

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peningkatan kesejahteraan fisik dan mental siswa seharusnya berjalan seiring dengan pendidikan yang saat ini terus meningkatkan kualitasnya. Namun pada kenyataannya, siswa saat ini menghadapi masalah yang semakin rumit. Sebuah studi yang dilakukan oleh FKIP Universitas Riau menemukan bahwa persentase permasalahan yang dihadapi siswa kini telah mencapai 69%.¹ Masalah kesehatan mental adalah penyebab utama dari sebagian besar masalah. Hal tersebut dikarenakan standar kesempurnaan pribadi yang tinggi saat ini. Sehingga berdampak negatif pada kesehatan mental siswa.

Menurut pernyataan guru BK MTs NU Al-Hidayah Kudus, di kalangan siswanya banyak yang memiliki masalah *perfectionism*. Mengejar kesempurnaan sebagai sarana untuk menghindari kegagalan dikenal sebagai *perfectionism*.² Beberapa siswa ingin menjadi siswa teladan, dengan nilai yang sangat baik, juara pertama dalam ujian, dan lain sebagainya. Pada kenyataannya, hal tersebut adalah positif tetapi menjadi negatif karena penempuhan dan orientasi menuju sempurna yang kurang dipahami. Salah satu negatifnya, siswa berpikir bahwa mereka bodoh ketika mereka tidak mendapatkan 100 poin dalam ujian, yang demikian dapat berdampak pada kesehatan mentalnya secara tidak langsung.

Nurhayati mencatat bahwa siswa dengan aspirasi akademik yang tinggi tetapi manajemen hati yang kurang lebih mungkin terkena masalah seperti masalah yang diuraikan di atas. Orang yang sangat cerdas atau berpendidikan tinggi lebih

¹ Dasmaniar Dasmaniar, "Survey Tentang Masalah-Masalah yang dihadapi oleh Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Inuman," *Jurnal Pajar (Pendidikan dan Pengajaran)* 2, no. 1 (2018): 71, diakses pada 2 November 2021 <https://doi.org/10.33578/pjr.v2i1.4879>.

² Rinda Sindhi Margareta dan Agus Wahyudin, "Pengaruh Motivasi Belajar, Perfectionism dan Keaktifan Berorganisasi Terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Regulasi Diri Sebagai Variabel Moderating," (2019) : 82, diakses pada 16 November 2021, <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/eeaj/article/view/29762/13107>.

cenderung memiliki sikap tersebut.³ *Perfectionism* yang di atas dapat dikatakan sebagai *perfectionism neurotik*, yaitu bentuk *perfectionism* yang ditandai dengan standar hidup tinggi yang tidak mempertimbangkan kondisi realita. Mereka sulit merasa puas karena mereka sering gagal memenuhi standar yang mereka tentukan diri mereka sendiri. Sehingga memuntuk mereka merasa belum mencapai apa-apa

Perfectionism adalah bentuk harga diri yang dicirikan oleh ketidakmampuan untuk secara kritis mengevaluasi kinerjanya sendiri dan keinginan yang kuat untuk mencapai kesempurnaan dengan segala cara.⁴ Akibatnya, *perfectionism* harus segera ditangani, karena dapat menyebabkan depresi jika dibiarkan. Pemikiran irasional adalah akar dari *perfectionism* ini. Jadi pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) adalah pilihan yang tepat.

Pendidikan ulang melalui modifikasi perilaku (REBT) berfokus pada interaksi antara kesadaran, emosi, dan tindakan seseorang. Hasil serupa dicapai oleh ketiganya. Selain itu, terapi ini mengaitkan pemikiran irasional dengan *problem* emosional pribadi, dan individu dapat berpartisipasi atau mencegah berkembangnya masalah.⁵ Dimungkinkan juga untuk menggunakan teknik yang dikenal sebagai penghentian pikiran. Istilahnya adalah *Thought Stopping* yang mana mengacu pada serangkaian metode untuk meningkatkan kemampuan seseorang menolak berbagai asumsi dari kepala mereka. Meskipun metode ini efektif, namun secara spiritual belum tersentuh. Emosi dan kecerdasan keduanya dianggap sebagai bagian dari kecerdasan spiritual, yang merupakan kualitas manusia yang penting. Menurut Ramchandran, Persingers memberikan bukti ilmiah dan

³Nurhayati Nurhayati, Sukma Noor Akbar, dan Marina Dwi Mayangsari, "Hubungan Perfectionism dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Akselerasi," *Jurnal Ecopsy* 1, no. 4 (2016): 5, diakses pada 2 November 2021, <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v1i4.508>

⁴ "Fitriani Yustikasari Lubis dkk., *Perfectionism Maladaptif dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Berbakat Intelektual: Suatu Pendekatan Riset Campuran Sekuensial*, *Journal of Psychological Science and Profession* 4, no. 1 (2020): 56, diakses pada 2 Nobeber 2021, <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i1.26962>".

