BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan dapat terjadi pada setiap individu. Karena kecemasan adalah hal yang normal di dalam kehidupan dan sangat dibutuhkan sebagai pertanda akan adanya bahaya yang mengancam. Seseorang yang mengalami kecemasan selalu merasa khawatir dan selalu bereaksi berlebihan terhadap bahaya itu sendiri.

Kehidupan manusia tidak lepas dari peristiwa yang mengancam atau merepotkan situasi. Peristiwa ini disebut dengan bencana atau krisis, yang diartikan sebagai suatu peristiwa atau situasi yang menjadikan kesulitan di luar kemampuan dirinya sendiri (James, 2008). Seperti keadaan yang terjadi pada saat ini, yang sedang marak di dunia adalah meningkatnya jumlah penyebaran virus *covid-19*.

Virus *covid-19* ini pertama kali muncul di Wuhan (Cina) pada bulan desember 2019 setelah di nyatakan oleh WHO (dalam Carmassi, C., Foghi, C (2020)) dan berkembang pesat di seluruh dunia termasuk di Indonesia. Pada awal tahun 2020 di Indonesia sudah mendapatkan kasus virus *Covid-19*. Hal itu telah disampaikan oleh Presiden Joko Widodo pada tanggal 2 maret 2020 melalui laman resmi badan kementrian Kesehatan Republik Indonesia, (https://www.kemkes.go.id). Jumlah kasus terpapar *Covid 19* semakin bertambah di setiap harinya. Sejak itu berbagai upaya pemerintah dalam menanggulangi penyebaran *Covid-19* selalu diupayakan seperti pembatasan social berskala besar (PSBB), penutupan instansi yang

kemudian dialihkan dengan cara *daring*/online dan menutup area-area yang banyak dikerumuni masyarakat (*lockdown*).

Pemberlakuan kebijakan baru selama masa pandemi virus *covid-19* ini memberikan dampak pada masyarakat antara lain: masa krisis ekonomi, banyaknya pengurangan jumlah tenaga kerja, pembelajaran pendidikan secara *daring*/online, dan kurangnya kontak sosial masyarakat. Seiring dengan penyebaran informasi terkait *covid-19* memberikan dampak pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Tanpa disadari keadaan seperti ini yang dapat membayangi emosi diri dalam menjalani kehidupan sehari-hari seperti timbulnya rasa cemas, panik, dan jika ini terus terjadi maka dapat menimbulkan stress pada seseorang.

Kecemasan dapat terjadi akibat adanya respon dari kondisi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal normal terjadi mengiringi perkembangan, perubahan pengalaman atau hal yang tidak pernah sama sekali dilakukan, serta dalam mencari dan menemukan arti hidup dan identitas diri, pandangan tersebut dikemukakan oleh *Kaplan, saddock* dan *Grebb* (dalam waryanuarita, 2018). Dalam artian bahwa kecemasan adalah kondisi yang mengancam kognitif seseorang saat menghadapi bahaya pada dirinya.

Sedangkan menurut Yusuf (2009: 168) "Kecemasan adalah perasaan takut bersifat khayalan, yang tidak ada objeknya". Artinya seseorang dapat berandai-andai pada apa yang difikirkan yang memunculkan perasaan takut atau disebut dengan pemikiran irasional.

Ahmad (2007: 2) menjelaskan bahwa "kecemasan dapat dialami oleh siapa tanpa mengenal batas, termasuk yang dialami oleh para karyawan di suatu

perusahaan yang disebabkan oleh kondisi perekonomian, yang mempersulit pemasaran suatu produk dan berimbas pada kemampuan menjual barang yang sudah jadi, sehingga mengancam produksi". Kondisi yang demikian akan mempersulit suatu organisasi dalam mempertahankan kelangsungan pekerjaan di organisasi tersebut.

Menurut Corey (2009: 17) kecemasan adalah suatu kedaaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu. Artinya kecemasan adalah suatu respon emosi dari diri individu yang secara subjektif dialami dan hendak dikomunikasikan secara internasional.

