

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu proses yang diperlukan untuk mendapatkan keseimbangan dan kesempurnaan dalam perkembangan individu maupun masyarakat. Pendidikan juga merupakan sebuah aktifitas yang memiliki tujuan tertentu yang diarahkan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki manusia, baik sebagai manusia ataupun sebagai masyarakat dengan sepenuhnya.¹ Setiap manusia memiliki hak yang sama yakni mendapatkan Pendidikan, Pada masa sekolah menengah akhir dikategorikan sebagai remaja.

Remaja merupakan masa transisi atau peralihan seseorang dari anak-anak menjadi dewasa, Pada tahap perkembangan ini merupakan tahap yang sangat penting untuk diperhatikan karena dalam tahap ini seseorang akan mengalami perubahan yang akan mempengaruhi biologis, psikologis dan juga sosial terhadap anak remaja.² pada usia remaja perkembangan sosial yang ditandai dengan berkomunikasi dengan teman sebayanya, memperhatikan norma-norma yang berlaku, melakukan penyesuaian diri dilingkungan, perluas pergaulan dengan teman sebayanya atau teman sekelasnya merupakan sebuah wadah penyesuaian sehingga ruang gerak hubungan sosial semakin bertambah luas, namun tidak semua remaja dapat bergaul dengan teman sebayanya seperti yang diharapkan. Maka dalam hal ini peranan orang tua sangat dibutuhkan Terutama harus lebih memperhatikan perubahan-perubahan yang terjadi pada setiap anak ketika usianya menginjak remaja karena jika remaja mengalami kecemasan yang

¹ Nurkholis, "Pendidikan Dalam Upaya Memajukan Teknologi," *jurnal pendidikan* 1, no. 1 (2013): hal.24–44.

² Rahmy H A dan Muslimahayati, "Depresi Dan Kecemasan Remaja Ditinjau Dari Perspektif Kesehatan Dan Islam," *Journal of Demography, Ethnography, and Social Transformation* 01 (2021): hal. 5.

berlebihan akan mengganggu fisik maupun mentalnya sehingga remaja akan sulit dalam menyesuaikan dirinya.³

Menurut Hurlock penyesuaian diri merupakan keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain dengan memiliki kriteria, penampilan nyata, dan kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai kelompok. Menurut Gunarsa umumnya penyesuaian diri di sekolah timbul ketika seseorang memasuki jenjang sekolah yang baru, Proses penyesuaian diri oleh setiap individu sangat dibutuhkan oleh siswa yang memasuki lingkungan sekolah. siswa dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan segala komponen dan fasilitas yang tersedia disekolah, menyesuaikan diri dengan semua kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan oleh sekolah, menyesuaikan diri dengan peraturan yang ada disekolah dan menyesuaikan diri dengan sarana dan prasarana yang ada. Siswa yang mampu menyesuaikan diri dilingkungan sekolah barunya ia akan terlihat mampu berperan aktif serta memiliki motivasi belajar yang tinggi, berbeda dengan anak yang memiliki motivasi belajar rendah kebanyakan mengalami kecemasan.⁴ Siswa yang mudah beradaptasi cenderung mudah bergaul dengan lingkungannya, sedangkan siswa yang sulit beradaptasi cenderung sulit bergaul dan sulit untuk mendapatkan teman sehingga ia akan mengalami kesepian yang mengakibatkan kecemasan terhadap dirinya.

Kecemasan menurut Freud (Ahli Psikoanalisis) yang menyatakan bahwa Kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu Akan adanya bahaya. Kecemasan merupakan keadaan saat emosi negatif muncul akibat adanya kekhawatiran yang diakibatkan karena adanya bahaya yang tidak diduga yang dapat terjadi dimasa

³ Mahdayani, "Penerapan Konseling Realitas Dalam Mengatasi Perilaku Terisolir Siswa Di SMAN 4 Banda Aceh" Skripsi (universitas islam negeri ar-raniry banda aceh, 2020).

