

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah usaha sadar yang dilakukan keluarga, masyarakat, dan pemerintah melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan/ atau latihan yang berlangsung disekolah dan diluar sekolah sepanjang hayat untuk mempersiapkan peserta didik agar dapat memainkan peranan dalam berbagai lingkungan hidup secara tepat di masa yang akan datang.¹

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, keribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.²

Pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong pelajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator, dan sebutan lainnya yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan.³

Mendidik bukan hanya sekedar mentransfer pengetahuan kepada peserta didik, namun lebih dari itu. Pada dasarnya mendidik adalah proses membantu menumbuhkan kembangkan kepribadian peserta didik. Untuk itu perlu yang namanya penyelenggaraan bimbingan konseling dalam pendidikan formal. Hal tersebut perlu dilakukan sebagai upaya mengembangkan potensi peserta dirinya atau mencapai

¹ Mudyahardjo, Redja. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006 h 6

² Nursyahid. *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Panca Usaha, Jakarta. 2003 h 4

³ Ibid, h. 5

tugas-tugas perkembangan (menyangkut aspek fisik, emosi, intelektual, sosial, dan moral-spiritual). Selama ini guru BK secara umum masih kurang mencukupi dibandingkan dengan jumlah peserta didik dalam satu sekolah.⁴

Dalam Pelaksanaan pendidikan tentu terdapat guru bimbingan dan konseling agar dapat menangani berbagai permasalahan di sekolah.

Konselor adalah seorang pendidik psikis (*psychoeducator*), dengan perangkat pengetahuan dan keterampilan psikologis yang dimilikinya untuk membantu individu dalam mencapai tingkat perkembangan yang lebih tinggi dan dalam penuntasan masalah.⁵

Juga dalam sebuah pendidikan tentunya pasti ada kegiatan belajar mengajar dan kegiatan-kegiatan yang menunjang potensi diri siswa yang dilakukan oleh guru mata pelajaran, guru bimbingan dan konseling dan peserta didik. Dalam istilah lain atau istilah dari Bimbingan dan Konseling peserta didik sering disebut dengan sebutan konseli.

Konseli adalah seorang individu yang sedang berada dalam proses berkembang atau menjadi (*on becoming*), yaitu berkembang ke arah kematangan atau kemandirian. Untuk mencapai kematangan atau kemandirian tersebut konseli

⁴ Sutirna. *Bimbingan Konseling Pendidikan Formal, Nonformal dan Informal.* (Yogyakarta: Andi Offset, 2013) h 51

⁵ Mamat, Supriatna. *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi.* (Jakarta, Rajawali pers, 2014) h7

memerlukan bimbingan karena masih kurang memahami pemahaman dan wawasan tentang dirinya dan lingkungannya.⁶

Iklim lingkungan yang kurang sehat mempengaruhi perilaku atau gaya hidup konseli (terutama pada usia remaja) dimana tingkat keingintahuan sangat tinggi. Pada usia remaja banyak permasalahan-permasalahan pada diri seorang remaja yang timbul dan salah satu permasalahan remaja yang sering di jumpai adalah permasalahan yang berkaitan dengan kecemasan.

Kecemasan dapat dialami oleh semua orang dan kecemasan juga normal bahkan bagus dalam subjek yang ringan akan tetapi apabila kecemasan masuk dalam subjek yang berat itu sangat mengganggu .

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Dalam definisi lain, kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.⁷

Indikator kecemasan terbagi menjadi tiga bagian yaitu rendah, sedang dan tinggi.

Rendah yaitu adanya rasa cemas akan tetapi masih bisa diatasi, sedang yaitu rasa takut yang muncul bahkan badan terasa panas dingin, dan tinggi yaitu rasa takut yang

⁶ Sutirna. *Bimbingan Konseling Pendidikan Formal, Nonformal dan Informal*. h 90

⁷ Musfir, *Konseling Terapi, Terjemahan*. Sari Narulita dan Miftakhul Jannah, (Jakarta: Gema Insani, Cet. I. 2005). h 512

berlebihan hingga fikiran buyar bahkan mencoba menghindari apa yang menurutnya menakutkan.⁸ Al-qur'an menyebutkan adanya pribadi manusia diantaranya adalah QS. Al-Baqarah/2: 10 :

فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَهَنُوا اللَّهُمَّ مَرَضًا ط

Manusia tidak menyadari apa yang telah diderita sementara ia sendiri tidak tahu tentang apa yang sebenarnya terjadi pada dirinya sendiri. Maksudnya adalah penyakit dalam hati yaitu suatu keraguan bukan penyakit pada tubuh. Keraguan itulah akan menjadi suatu kecemasan yang muncul pada hati manusia.⁹

Selaras dengan permasalahan kecemasan penulis mendapatkan hasil observasi awal penulis di MTSN 3 Kota Banjarmasin pada hari Selasa 4 Februari 2019, di sana peneliti melakukan wawancara dan observasi. Hasil dari wawancara peneliti dengan guru Bimbingan dan Konseling di sana terdapat siswa yang memiliki kecemasan dalam menghafal Al-Qur'an sampai ada salah satu siswa yang berani membolos sekolah demi menghindari menyeter hafalan Al-Qur'an.