Rasa cemas tentu wajar dialami oleh setiap individu, dan rasa cemas pun mempunyai karakteristik berupa munculnya rasa takut, kewaspadaan atau hati-hati pada hal yang tidak jelas atau pada hal yang baru diketahui dan tidak menyenangkan (Davidson, dkk :2004). Kata cemas seringkali dianggap negatif padahal kecemasan juga sangat dibutuhkan manusia hanya saja dalam kadar tertentu seperti yang dikemukakan oleh Navid (2005) bahwa "kecemasan dapat memberi manfaat bagi kehidupan kita apabila kecemasan tersebut dapat mendorong kita untuk dapat memotivasi diri menajdi lebih baik lagi".

Menurut gufron (2012) ada beberapa hal yang dapat menyebabkan kecemasan pada seseorang, diantaranya: pengalaman negatif masa lalu dan pikiran yang tidak irasional. Pengalaman negatif pada masa lalu dapat berupa kegagalan,trauma masa lalu, penolakan dll. Sedangkan pikiran yang tidak rasional dapat berupa pikiran takut pada suatu hal yang akan terjadi, hal ini disebabkan

oleh kepercayaan dan keyakinan yang timbul dari pikiran itu sendiri yang akan berdampak pada masa yang akan datang.

Sedangkan menurut Iskandar (dalam purnomo, 2009) penyebab kecemasan lainnya terbagi menjadi dua hal yaitu internal dan eksternal. Penyebab internal dapat berupa kepribadian, keinginan dan keyakinan irasional individu. Sedangkan factor eksternal muncul dari factor lingkungan individu itu sendiri. Dari penjelasan diatas dapat diketahui bahwa kognitif lebih berpengaruh terhadap kecemasan individu, karena hal ini dapat berupa keyakinan- keyakinan atau pikiran yang irasonal.

Kecemasan sendiri memiliki beberapa jenis, sebagaimana yang dikemukakan oleh Freud (dalam Yusuf dan Nurihsan, 2007: 52-53) kecemasan terbagi menjadi tiga jenis yaitu kecemasan realistik (kecemasan yang muncul dari lingkungan luar), kecemaan neurotis (kecemasan yang timbul dari dorongan Id kedalam kesadaran), dan kecemasan moral (kecemasan yang muncul akibat dari super ego terhadap Id seseorang yang mengancam untuk memperoleh kepuasan secara "immoral" dan diwujudkan dengan bentuk rasa bersalah). Kaitanya dengan penelitian ini yaitu kecemasan realistik, dimana konseli mengalami kecemasan akibat bahaya yang ada dari lingkungan luar.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di Desa Serut-sadang Pati pada tanggal 1 februari 2021, dan dari wawancara dengan beberapa Ibu rumah tangga beserta ibu ketua PKK setempat. setelah diidentifikasi, ditemukan ibu rumah tangga yang mengalami kecemasan selama masa pandemi *covid-19.* Perilaku yang ditunjukkan seperti (1) selalu khawatir dan was-was, (2) merasa

panik, (3) takut saat beraktivitas diluar rumah, (4) tidak nyaman saat beraktivitas di luar rumah, (5) berkeringat dingin dan gugup, (6) serta suka menarik diridari lingkungan.

Sehubungan dengan perilaku yang dialami ibu rumah tangga di Desa Serut-sadang tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa perilaku yang ditampakkan ialah sebuah respon dari perilaku kecemasan dalam menghadapi masa pandemi *covid-19* atau bisa disebut sebagai kecemasan realistik, artinya kecemasan ini muncul akibat respon dari ancaman lingkungan luar atau perasaan takut terhadap bahaya yang nyata yang ada pada lingkungan. Dan dari hasil observasi awal peneliti masalah pokok yang menimbulkan kecemasan Ibu rumah tangga sebagian besar dikarenakan dampak menghadapi masa pandemi *covid-19*.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengatasi kecemasan yang dialami Ibu rumah tangga di Desa Serut-sadang melalui layanan konseling individual. Konseling individual sendiri ialah suatu proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi antara seorang konselor dan konseli dalam mengentaskan suatu permasalahan, Nurihsan (2009: 10).