⁵ "Sri Hartati dan Imas Kania Rahman, *Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam untuk Membangun Perilaku Etis Siswa*, *Genta Mulia* 3, no. 2 (2017): 14, diakses pada 15 Desember 2021, <https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm/article/download/115/104>".

neuropsikologis untuk menemukan keberadaan kecerdasan ilahi di dalam otak manusia serta memiliki kontribusi yang besar dalam pemecahan permasalahan remaja.⁶

“*Thought Stopping and Grateful*” akan menjadi fokus penelitian ini. Jika menggunakan bahasa syukur, ini berarti merupakan bagian dari ajaran syukur dalam Islam. Namun, di sini disajikan sebagai metode konsultasi Islam. Salah satu tujuan utama konseling Islam adalah kebangkitan kembali seseorang akan jati dirinya yang sebenarnya sebagai hamba, seseorang yang harus mengikuti perintah Allah, dengan bersandar sepenuhnya pada bimbingan-Nya dalam hidup ini dan selanjutnya.⁷ Unsur-unsur psikologis dan spiritual bergabung untuk membentuk gambaran menyeluruh dari perkembangan baru ini. Orang akan diperlakukan dari sudut pandang psikologis dan spiritual, dengan fokus pada pikiran dan peruntukan individu. David Ari Setiawan dan Rosa Febriyanti menemukan bahwa kecerdasan spiritual seseorang mempengaruhi sikapnya, dan jika ia sehat rohaninya maka sikapnya juga positif.⁸

Mengembangkan teknik ini menjadi sangat penting, karena *perfectionism* masih relatif kecil dan belum diteliti secara menyeluruh dalam penelitian sebelumnya. Hubungan antara *perfectionism* dan penundaan, kelelahan, dan motivasi kompetitif, misalnya, telah dipelajari di penelitian terdahulu. Selain itu ada studi “*Cognitive .’s Behavioral Therapy* (Terapi perilaku Kognitif)” yang dilakukan Rabia Adawia dkk menawarkan solusi untuk *perfectionism*. Tetapi sebatas pemahaman perilaku dan terapi perilaku kognitif yang ditemukan. Sedangkan efektif tidaknya, belum diungkap. Akibatnya, tidak ada informasi yang tersedia tentang keefektifan terapi dari penelitian tersebut. Namun, kekuatan spiritual manusia memang dapat membentuk kepribadian mereka, landasan teoretisnya adalah kembali pada fitrah manusia, menurut QS al-Hujurat [49]: 14 iman, Tafsir Ahmad Tafsir

⁶ “Yostan Absalom Labola, *Perpaduan Kecerdasan Intelektual (IQ), Emosional (EQ) dan Spiritual (SQ) Kunci Sukses bagi Remaja*, *Share : Social Work Journal* 8, no. 1 (2018): 40, <https://doi.org/10.24198/share.v8i1.16168>.”

⁷ “Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam* (Yogyakarta : Budi Utama, 2019), hal 20”

⁸ “David Ari Setyawan and Rosa Febriyanti, *Penyesuaian Sosial Siswa Baru di Masa Pandemi Covid-19*, *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling* 11, no. 2, (2020) : 161, diakses pada 26 Januari 2022, <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIBK/article/view/30756>”.

mengatakan bahwa, iman menempati peran sentral dalam kehidupan manusia. Ayat ini mengajarkan bahwa tempat keimanan seseorang bukanlah di kepala atau tubuh, melainkan di dalam “Qolbu”. Manusia dalam hal ini berada di bawah kepercayaan mereka sendiri. Akibatnya, iman melekat pada kondisi manusia. Hasil dari uraian di atas, penulis berminat untuk mengkaji mengenai pengembangan metode sebagai alternatif *perfectionism* dengan judul “**Pengembangan Konseling Islam Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy dengan Teknik *Thought Stopping* and *Grateful* Sebagai Alternatif Solusi *Perfectionism* di MTs NU Al-Hidayah**”