Salah satu layanan yang dapat membantu siswa mengatasi kecemasan dalam menyeter hafalan Al-Qur'an adalah konseling kelompok.

⁸ Suliswati, dkk. *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*,(Jakarta : Encourage Creativity, 2005). h 48

⁹ Elvi Mu'awanah dan Rifa Hidayah, *Bimbingan Konseling islami di Sekolah Dasar*,(Jakarta: Bumi Aksara,2009). h. 154

Dalam hal ini perlunya dilakukan suatu konseling kelompok dengan pendekatan yang tepat dalam menangani permasalahan Kecemasan yang berlebihan tersebut. Pendekatan yang tepat dalam menangani permasalahan yang berkaitan dengan kecemasan yang dilandasi dengan pemikiran irasional adalah metode *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) yang dimana tujuan utama metode konseling tersebut merubah fikiran irasional menjadi rasional.

Terapi rasional emotif adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Secara umum ada dua prinsip yang mendominasi manusia, yaitu pikiran dan perasaan. Terapi rasional emotif beranggapan bahwa setiap manusia yang normal memiliki pikiran, perasaan, dan perilaku yang ketiganya berjalan secara simultan.¹⁰ tujuan utama REBT berfokus pada membantu konseli untuk menyadari bahwa mereka dapat hidup rasional dan produktif. REBT membantu konseli agar berhenti membuat tuntutan dan merasa kesal melalui kekacauan, konseli dalam REBT dapat mrngekspresikan beberapa perasaan negatif, tetapi tujuan utamanya adalah membantu klien agar tidak memberikan tanggapan emosional melebihi yang selayaknya terhadap sesuatu peristiwa.¹¹

Berdasarkan permasalahan diatas perlu diadakan penelitian dengan judul “ Keefektifan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam mengatasi kecemasan Menyetor Hafalan Al-Qur’an kelas IX C Di MTSN 3 Kota Banjarmasin”

¹⁰ Komalasari, Gantina, *Teori dan Teknik Konseling*.(Jakarta Barat: Indeks. 2011). h 201

¹¹ Sofyan, Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*. (Bandung: Alfabeta. 2004). h 76

B. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman terhadap judul dan meluasnya pembahasan, maka penelitian ini diberi batasan sesuai dengan definisi-definisi di bawah ini yaitu sebagai berikut :

1. Keefektifan

Efektif adalah adanya efek atau akibatnya, pengaruhnya. Sedangkan Keefektifan adalah keadaan berpengaruh, kemanjuran, keberhasilan tentang usaha dan tindakan. ¹²Jadi yang dimaksud penulis di sini adalah perubahan yang terjadi pada siswa.

2. *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

Terapi rasional emotif adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Secara umum ada dua prinsip yang mendominasi manusia, yaitu pikiran dan perasaan. Terapi rasional emotif beranggapan bahwa setiap manusia yang normal memiliki pikiran, perasaan, dan perilaku yang ketiganya berjalan secara simultan. ¹³

tujuan utama REBT berfokus pada membantu konseli untuk menyadari bahwa mereka dapat hidup rasional dan produktif. REBT membatu konseli agar berhenti membuat tuntutan dan merasa kesal melalui kekacauan, konseli dalam

¹² <http://kbbi.web.id/efektif.html>. Diakses Sabtu, 5 April 2019

¹³ Komalasari, Gantina, *Teori dan Teknik Konseling* h 201

REBT dapat mrngekspresikan beberapa perasaan negatif, tetapi tujuan utamanya adalah membantu klien agar tidak memberikan tanggapan emosional melebihi yang selayaknya terhadap sesuatu peristiwa.¹⁴ Menurut Ellis di dalam bukunya Gerald corey untuk memahami dinamika kepribadian dalam pandangan terapi *rational emotive behaviour* perlu memahami konsep-konsep dasar, berikut ini:

