



dan jika merasa capek kemudian pulang sebelum waktunya istirahat atau jam pulang. Orang tua bahkan saudara-saudaranya juga tidak mengerti ada apa dengan keadaan Anto beberapa hari ini, padahal sebelumnya Anto aktif mengikuti kegiatan Agama seperti kegiatan Yasinan, Tahlil dan Manaqib, dan kegiatan tersebut dilaksanakan pada malam hari sampai pukul 22.00 keatas. Hal ini tidak disukai orang tua Anto, Ibu Anto melarang ikut kegiatan meskipun itu kegiatan Agama dengan alasan Anto setiap pagi harus bekerja dibengkel.

Disisi lain Anto merasa bukan anak kecil lagi, kenapa harus diperlakukan seperti itu. Padahal ia ingin seperti teman-teman seusianya yang ikut kegiatan Agama, sementara ibu terlalu memaksakan kehendak dan Anto merasa suntuk dengan sikap ibunya yang sangat protektif.

Fakto penyebab terjadinya stres yang dialami Anto adalah ketika ayahnya terlalu memaksakan kehendaknya kepada Anto supaya ia bisa menjadi seorang “bos” yang akan mempunyai bengkel sendiri. Sedangkan Anto tidak ingin dipaksa seperti itu, ia lebih mementingkan masalah ibadahnya dari pada urusan dunia. Dengan kenyataan itulah peneliti mencoba memulihkan kondisi klien dengan terapi Rasional Emotif sebagai salah satu upaya untuk memulihkan kondisi klien (Anto).

Terapi Rasional Emotif adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berfikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Terapi Rasional Emotif berasumsi bahwa karena keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional orang-orang berhubungan secara kausal dengan gangguan-gangguan emosional dan behavioralnya, maka cara yang paling efisien untuk

membantu orang-orang itu dalam membuat perubahan-perubahan kepribadiannya adalah mengonfrontasikan mereka secara langsung dengan filsafat hidup mereka sendiri.<sup>3</sup>

Tujuan utama Terapi Rasional Emotif adalah memperbaiki dan mengubah sikap individu dengan mengubah cara berfikir dan keyakinan klien yang irasional menuju cara berpikir yang rasional, sehingga klien dapat meningkatkan kualitas diri dan kebahagiaan hidupnya. Serta bertujuan untuk menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri serta melatih dan mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional.<sup>4</sup>

Untuk menangani stres karena peristiwa yang terjadi pada individu akan direaksikan sesuai dengan cara berfikir atau sistem kepercayaannya. Sehingga konsekuensi reaksi yang dimunculkan bukanlah akibat peristiwa yang dialami melainkan disebabkan karena cara berfikirnya. Dan dalam penelitian ini konselor ingin membantu seorang remaja yang stres untuk merubah cara berfikirnya dengan cara memberikan motivasi dan sesekali peneliti mengajak keluar agar konseli bisa merasa bebas dan fresh dan memberikan pengertian terhadap konseli sehingga dia mengerti tujuan orang tuanya sebenarnya bukanlah “Menekan” untuk selalu bekerja akan tetapi menjaga diri agar tidak terlalu capek.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan sebelumnya, maka penulis dapat merumuskan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini, yaitu:

1. Apa saja Gejala stres yang terjadi pada seorang Remaja di Dusun Kalangan Desa Kalangsemanding Kecamatan Perak Kabupaten Jombang?

---

<sup>3</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2010) hal. 244

<sup>4</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2011) hal. 180-181









cara mengajukan pertanyaan yang mengharuskan konseli untuk berefleksi dan dengan memberikan alasan dan contoh untuk mengajak konseli agar berfikir secara rasional. Sesekali konselor juga mengajak konseli untuk refreking keluar rumah agar konseli dapat refreking diluar rumah dan memberikn motivasi untuk konseli.

### 3. Stres

**Stress adalah suatu tuntutan yang mendorong organisme untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri. Sedangkan stressor adalah suatu sumber stress.<sup>9</sup>**

Ada seseorang yang mengatakan dirinya bertambah stres, padahal sebenarnya tidak. Namun sebaliknya, para penderita stres justru sering tidak menyadari keadaannya. Stres yang dialami seseorang sebenarnya nampak dari gejala-gejala yang timbul dari diri seseorang itu. Gejala-gejala tersebut meliputi gejala stres pada fisik, psikologis, dan perilaku.<sup>10</sup>

Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teori Rational Emotive secara garis besar adalah mengatasi stres yakni memberikan Bimbingan dan Konseling Islam dengan menggunakan Terapi Rational Emotive untuk menangani sifat, sikap dan perilaku yang disebabkan oleh stres. Sehingga dapat menurunkan kadar stres juga mampu menghilangkan stres yang dialami seseorang.

## F. Metode Penelitian

### 1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut *Bogdan dan Taylor* yang dikutip oleh *Lexy J. Moleong* dalam bukunya “Metodologi Penelitian

<sup>9</sup> Jeffrey S. Nevid, Spencer A Nathus, Beverly Greene, “*Psikologi Abnormal*” ( Jakarta: Erlangga, 2002) Hal. 135

<sup>10</sup> Padmiarso M. Wijoyo, *Cara Mudah Mencegah & Mengatasi Stres!* (Jakarta: Bee Media Pustaka, 2011), hal 21.