B. Fokus Penelitian

Tujuan dari sumbu riset pada konteks ini adalah untuk memungkinkan penulis menetapkan batas-batas riset untuk meminimalkan penyelewengan dari masalah yang diidentifikasi. Staf sains populer dibagi menjadi empat bagian berdasarkan fokus pembelajaran dan suasana hati. Sebagai permulaan, peneliti berharap untuk mengkaji dan mengumpulkan data tentang standar tinggi siswa MTs NU Al-Hidayah. Tingkat perilaku *perfectionism* siswa diperhitungkan saat menilai mereka. Peneliti kemudian akan menggunakan informasi yang mereka peroleh dari pemrosesan dan analisis data untuk menghasilkan ide-ide baru. Ketiga, penulis bakal mengkaji riset sebelumnya mengenai rekomendasi yang diusulkan, melalui metode *rational emotive behaviour therapy* dengan teknik *thought stopping* and *grateful*, teknik yang dikembangkan oleh peneliti terdahulu, akan digunakan untuk memperbaiki solusi tersebut

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah adalah pendekatan ilmiah untuk lebih memahami masalah yang dihadapi. Dalam konteks masalah, peneliti mengajukan pertanyaan-pertanyaan berikut, yang menjadi fokus penelitian:

1. Bagaimana pengaplikasian konseling islam di MTs NU Al-Hidayah?
2. Bagaimana Keadaan *perfectiosm* di MTs NU Al-Hidayah?
3. Bagaimana metode konseling Islam pendekatan *rational emotive behaviour therapy* dengan cara *thought stopping* and *grateful* sebagai alternatif solusi *perfectionism*?
4. Bagaimana tingkat efektifitas metode konseling Islam pendekatan *rational emotive behaviour therapy* dengan cara

thought stopping and grateful sebagai solusi terhadap *perfectionism*?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah mengungkap perihal yang diharapkan selaku berikutnya:

1. Bertujuan untuk memberikan pengetahuan terkait pengaplikasian konseling islam di MTs NU Al-Hidayah.
2. Bertujuan mengetahui keadaan *perfectiosm* di MTs NU Al-Hidayah.
3. Berguna dalam menghasilkan metode konselingIslam pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dengan teknik *Thought Stopping and Grateful* sebagai alternatif solusi *perfectionism*.
4. Berguna untuk menganalisis tingkat efektifitas konselingIslam pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dengan cara *Thought Stopping and Grateful* sebagai alternatif solusi *perfectionism*.

E. Manfaat Penelitian

Berikutnya riset ini diharapkan memiliki utilitas yang bersifat teori ataupun praktis, diantaranya:

1. Secara Teoritis
Solusi yang berdampak positif bagi lembaga pendidikan menjadi tujuan riset serta pengembangan lembaga pendidikan ini. Riset dan pengembangan teori bimbingan dan konsultasi, yang akan berkontribusi pada khazanah ilmiah untuk meningkatkan pendidikan. Pengetahuan tentang status sosial seseorang sangat penting. Seorang ahli dalam pendidikan dan pelatihan Islam.
2. Secara Praktis
 - a. Temuan riset dan pengembangan ini bisa dipakai sebagai teknik konseling oleh guru dan penggiat pembelajaran.
 - b. Bagi instansi terkait, penelitian dan pengembangan ini dapat menjadi produk teknologi konseling Islam dan diharapkan dapat menjadi acuan teknologi konseling Islam, mampu memberikan gambaran tentang layanan konseling Islam pada rangka menumbuhkan arahan serta konseling Islam di bawah “Sistem Hukum untuk memberikan layanan pendidikan berskala nasional”.
 - c. Fasilitator dapat menggunakan penelitian ini sebagai sumber belajar tentang teknik konseling Islam dan solusi

perfectionism alternatif. Ini juga dapat berfungsi sebagai titik referensi untuk penelitian masa depan dengan topik serupa..

F. Sistematika Penulisan

Ada pula pengaturan penyusunan riset ini merupakan selaku berikutnya :

BAB I : PENDAHULUAN

“Terdiri dari latar belakang, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan”.

BAB II : KAJIAN TEORI

“Berisikan pandangan mengenai manusia, konsep pendekatan *rational emotive behaviour therapy*, konsep teknik *thought stopping and grateful*, pengertian *perfectionism*, faktor penyebab *perfectionism*, hasil penelitian terdahulu, kerangka berpikir”.

BAB III : METODE PENELITIAN

“Mencakup jenis penelitian, pendekatan penelitian, sumber data, tempat penelitian, metode pengumpulan data, pemeriksaan validitas data, serta metode analisa data”.

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

“Pada bab ini, penulis akan memberikan gambaran umum tentang objek penelitian, gambaran umum tentang sumber, analisa data serta ulasan”.

BAB V : PENUTUP

“Berisi simpulan, masukan, serta penutup”.

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN