuan peneliti selanjutnya dapat mengkolaborasikan beberapa variabel yang terkait.

#### b. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan dalam ilmu Bimbingan dan Konseling sebagai persiapan peneliti untuk bisa menjadi guru Bimbingan dan konseling yang profesional.

### E. Asumsi penelitian

Asumsi atau anggapan dasar ini merupakan suatu gambaran sangkaan, perkiraan, satu pendapat atau kesimpulan sementara, atau suatu teori sementara yang belum dibuktikan. Menurut pendapat Winarko Surakhman sebagaimana dikutip oleh Suharsimi Arikunto dalam buku *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, bahwa asumsi atau anggapan dasar adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik (Suharsimi, 2006)

Berdasarkan dari pengertian asumsi di atas, maka asumsi yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah : Konseling emotive behavior efektif dalam menurunkan kecemasan siswa baru di SMP.

### F. Definisi Operasional

- a) Konseling Rasional Emotif Behavior merupakan suatu pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. pendekatan ini bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali kepada konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan

gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku. Pandangan dasar pendekatan ini ialah individu memiliki tendensi untuk berfikir irasional dan mengubahnya menjadi pemikiran yang rasional melalui teori ABCDE.

- b.) kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai sumber kecemasan bersifat internal dan tidak disadari, perasaan tegang dan gelisah dengan tidak adanya kemampuan mengatasi suatu masalah atau merasa tidak aman. Perasaan yang tidak menentu ini umumnya tidak menyenangkan dan menimbulkan perubahan pada fisiologis dan psikologis. Seseorang akan merasa cemas ketika dirinya tidak siap dalam menghadapi ancaman atau tekanan, kecemasan yang berlebih dapat mengakibatkan individu tidak fokus pada apa yang harus dilakukannya sehingga dapat memperburuk keadaan dan menghambat individu untuk mencapai tujuannya