Kualitatif’ adalah sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data berupa kata-kata tertulis dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.<sup>11</sup> Sedangkan untuk penelitiannya adalah Penelitian Deskriptif, yaitu suatu penelitian yang bermaksud untuk mengumpulkan data-data mengenai situasi-situasi atau kejadian secara fakta dan sistematis.<sup>12</sup>

Jenis penelitian yang digunakan adalah study kasus. Study kasus adalah uraian dan penjelasan komprehensif mengenai berbagai aspek seorang individu, suatu kelompok, suatu organisasi (komunitas) atau situasi sosial. Peneliti dengan menggunakan study kasus berupaya menelaah sebanyak mungkin data mengenai subyek yang diteliti.<sup>13</sup>

Peneliti menggunakan Metode Penelitian kualitatif yaitu dengan menulis dan mencatat tentang informasi perilaku yang di lakukan Anto di rumah, seperti: komunikasinya dengan keluarga, teman sepergaulannya, dan di tempat kerja Anto yang penulis amati, sehingga disini peneliti melakukan proses konseling dengan Anto yang mempunyai masalah dan peneliti juga tidak henti di Anto saja untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam peneliti juga mendekati keluarga, saudara-saudara Anto dan teman sepergaulannya.

## 2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Sehubungan dengan penelitian yang sifatnya study kasus, melibatkan satu orang, maka peneliti ini tidak menggunakan sampel atau populasi. Jadi, hanya berdasarkan atas pengenalan diri konseli dengan cara mempelajari dan mendalami perkembangan konseli secara terperinci.

---

<sup>11</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif ( Edisi Revisi )*, ( Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), hal. 4

<sup>12</sup> Sumardi, Subrata, *Metodologi Penelitian*, ( Jakarta: PT> Remaja Gravindo Persada, 2005), hal. 75

<sup>13</sup> Dedy Mulyana, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), hal. 201











### 3. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian kualitatif secara umum dikelompokkan ke dalam dua jenis cara, yaitu teknik yang bersifat interaktif dan non-interaktif. Disini peneliti menggunakan Metodologi yang bersifat interaktif yang meliputi: observasi, wawancara dan dokumentasi.

#### a. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala yang diselidiki. Observasi ini berfungsi untuk memperoleh gambaran, pengetahuan serta pemahaman mengenai data konseli dan untuk menunjang serta melengkapi bahan-bahan yang diperoleh melalui *interview*.<sup>15</sup>

Adapun yang akan di observasi adalah hubungan konseli dengan keluarga, hubungan konseli dengan Masyarakat, hubungan konseli dengan teman sepergaulannya dan penyebab permasalahannya.

#### b. Wawancara

Wawancara merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan dialog tanya jawab secara lisan baik langsung maupun tidak langsung.<sup>16</sup>

Penelitian ini, wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi secara mendalam pada diri klien seperti: Identitas diri klien, kondisi keluarga klien, lingkungan klien, serta deskripsi klien dengan permasalahan yang dialami klien. Selain mendapatkan informasi mengenai klien wawancara juga dilakukan untuk memahami tentang deskripsi lokasi penelitian.

---

<sup>15</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, ( Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2000), hal. 153

<sup>16</sup> Djumhur dan M. Suryo. *Bimbingan dan Penyuluhan Di Sekolah*. (Bandung: CV. Ilmu. 1975). Hal: 50

### c. Dokumentasi

Teknik pengumpulan data penelitian adalah dokumentasi, dokumentasi ialah pengambilan data yang diperoleh melalui dokumen-dokumen.

Penelitian ini, dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya dari monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya: catatan harian, sejarah kehidupan, biografi dan lain-lain. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya: foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain. Dokumen yang berupa karya misalnya: karya seni yang berupa gambar, patung dan lain-lain.

Untuk mengetahui lebih lanjut tentang proses teknik pengumpulan data dapat dilihat melalui tabel dibawah ini:

**Tabel 1.1**  
**Jenis Data, Sumber Data dan Teknik Pengumpulan Data**

No	Jenis Data	Sumber Data	TPD
1	a. Identitas klien b. Tempat dan tanggal lahir klien c. Usia klien d. Pendidikan klien e. Masalah yang dihadapi klien f. Proses konseling yang dilakukan	Klien	W+O
2	a. Identitas konselor b. Pendidikan konselor c. Usia konselor d. Pengalaman dan proses konseling yang dilakukan	Konselor	W+O
3	a. Kebiasaan klien b. Kondisi keluarga, lingkungan tempat tinggal dan ekonomi klien	Informan (keluarga, kerabat dekat, tetangga)	W+O
4	a. Luas wilayah penelitian b. Jumlah penduduk c. Batas wilayah	Gambaran lokasi penelitian	O+W+D

Keterangan:

TPD : Teknik Pengumpulan Data

O : Observasi

W : Wawancara

D : Dokumentasi

### 4. Tehnik Analisis Data