⁴ Widuri E L Susanti A, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri Di Taman Kanak-Kanak," Psikologi 1, no. 1 (2013): hlm.22.

yang akan terjadi masa yang akan datang.⁵ Kecemasan sebenarnya merupakan perasaan normal yang dimiliki oleh setiap manusia, ketika adanya rasa cemas itu menunjukkan manusia diberikan informasi akan ada bahaya yang mengancam, Dampak dari kecemasan yang berlebihan dapat menimbulkan jantung berdebar, detak jantung meningkat, dan nyeri pada dada, kecemasan juga mampu mengganggu siswa dalam proses belajar misalnya rasa takut dan khawatir yang berlebihan akan sesuatu hal yang terjadi pada remaja dapat berdampak pada terjadinya insomnia, sulit fokus atau konsentrasi, pelupa, cenderung memiliki perasaan mudah marah dan frustrasi. Hal tersebut akan menimbulkan kecemasan.

Masalah kecemasan penyesuaian diri siswa dapat memunculkan hambatan yang besar terutama dalam proses belajar siswa. Siswa yang memiliki kecemasan penyesuaian diri yang tinggi dalam kehidupan pribadinya diliputi dengan ketakutan untuk melakukan suatu tindakan, suka menyendiri, sulit bergaul dengan teman, dan menjauh dengan lingkungan. Upaya untuk mengatasi masalah kecemasan penyesuaian diri pada siswa yaitu dari guru bimbingan konseling. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) sekolah harus memenuhi kriteria atau persyaratan tertentu. selain memenuhi persyaratan tertentu, guru BK dituntut pula memiliki kompetensi personal, dan kompetensi sosial yang baik. Sosok utuh kompetensi tersebut menjiwai aktivitasnya dalam bekerja membantu siswa atau klien dalam tugas-tugas perkembangannya mencapai perkembangan yang optimal, sehingga ketiga kompetensi yang dimiliki terintegrasi dalam jiwa profesinya sebagai helper.⁶

Peranan guru BK adalah tindakan yang dilakukan oleh seseorang yang mempunyai kedudukan atau seorang tenaga professional dalam memberikan layanan-

⁵ Anisa F A dan Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)," *Konselor* 5, no. 2 (2016): hal. 93.

⁶ Nina Mardiana, "Peranan Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Upaya Mengurangi Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional," *Sosio e-kons* 9, no. 2 (2017): 139.

layanan bimbingan kepada para siswa.⁷ Dapat disimpulkan bahwasanya guru bk merupakan seseorang yang memiliki kriteria tertentu yang bekerja membantu siswa atau klien dalam mengatasi permasalahannya. Dalam penyelesaian problem klien guru BK mempunyai bentuk layanan yang diberikan kepada siswa dalam mengatasi problem siswa salah satunya yaitu konseling kelompok.

Menurut Gazda pengertian konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berfikir dan bertingkah tingkah laku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan.⁸ Konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok serta terdapat hubungan konseling yang hangat, terbuka, permisif dan penuh keakraban.⁹ Menurut Dewa Ketut sukardi konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi didalam kelompok itu.¹⁰ Dapat disimpulkan bahwasannya konseling kelompok merupakan suatu proses yang diselenggarakan dalam bentuk kelompok dengan tujuan untuk menyelesaikan masalah secara bersama-sama dengan melibatkan fungsi dan kenyataan.

Menurut hasil wawancara dari guru BK di SMA Islam Sunan Gunung Jati pada hari sabtu 25 maret 2023, SMA ini merupakan sekolah berbasis pesantren. Diperoleh bahwa terdapat siswa kelas X yang mengalami kecemasan penyesuaian diri. Menurut

⁷ Mumtazah Rizqiyah, "Peranan Guru Bk Dalam Membantu Penyesuaian Diri Siswa Baru Di Smp It Abu Bakar Yogyakarta," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 14, no. 2 (2018): hal. 1.

⁸ Myta Devi Nurdian dan Zainul Anwar, "Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Remaja Penyandang Cacat Fisik (Difable)," *Applied and Environmental Microbiology* 70, no. 2 (2004): hal. 837–840.

⁹ Radhiya Bustan dan Emmalia Sutiasasmitha, "Pengabdian Kepada Masyarakat Pelayanan Konseling Individu Dan Kelompok Pada Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Tangerang," *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora* 4, no. 4 (2018): hal. 236.

¹⁰ Ibid.

keterangan dari Guru BK Di SMA Islam Sunan Gunung Jati ini kelas yang memiliki masalah kecemasan penyesuaian diri tinggi terdapat pada kelas X-G, dari keterangan Guru BK serta observasi yang dilakukan peneliti terdapat dua masalah yang menimbulkan kecemasan penyesuaian diri pada siswa kelas X-G yaitu faktor lingkungan dan tekanan dari keluarga. Terdapat dua lingkungan pada SMA Islam Sunan Gunung Jati yaitu lingkungan asrama dan lingkungan sekolah. Selain itu, faktor yang mengakibatkan siswa kelas X-G yang mengalami gangguan kecemasan penyesuaian diri diantaranya karena faktor lingkungan asrama, pertemanan, dan latar belakang keluarga.

Menurut hasil observasi pada tanggal 25 maret 2023 Dampak dari faktor tersebut mengakibatkan siswa tidak betah dikelas, ingin pindah kelas, ingin pindah sekolah, tidak fokus belajar sampai dengan mengganggu konsentrasi belajar teman-temannya. Dampak psikologis ketika individu mengalami hambatan penyesuaian diri antara lain perilaku tidak bertanggung jawab, menutup diri, reaksi bertahan saat menghadapi tuntutan, dan memberontak. Adapun dampak sosialnya yaitu kecemasan interpersonal.¹¹ Dari hasil wawancara dari Ibu Nike salah satu guru BK di SMA Islam Sunan Gunung Jati pada hari sabtu 25 maret 2023 berdasarkan permasalahan diatas, sekolah mempunyai beberapa tindakan untuk mengatasi beberapa masalah yang dialami siswa. Guru BK di SMA Islam Sunan Gunung Jati menyediakan layanan bimbingan konseling dengan guru BK. Apabila siswa mengalami permasalahan dilingkungan kelas dan mereka ingin pindah kelas maka pihak sekolah akan memindahkan kelas sesuai yang siswa inginkan jika memungkinkan, apabila terdapat siswa yang ingin pindah sekolah sebisa mungkin pihak sekolah menahannya agar tidak

¹¹ Asyanti S Aqila Y F, Prihartanti N, "Peningkatan Penyesuaian Diri Remaja Panti Asuhan Melalui Pelatihan Regulasi Emosi," *Jurnal Ilmiah Psikologi* 8, no. 2 (January 2, 2021): Hal.297.

pindah sekolah. jika terdapat siswa yang izin tanpa keterangan guru BK akan mendatangi di asramanya.

Dari permasalahan diatas, maka pendekatan konseling yang tepat untuk diberikan adalah pendekatan konseling realita. Konseling realita merupakan pendekatan yang tepat dalam penyelenggaraan layanan konseling. Pendekatan konseling realita merupakan sebuah Tindakan pemberian layanan konseling pada konseli dengan menggunakan prinsip-prinsip realitas. Prinsip tersebut akan memberikan gambaran seperti apa upaya layanan konseling yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli. Prinsip tersebut akan memberikan ciri khusus dan pembeda dengan pendekatan yang lainnya dalam pemberian layanan konseling.¹² Dengan menggunakan konseling realita, pendekatan ini merupakan hal yang penting dalam merubah tingkah laku manusia. bertujuan membantu orang untuk beralih dari perilaku yang tidak efektif menuju perilaku yang efektif, dari pilihan destruktif hingga pilihan yang konstruktif dan yang lebih penting, dari gaya hidup yang tidak memuaskan ke yang memuaskan. Dalam metode ini, siswa dituntut untuk menghadapi kenyataan, menerima tanggung jawab dan memahami kebutuhan mendasar, penilaian moral tentang apakah perilaku itu baik atau tidak, berkonsentrasi di sini dan sekarang, pengendalian internal terkait kecemasan penyesuaian diri terhadap remaja.¹³

Hal yang menjadi alasan peneliti memilih pendekatan tersebut, yakni dimana pendekatan konseling realita menekankan proses individu dapat mengembangkan dan merealisasikan diri sendiri secara optimal dengan menangani dan menyelesaikan permasalahan individu yang berhubungan kognitif, emosi serta perilaku. Sehingga tepat untuk digunakan mengatasi masalah kecemasan penyesuaian diri.

¹² Yefnita, "Penerapan Pendekatan Konseling Realitas Dalam Mengembangkan Tanggung Jawab Pada Remaja Di Nagari" Skripsi (Institut Agama Islam Negeri Bukit Tinggi, 2018).

¹³ Ibid.