Tujuannya dari pemberian bantuan layanan konseling individual ini agar konseli dapat mengurangi kecemasan yang ada pada dirinya dan agar dapat beraktivitas dengan baik di luar rumah. Dalam konseling individu peneliti menggunakan pendekatan *Rational emotive behavior therapy* (REBT).

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah salah satu pendekatan dalam proses konseling. Pada penelitian ini peneliti memilih pendekatan REBT dimaksudkan untuk pemberian penyadaran kepada konseli bahwa segala sesuatu

tidak berputar di sekitarnya sehingga segalanya tidak bisa terjadi sesuai apa yang dikehendakinya dan tidak semua hal negatif yang ada dipikirannya adalah sesuatu yang pasti terjadi. Pendekatan REBT ini dipilih peneliti, karena mempunyai keunggulan dengan mengubah pemikiran seseorang, yang diharapkan dan memunculkan perilaku yang adaptif sehingga dapat dijadikan sebagai pedoman dalam menangani masalah pemikiran irasional yang mempengaruhi kognitif dan tingkah laku seseorang.

Dalam pendekatan REBT terdapat teknik *Cognitive disputation* yaitu Penyadaran yang dilakukan dengan memperdebat beberapa gagasan dasar yang irasional dari pemikiran konseli yang telah memotivasi banyak gangguan tingkah laku, serta menunjukan ketidak logisannya. Kaitannya dengan penelitian ini ialah agar konseli dapat merubah keyakinan irasionalnya sehingga dapat mempengaruhi tingkah laku yang saat ini konseli alami.

Konseling individu dipilih peneliti karena dengan tatap muka secara langsung lebih efektif untuk menangani permasalahan konseli yang mengalami kecemasan pada masa pandemic *covid-19* dan menggunakan pendekatan konseling REBT teknik *cognitive disputation* ini konselor dapat mengetahui penyebab kecemasan yang dialami oleh konseli.

Dari penjelasan di atas, Maka peneliti bermaksud mengangkat permasalahan ibu rumah tangga tersebut, dengan menggunakan konseling individu dengan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* teknik *Cognitive disputation*, diharapkan dapat mengatasi kecemasan selama pandemi *Covid-19*, pada Ibu rumah tangga di desa Serut- sadang.

1.2 Fokus dan Lokus Penelitian

1.2.1 Fokus Penelitian

Fokus penelitian adalah apa yang akan diteliti terhadap subjek yang dipilih. Dalam penelitian ini fokus penilitiannya adalah Ibu rumah tangga yang mengalami kecemasan selama pandemi *Covid-19* selama beraktivitas sehari-hari. Peneliti mengunakan pendekatan REBT dalam mengatasi permasalahan yang dialami Ibu rumah tangga.

Konseli dalam penelitian ini berjumlah dua konseli, yaitu ibu R dengan latar belakang ibu rumah tangga dan ibu N dengan latar belakang pernah berdagang di pasar. Keduanya menunjukkan gejala kecemasan yang hampir sama yaitu selalu merasa panik, gelisah, takut ketika beraktivitas di luar rumah, tidak nyaman saat beraktivitas di rumah, merasa khawatir dan was- was, suka mengurung diri dan berkeringat dingin dan gugup.

Dengan gejala yang ditunjukkan oleh kedua konseli diatas, maka peneliti menawarkan pendekatan REBT dengan teknik *Cognitive disputation* untuk mengatasi kecemasan Ibu rumah tangga selama Pandemi *Covid-19*.

