

# BAB I

## PENDAHULUAN

Reaksi umum terhadap stress kadang-kadang disertai dengan kemunculan kecemasan. Namun kecemasan itu dikatakan menyimpang bila individu tidak dapat meredam (merekpresikan) rasa cemas tersebut dalam situasi, sementara kebanyakan orang mampu menanganinya tanpa adanya kesulitan yang berarti. Gangguan kecemasan muncul bila rasa cemas tersebut terus berlangsung lama, terjadi perubahan perilaku, atau terjadinya perubahan metabolisme tubuh. Kecemasan berada jauh dari orang tua biasanya dialami oleh anak berusia 4-13 tahun. Biasanya gejala fisik anak yang mengalami kecemasan yaitu sakit kepala atau sakit perut, banyak juga anak menangis histeris bila berada jauh dari orang tuanya ketika erupsi gunung Sinabung terjadi, dan aktivitas anak bermain dengan teman sebayanya juga terganggu.

Akibat pengaruh kecemasan anak saat berada jauh dari orang tua saat anak belajar suasana belajar serta pengembangan potensi dirinya tidak tercapai optimal, misalnya anak tidak konsentrasi mengikuti mata pelajaran di sekolah karna khawatir akan terjadi erupsi, kekhawatiran anak ini berdampak pada penurunan nilai karena tidak bisa mengikuti mata pelajaran dengan baik di sekolah. Dalam proses pembelajaran banyak faktor yang mempengaruhi pencapaian tujuan belajar. Banyak sekali bentuk-bentuk perubahan yang diperoleh individu dari hasil belajar, sehingga kualitas peradaban individu juga tergantung pada apa dan bagaimana individu belajar. Kadangkala siswa/anak merasakan kondisi yang kurang nyaman dalam proses belajar. Di sekolah untuk mengatasi kecemasan anak, Guru BK melakukan pelayanan konseling individual. Atas dasar perasaan cemas peneliti memberikan konseling individual kepada beberapa siswa yang mengalami kecemasan tersebut. Belajar merupakan kegiatan utama dalam setiap usaha pendidikan.

Konseling individual yaitu merupakan salah satu pemberian bantuan secara perseorangan dan secara langsung. Alasan penelitian tentang kecemasan anak berada jauh dari orang tua adalah dari hasil observasi penulis pada tanggal 10 Mei sampai 12 Mei 2016 pada anak korban erupsi gunung Sinabung. Sebagai akibat dari pengalaman traumatik siswa yang mengalami peristiwa erupsi gunung Sinabung adalah mengalami penurunan nilai di sekolah, tidak adanya konsentrasi belajar, selalu ingin cepat pulang dari sekolah. Pada waktu lewat saat mengikuti Program Pelatihan Lapangan Terpadu (PPLT) pada tanggal 24 Agustus hingga 20 November 2015, peneliti mendapati siswa 10 yang mengalami gangguan kecemasan tersebut. Dari hasil wawancara peneliti terhadap siswa yang mengalami kecemasan traumatik tersebut adalah berasal dari dampak erupsi gunung Sinabung. Ketika terjadi erupsi anak tersebut pernah ditinggal orang tuanya di dalam rumah sendiri dan pada saat sendiri anak tersebut melihat tetangganya berlarian dengan paniknya. Keadaan ini membuat anak takut, terlebih lagi dikuatkan dengan kepanikan warga sekitarnya yang berlarian untuk mengungsi. Dari peristiwa ini peneliti akan memberikan konseling individual teknik *Rasional Emotive Therapy* (RET). Konsep dasar dari RET adalah manusia pada dasarnya unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. RET juga memiliki arti konseling yang menekankan interaksi berpikir serta akal sehat, perasaan, dan perilaku.

Sehubungan dengan masalah tersebut, kiranya perlu dilakukan penelitian menyangkut tentang **”Pengaruh Konseling Individual Teknik Rasional Emotive Therapy Terhadap Perasaan Cemas Anak Korban Erupsi Sinabung Berada Jauh Dari Orang Tua Di Sekolah SMP Negeri 1 Atap Payung”**

### **A. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, penulis mengidentifikasi masalah-masalah yang ada dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Kecemasan anak yang mengalami peristiwa erupsi gunung Sinabung disebabkan oleh adanya rasa tidak ingin ditinggal sendirian di rumah.
2. Kecemasan anak dapat disebabkan oleh kepanikan orang tua dan masyarakat sekitar yang dilihat oleh anak.
3. Kecemasan anak yang mengalami trauma oleh peristiwa erupsi gunung Sinabung dapat diatasi dengan pemberian layanan konseling individual teknik RET.

### **B. Batasan Masalah**

Agar lebih mudah dalam memahami proposal penelitian ini, penulis membatasi penelitian hanya pada “Pengaruh konseling individual teknik RET terhadap perasaan cemas anak berada jauh dari orang tua. Penelitian ini difokuskan pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Atap Payung”.

### **C. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada pengaruh konseling individual teknik RET (*Rasional Emotive Therapy*) terhadap perasaan cemas anak berada jauh dari orang tua (pada anak korban erupsi Sinabung) SMP Negeri 1 Atap Payung kelas VII T/A 2015/2016.

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh konseling individual teknik rasional emotive therapy terhadap perasaan cemas anak berada

jauh dari orang tua ( penelitian pada anak korban erupsi sinabung) di SMP Negeri 1 Atap Payung T.A 2015/2016.

Sedangkan tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh layanan Konseling Individual teknik *RET* terhadap siswa yang memiliki kecemasan yang tinggi.
2. Untuk mengetahui pengaruh layanan Konseling Individual teknik *RET* terhadap siswa yang tidak ingin berada jauh dari orang tua ketika erupsi terjadi.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini terdiri dari manfaat praktis dan manfaat konseptual.

##### **a. Manfaat Praktis**

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

##### a) Bagi Sekolah

Dapat bermanfaat sebagai bahan evaluasi sekaligus sebagai masukan dalam mengatasi kecemasan siswa di sekolah.

##### b) Bagi Guru BK

Dapat bermanfaat sebagai bahan evaluasi dan masukan pengayaan teori terhadap pemecahan masalah yang berkaitan dengan masalah kecemasan siswa di sekolah dengan layanan Konseling individual teknik *rasional emotive therapi*.

##### c) Bagi Guru Bidang Studi

Dapat bermanfaat sebagai bahan evaluasi sekaligus sebagai masukan dalam mengatasi kecemasan siswa yang dapat mempengaruhi secara negatif terhadap aktivitas belajar siswa di kelas.

d) Bagi Orang Tua

Dapat bermanfaat sebagai masukan dan wawasan untuk mengontrol dan mencegah siswa mengalami kecemasan ketika berada jauh dari orang tua.

e) Bagi Siswa

Dapat dijadikan masukan untuk memperbaiki dan mengurangi perasaan kecemasan ketika berada jauh dari orang tua.

**b. Manfaat Konseptual**

Secara konseptual, hasil penelitian bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling yang berhubungan dengan layanan bimbingan dan konseling teknik *rational emotive therapy* dalam mengatasi perasaan kecemasan siswa.