Dalam perspektif islam, Al-Qur'an membahas kecemasan dapat ditemukan dengan beberapa istilah diantaranya *khauf, dhai, halua, dan jazua*. Kecemasan dalam Al-Qur'an dipandang dalam sebuah manifestasi rasa takut yang berlebihan pada masa yang akan datang yang belum terjadi, adanya kesempitan jiwa dan gelisah atau keluh kesah. Kecemasan merupakan suatu yang wajar, tetapi tidak menjadi sesuatu yang wajar apabila tidak dipersiapkan, tidak menerima, dan tidak adanya usaha. Hal tersebut menjadikan sebuah masalah tidak mamiliki penyelesaian dan akan berlangsung terus menerus. Seorang muslim harus mampu menentukan prioritas mengenai apa yang perlu dipikirkan dan tidaknya.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian di SMA Islam Sunan Gunung Jati dan mengangkat sebuah judul penelitian “efektivitas konseling realita untuk mengatasi kecemasan penyesuaian diri siswa kelas X di SMA Islam Sunan Gunung Jati Ngunut Tulungagung” dengan harapan mampu mengurangi kecemasan penyesuaian diri siswa kelas X.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan maka rumusan masalah ini adalah:

1. Bagaimana tingkat kecemasan penyesuaian diri siswa kelas X di SMA Islam Sunan Gunung Jati?
2. Bagaimana efektivitas konseling realita untuk mengatasi kecemasan penyesuain diri siswa kelas X di SMA Islam Sunan Gunung Jati?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan penyesuain diri siswa kelas X di SMA Islam Sunan Jati.
2. Untuk mengetahui efektivitas konseling realita untuk mengatasi kecemasan penyesuain diri siswa kelas X di SMA Islam Sunan Gunung Jati.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Di dalam penelitian skripsi ini akan menggunakan hipotesis kerja (H_a) dan hipotesis nol (H_o).

1. Hipotesis kerja (H_a)

Hipotesis kerja menyatakan adanya hubungan antara variabel X dan variabel Y, atau adanya perbedaan antara dua kelompok. Jadi hipotesis kerjanya adalah “Terdapat efektivitas konseling realita untuk mengatasi kecemasan siswa kelas 1 SMA”

2. Hipotesis nol (H_o)

Hipotesis nol menyatakan tidak adanya perbedaan antara dua variabel, atau tidak ada pengaruh variabel X terhadap variabel Y. jadi hipotesis nolnya adalah “Tidak ada efektivitas konseling realita untuk mengatasi kecemasan siswa kelas 1 SMA”

E. Manfaat Penelitian

Dari peneliti diharapkan adanya penelitian ini mampu memberikan manfaat bagi pendidikan secara langsung maupun tidak langsung, adapun manfaat dari kegiatan tersebut:

1. Manfaat teoritis

- a. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi para penyelenggara pendidikan.
- b. Untuk memecahkan permasalahan kecemasan anak menggunakan konseling realita.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Kepala Sekolah

Dapat memberikan masukan kepada kepala sekolah untuk mengambil layanan BK konseling Teknik realita untuk mengurangi kecemasan penyesuaian diri siswa.

b. Bagi Guru BK

Menambah pengetahuan mengenai efektivitas konseling realita untuk mengatasi kecemasan siswa.

c. Bagi siswa

Dengan adanya penggunaan Teknik realita dapat mengurangi kecemasan penyesuaian diri terhadap siswa

d. Bagi peneliti selanjutnya

Dari hasil penelitian ini dapat diharapkan agar menambah pengetahuan kepentingan penelitian selanjutnya. Serta dapat dijadikan sebagai sumber rujukan.

F. Asumsi Dan Batasan Penelitian

1. Asumsi

Kecemasan yang terjadi terhadap anak yang terus-terusan dirasakan dan dipendam oleh anak akan mengakibatkan terganggunya psikis terhadap anak. Maka dalam hal ini anak harus mampu beradaptasi dengan lingkungan barunya dengan baik. Untuk mendukung adaptasinya siswa baru dikarenakan di SMA tersebut SMA berbasis pesantren maka siswanya sangat jarang bertemu dengan orang tuanya maka dalam hal tersebut guru bimbingan konseling sangat membantu dalam penyesuaian dirinya dengan cara menemani ketika siswa merasa kesepian, mendengarkan cerita dan keluh kesahnya.