1.2.2 Lokus Penelitian

Lokus penelitian yang dimaksud adalah lokasi dimana penelitian akan dilakukan. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penelitian di desa Serut-sadang kecamatan winong, Kabupaten Pati.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah Sebagai berikut:

1.3.1 Apa saja faktor-faktor penyebab kecemasan realistik pada Ibu rumah tangga di desa Serut- sadang ?

1.3.2 Apakah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan teknik *Cognitive disputation* dapat mengatasi kecemasan realistik pada Ibu Rumah tangga di Desa Serut – sadang?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasar latar belakang sebelumya, maka tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini ialah:

1.4.1 Untuk menemukan Faktor penyebab kecemasan realistik pada Ibu rumah tangga di desa Serut- sadang.

1.4.2 Untuk Mendeskripsikan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) teknik *Cognitive disputation* dapat mengatasi kecemasan realistik pada Ibu rumah tangga di Desa Serut- sadang.

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasar rumusan masalah dan tujuan yang sudah dikemukakan peneliti, hasil penelitian ini diharapkan memperoleh manfaat sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dengan judul pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) tekhnik *Cognitive disputation* untuk mengatasi kecemasan realistik selama pandemi pada Ibu rumah tangga di Desa Serut –sadang diharapkan dapat memperkaya khasanah penelitian ilmu pengetahuan di bidang Bimbingan dan Konseling, serta menambah wawasan berkaitan dengan mengurangi tingkat kecemasan selama pandemic pada Ibu rumah tangga.

1.5.2 Manfaat Praktis

1.5.2.1 Bagi Kepala Desa

Kepala desa mendapat informasi baru terkait dengan pelayanan BK di masyarakat, khususnya dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior therapy* (REBT). Sebagai pemberian bantuan terhadap masyarakat desa Serut-sadang, terutama Ibu rumah tangga yang mengalami kecemasan.

1.5.2.2 Bagi Ketua PKK setempat

Ketua PKK mendapat informasi baru terkait dengan pelayanan BK di masyarakat, khususnya dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior therapy* (REBT). Sebagai pemberian bantuan terhadap masyarakat desa Serut-sadang, terutama Ibu rumah tangga yang mengalami kecemasan.

1.5.2.3 Bagi Ibu rumah tangga

Dengan penelitian ini diharapkan dapat mengatasi tingkat kecemasan sebagian Ibu rumah tanggayang ada di desa Serut-sadang, sehingga ibu rumah tangga mampu beradaptasi baru dengan lingkungan yang saat ini.

1.5.2.4 Bagi Peneliti

Peneliti nantinya dalam mengatasi masalah untuk mengurangi tingkat kecemasan pada Ibu rumah tangga, hendaknya lebih memahami kondisi pada saat ini, yang sedang terjadi dengan menggunakan metode dan teknik lebih beragam sesuai faktor penyebab kecemasan yang dialami Ibu rumah tangga.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Sesuai dengan judul penelitian “ mengatasi kecemasan realistik pada Ibu rumah tangga di Desa serut sadang selama pandemi *covid-19* dengan pendekatan

rational emotive behavior therapy (REBT) teknik *Cognitive disputation* ” maka dalam penelitian ini yang menjadi ruang lingkup adalah kecemasan yang dialami selama masa pandemi *covid-19* dan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) tekhnik *Cognitive disputation*.

Adapun subyek penelitian ini adalah beberapa dari Ibu rumah tangga di Desa Serut sadang. Ibu rumah tangga yang mengalami kecemasan realistik dalam menghadapi masa pandemic *covid-19*. Yang mana kecemasan itu dapat berakibat pada kesehatan psikisnya, dan emosi yang kurang baik sehingga mempengaruhi keadaan fisiknya.

Pengentasan masalah dalam mengatasi kecemasan pada Ibu rumah tangga di desa Serut sadang peneliti menggunakan pendekatan yang sesuai, yaitu peneliti menerapkan pendektan REBT, yang mana pedekatan ini berdasarkan pada keterkaitan antara perasaan, emosi, dan tingkah laku sehingga bertujuan untuk mengubah perilaku dan pikiran irasional pada Ibu rumah tangga yang ada di Desa serut- sadang.