Ada tiga hal yang terkait dengan perilaku, yaitu *antecedent event* (A), *belief* (B), dan *emotional consequence* (C) yang kemudian dikenal dengan rumus A-B- C, sebagai berikut:

a. *Antecedent event* (A) merupakan keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang. Seperti perceraian, kelulusan bagi siswa, dan ujian skripsi juga dapat menjadi antecedent event bagi seseorang.

b. *Belief* (B) merupakan keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam yaitu keyakinan yang irrasional (*rational belief* atau *rB*) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrational belief* atau *iB*).

c. *Emotional consequence* (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event* (A). Kalau digambaran hubungan antara

¹⁴ Willis, Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* h 76

peristiwa, sistem keyakinan dan reaksi, seperti digambar sebagai berikut: A B C D

Antecedent Belief Emotional Disputing Event Consequence

Terapi *rational emotive behaviour* tentang kepribadian menggunakan formula A-B-C, akan tetapi dilengkapi oleh Ellis sebagai teori konseling menjadi A-B-C-D-E (*antecedent event - belief - emotional consequence – disputing - effect*). *Effect* (E) yang dimaksud di sini adalah keadaan psikologis yang diharapkan terjadi pada klien setelah mengikuti proses konseling.¹⁵

3. Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, yang berdenyut, yang bergerak, yang berkembang, yang ditandai dengan adanya interaksi antara sesama anggota kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok.¹⁶

Jadi dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis konseling kelompok.

4. Kecemasan

¹⁵ Gerald, Corey. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. (California: An International Thomson Publishing Company. 2005). h 239

¹⁶ Sukardi, Dewa, Ketut. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. (Jakarta : Rineka Cipta.2000) h 49

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Dalam definisi lain, kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal¹⁷.

Jadi yang dimaksud penulis dengan kecemasan di sini adalah perasaan takut dan tegang berdiri di depan umum untuk menyeter hafalan Al-Qur'an.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah Konseling kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* efektif dalam mengatasi kecemasan menyeter hafalan Al-Qur'an kelas IX C di MTSN 3 Kota Banjarmasin ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan tersebut maka tujuan penelitian ini adalah mengetahui keefektifan Konseling kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dalam mengatasi kecemasan menyeter hafalan Al-Qur'an kelas IX C di MTSN 3 Kota Banjarmasin

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis di dalam penelitian ini adalah mengetahui keefektifan tehnik *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* yang dilakukan dalam konseling

¹⁷ Musfir, *Konseling Terapi, Terjemahan*. Sari Narulita dan Miftakhul Jannah h 512

kelompok serta melihat perubahan kecemasan yang terjadi sebelum dan sesudah konseling kelompok berlangsung.

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Ha: Konseling kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* efektif dalam mengatasi kecemasan menyeter hafalan Al-Qur'an.

F. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah :

1. Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* untuk mengatasi kecemasan diri siswa dalam berdiri di depan umum untuk menyeter hafalan Al-Qur'an merupakan konseling yang membantu individu dalam merasionalkan pemikirannya.
2. Kecemasan merupakan adanya guncangan dalam diri yang mengganggu fikiran dan ketenangan diri, sama halnya ketika siswa berdiri di depan umum untuk menyeter hafalan Al-Qur'an, Siswa merasa cemas karena cemas ditertawakan temannya atau cemas pelafalannya tidak sebagus teman lain nya. Maka, muncul perasaan yang mengganggu fikiran nya ketika ingin berdiri didepan kelas.

G. Signifikansi Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi dalam dua kerangka berikut :

1. Signifikan secara Teoritis

- a. Menambah ilmu pengetahuan khusus tentang keefektifan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk mengatasi kecemasan diri siswa dalam maju menyeter hafalan Al-Qur'an di depan kelas
- b. Memberikan pemahaman dasar dalam menghadapi kecemasan pada siswa.

2. Signifikansi Secara Praktis

- a. Bagi peneliti, memperoleh pengetahuan dan pengalaman praktis tentang kecemasan dalam maju menyeter hafalan Al-Qur'an.
- b. Bagi para guru mata pelajaran, sebagai bahan informasi dan masukan dalam keefektifan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam mengatasi kecemasan diri siswa menyeter hafalan Al-Qur'an di depan kelas.
- c. Bagi guru BK, sebagai pegangan untuk menangani kecemasan pada diri siswa menyeter hafalan Al-Qur'an di depan kelas.

Selain penelitian ini berguna bagi peneliti dan praktisi, di harapkan dapat menghasilkan sebuah pendekatan/strategi dalam menangani kecemasan pada siswa yang maju menyeter hafalan Al-Qur'an, guna memperkaya hasanah keilmuan.

H. Penelitian Terdahulu

1. Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. Skripsi dari Andi Tahir, tahun 2016.. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif pre-Experimental designs. Peneliti menggunakan One-Group Pretest-Posttest Designs karena tidak menggunakan kelompok kontrol. Sampel dari penelitian ini adalah 19 peserta didik yang berasal dari kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. Terdapat penurunan kecemasan peserta didik terlihat dari mean sebelum diberikan treatment 55,7 dan mean setelah diberikan treatment 33,7, hal ini juga dibuktikan dari ketentuan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($24.044 > 1.734$), dengan demikian kecemasan peserta didik SMP Gajah Mada Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikan layanan rational emotif behavioral therapy (REBT). Jadi dapat disimpulkan bahwa rational emotif behavioral therapy (REBT) memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan peserta didik di SMP Gajah Mada Bandar Lampung. Jadi, dapat disimpulkan bahwa hasil hipotesis H_a diterima dan H_0 ditolak.¹⁸ Sedangkan dalam penelitian ini juga menggunakan metode *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) melalui konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan diri siswa.

¹⁸ Stevani, Hayu. 2016. *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa*. Jurnal dari Universitas Negeri Bandar Lampung

2. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa. Jurnal dari Hayu Stevani, tahun 2016.. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Ini adalah penelitian pra-eksperimental yang menggunakan desain pretest dan posttest satu kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan antara skor rata-rata kecemasan siswa sebelum dan sesudah perlakuan yang diberikan di mana skor pretest mereka adalah 136,1 dan skor posttest mereka adalah 111,5. Lebih lanjut, hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa skor Asymp. Sig (2-tailed) adalah 0,005 yang berada di bawah alpha 0,05 ($0,005 < 0,05$). Oleh karena itu, H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil ini, disimpulkan bahwa penggunaan layanan bimbingan kelompok yang dibantu dengan pendekatan REBT yang diterapkan dengan menggunakan model ABCDE dan teknik tugas pekerjaan rumah efektif untuk mengatasi kecemasan siswa untuk berbicara di depan orang (di kelas).¹⁹

Sedangkan dalam penelitian ini juga menggunakan metode *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) melalui konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan diri siswa.

3. *Impact of Rational-Emotive Behaviour Therapy (REBT) on Adolescents with Conduct Disorder (CD)*. Jurnal from G. Venkatesh Kumar Mysore University, 2009. *The present study is to examine the impact of Rational-*

¹⁹ Tahir, Andi. 2016. *Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung*. Skripsi dari Universitas Negri Padang.

Emotive Behaviour Therapy on adolescent students with conduct disorder. It was hypothesized that the REBT Psychotherapy would have a positive impact on adolescent s' conduct disorder symptoms. The Youth Self Report (YSR) was distributed to 1142 students and they were instructed to fill the forms. The sample included 200 students (100 girls and 100 boys), which 100 was taken as control group (50 girls and 50 boys), and other 100 was taken for experimental group (50 girls and 50 boys) from the schools and colleges in Mysore. The intervention program was given on experimental group for 7 sessions, in seven weeks. There were 10 groups, with 10 subjects in each group. The intervention program consisted of Cognitive, Emotive and Behavioural techniques of REBT. Subjects were taught the techniques of REBT and how to apply it on their problems. One month later the last intervention program and the post test, to assess the impact of REBT. Data analysis involved the use of GLM repeated measure of ANOVA to measure the impact of REBT on Conduct Disorder Symptoms of subjects. Significant impacts were found on the reduction of conduct disorder symptoms experienced by subjects. The results revealed that the treatment decreased the symptoms of conduct disorder. The results showed that REBT has positive impact on conduct disorder and other emotional and behavioural disordersco morbid with conduct disorder experienced by adolescents.²⁰

²⁰ Kumar, Venkatesh. G. 2009. *Impact of Rational-Emotive Behaviour Therapy (REBT) on Adolescents*

4. **Sistematika Penulisan**

Bab I berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, hipotesis penelitian, asumsi penelitian, penelitian terdahulu, definisi operasional, dan sistematika penulisan.

Bab II kajian Pustaka terdiri dari Kecemasan, layanan konseling kelompok, Metode *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

Bab III Metode penelitian terdiri dari jenis dan pendekatan penelitian, populasi dan sampel, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, indikator kecemasan, desain pengukuran, teknik analisis data, prosedur penelitian.

Bab IV Hasil Penelitian terdiri dari data pelaksanaan penelitian dan data hasil analisis

Bab V Penutup terdiri dari simpulan dan saran.