2. Batasan penelitian

Agar dalam pelaksanaan penelitian lebih mengarah pada maksud dan tujuan peneliti, maka dilakukan batasan penelitian:

- a. Penelitian ini dilakukan di SMA Islam Sunan Gunung Jati Ngunut Tulungagung.
- b. Penelitian dilakukan terhadap siswa kelas X di SMA Islam Sunan Gunung Jati Ngunut Tulungagung.

G. Definisi Operasional

Judul skripsi yang ditulis adalah “Efektivitas Konseling Realita Untuk Mengatasi Kecemasan Penyesuaian Diri Siswa Baru di Sma Islam Sunan Gunung Jati”. Untuk memperoleh penjelasan tentang pengertian diatas, maka perlu adanya penjelasan dan penegasan tentang istilah-istilah yang ada pada judul. Berikut merupakan istilah-istilah yang akan dijelaskan dan ditegaskan dalam judul skripsi ini adalah :

a. **Konseling realita**

Pendekatan konseling yang berfokus pada masa sekarang yang dilakukan dengan mengedapkan prinsip-prinsip WDEP untuk membantu mengatasi permasalahan klien. Melalui WDEP, konseling dibantu untuk memenuhi kebutuhan dasarnya. Berikut merupakan tahapan dari konseling realita: Tahapan konseling realitas untuk mengatasi kecemasan penyesuaian diri menggunakan sistem WDEP yang mengacu pada strategi W = *Want and needs* (keinginan dan kebutuhan), D = *direction and doing* (arahan atau tindakan), E = *self evaluation* (Evaluasi diri) dan P = *planning* (perencanaan). Dalam melakukan penelitian peneliti menggunakan *treatment* sebanyak lima kali. Adapun langkah-langkah teknik WDEP System antara lain: *Want*. Konseling membantu konseli dalam menemukan keinginan dan harapan mereka. *Doing*. Di awal konseling penting untuk mendiskusikan dengan konseli secara keseluruhan arah dari kehidupan mereka. *Evaluation*. Respon-respon konselor diantaranya menanyakan apakah yang dilakukan konseli dapat membantunya keluar dari permasalahan atau sebaliknya. *Planning*. Konseli berkonsentrasi membuat rencana untuk mengubah tingkah laku. Pelaksanaan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecemasan penyesuaian diri dan seberapa efektif konseling kelompok Teknik realita untuk mengurangi kecemasan penyesuaian diri di SMA Islam Sunan Gunung Jati.

b. **Kecemasan penyesuaian diri**

Kecemasan adalah pikiran atau perasaan negatif dan rasa takut yang timbul dari diri sendiri karena terlalu berlebihan dalam memikirkan sesuatu yang akan datang. Penyesuaian diri adalah bagaimana seorang individu mampu untuk menghadapi berbagai sesuatu yang timbul dari lingkungan. Untuk

mengembangkan instrumen kecemasan penyesuaian diri peneliti akan memaparkan beberapa aspek dari kecemasan yaitu: Aspek psikologis ditandai dengan rasa gelisah, khawatir, takut, tertekan, tegang, gangguan konsentrasi dan mudah tersinggung. Aspek fisiologis ditandai dengan jantung berdebar, keringat dingin, sulit tidur, dan mudah lelah. Instrumen penelitian ini tentang kecemasan penyesuaian diri remaja diukur menggunakan hasil angket. Angket ini menggunakan *skala likert* dengan 4 pilihan jawaban yang terdiri dari SS (sangat setuju), S (setuju), KS (kurang setuju), TS (tidak setuju).

c. Siswa

Siswa merupakan seorang anak yang sedang mengembangkan potensi diri melalui proses belajar pada jalur Pendidikan. Dalam proses belajar mengajar, siswa sebagai peran utama yang ingin mencapai tujuan. Pada saat berpindah tingkatan sekolah siswa akan menjumpai lingkungan baru. Dengan adanya hal tersebut siswa akan mengalami kebingungan, mereka akan dapat mempengaruhi segala sesuatu yang akan mempengaruhi proses belajarnya. Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi adaptasi siswa, salah satunya adalah kecemasan penyesuaian diri. Kecemasan itu sendiri muncul dari dalam diri siswa itu sendiri seperti halnya faktor dari lingkungan, keluarga ataupun dalam diri sendiri. Siswa pada penelitian ini merupakan peserta didik yang tercatat aktif di SMA Islam Sunan Gunung Jati Ngunut Tulungagung yang berjumlah 34 siswa yang ditunjukkan adanya absensi setiap harinya.