

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang harus dilalui oleh setiap orang dan memiliki beberapa tugas perkembangan yang harus agar mencapai kebahagiaan. Kemudian dalam memenuhi tugas perkembangannya akan dihadapkan pada masalah pribadi meliputi masalah-masalah yang berhubungan dengan situasi dan kondisi pribadi remaja.

Tugas perkembangan remaja disertai dengan berkembangnya kapasitas intelektual, stres dan harapan-harapan baru yang dialami remaja, membuat mereka mudah mengalami gangguan baik berupa gangguan pikiran, perasaan serta gangguan perilaku. stres, kesedihan, kecemasan, kesepian dan keraguan pada diri remaja membuat mereka mengambil resiko dengan melakukan kenakalan (Arifah, 2014: 3). Tuntutan dan pemberian tanggung jawab masyarakat dan orang tua terhadap remaja akan memberikan suatu beban yang cukup berat, sehingga keadaan ini akan menimbulkan suatu tekanan. Tekanan orang tua terhadap anaknya dapat berupa tuntutan untuk mendapatkan prestasi secara maksimal seperti menguasai ilmu pengetahuan, keterampilan dan kedudukan serta status yang baik di mata masyarakat, akan tetapi kenyataan yang dihadapi tidak seperti yang diharapkan karena harus berjuang menghadapi berbagai rintangan dan tantangan dengan penuh kesabaran dan ketekunan. Tekanan yang diberikan orang tua terhadap anak remaja akan menimbulkan masalah psikologis salah

satunya kecemasan pada remaja. kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang memiliki sumber yang kurang jelas dan sering disertai dengan perubahan fisiologis dan perilaku. kecemasan bagi seseorang belum tentu merupakan kecemasan bagi yang lain.

Berdasarkan informasi dari artikel Kompas.com yang diunggah pada tanggal 14 juni 2016 pukul 14.00 wib menyatakan bahwa Zayn Malik, mantan anggota grup band *One Direction* membatalkan penampilannya di London *Capital Summertime Ball*. Alasannya, ia mengalami serangan kecemasan. Penyanyi tampan asal Inggris ini menjelaskan lewat akun Instagram dan Twitter alasan pembatalan tersebut yaitu kegelisahan yang menghantuinya dari beberapa bulan mendekati konser membuat ia jadi lebih baik, menurutnya semakin banyak konser, ia semakin mengalami kecemasan terburuk dalam karirnya, terlihat dari postingan akun pribadinya yang ditujukan untuk para penggemarnya. Dari pemaparan Malik tersebut membuktikan betapa hebatnya serangan kecemasan bagi yang mengalaminya.

Menurut data dari *National Institute of Mental Health* pada tahun 2005 di Amerika Serikat juga disebutkan dalam artikel dr. Dina Tri Amalia yang diunggah pada tahun 2018 mengungkapkan, diketahui bahwa ada 40 juta orang yang mengalami kecemasan pada usia 18 tahun sampai usia lanjut. Di Indonesia sendiri angka kejadian kecemasan masih belum jelas, namun diperkirakan jumlah penderitanya ada sekitar 2% sampai dengan 5%. Wanita diketahui lebih sering terkena kecemasan dibanding pria dengan jumlah ratio 2:1 dan setiap orang juga

pasti pernah mengalami rasa cemas. Hal ini merupakan suatu bentuk emosi normal yang dialami oleh makhluk hidup. Banyak orang yang merasa cemas saat bekerja, akibat tuntutan orang tua, saat akan menghadapi ujian, atau ketika membuat keputusan penting. Namun berbeda dengan rasa cemas normal seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, kecemasan atau gangguan kecemasan bukanlah hal yang wajar dan termasuk penyakit mental yang cukup serius.

Sedangkan menurut Nurul Mab'utsah dalam artikelnya yang diunggah pada pukul 05.00, tanggal 04 Oktober 2017, Sekarang ini di Indonesia banyak orang tua menginginkan anak mereka berhasil di berbagai bidang di sekolah, mampu bersaing dengan anak lainnya dan berprestasi. Hal tersebut bukanlah keinginan anak melainkan pemenuhan kebutuhan emosi orang tua. Jika, hal tersebut terus terjadi pada anak, maka akan mengakibatkan tekanan yang berujung stres pada anak.

Menurut Yantina Debora dalam artikelnya yang berjudul Pengamat: Jangan Paksakan Anak Pintar Pada Semua Pelajaran diakses pada tanggal 12 Desember 2017 juga mengungkapkan bahwa Pengamat pendidikan dari Universitas Negeri Padang, Sumatera Barat Dr. Yanuar Asri mengingatkan kepada para orang tua untuk tidak memaksakan anak untuk pintar pada semua mata pelajaran di sekolah. Menurutnya, hal itu mempengaruhi moral anak.

Berdasarkan pendapat-pendapat tentang masalah kecemasan - kecemasan diatas, menurut Arifah dalam jurnalnya yang di unggah pada tahun 2014 halaman 7 menyatakan bahwa, kecemasan juga dapat dicegah dengan berbagai cara,

Wulandari (2004: 14) pernah melakukan penelitian penggunaan modifikasi perilaku kognitif untuk mengurangi kecemasan. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa modifikasi perilaku kognitif efektif untuk mengurangi kecemasan, dan dapat bertahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Rachmaniah (2012: 99) juga meneliti intervensi lain untuk mengurangi kecemasan yaitu melalui psikoedukasi. Hasil penelitiannya menyebutkan bahwa psikoedukasi yang diberikan berpengaruh terhadap penurunan kecemasan dan koping pada orang tua yang memiliki anak thalasemia mayor. Nurlaila (2011: 1-18) melakukan penelitian mengenai pelatihan efikasi diri untuk menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir nasional, dan hasilnya siswa yang mendapat pelatihan efikasi diri secara signifikan menunjukkan adanya penurunan kecemasan dalam menghadapi UAN. Penelitian mengenai intervensi kecemasan juga dilakukan oleh (Putri, 2012: 1-124) yang menggunakan intervensi kelompok *cognitive behavioral therapy* (CBT) untuk menurunkan kecemasan pada lansia. Hasil penelitiannya bergantung pada masalah yang dihadapi dan ketaatan partisipan saat mengikuti intervensi.

Menurut Peplau ada empat tingkat kecemasan yang dialami oleh individu yaitu:

1. Kecemasan ringan atau rendah yaitu dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari. Individu masih waspada serta lapang persepsinya meluas, menajamkan indra. Dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas.
2. Kecemasan sedang yaitu individu terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan diarahkan.

3. Kecemasan berat yaitu lapangan persepsi individu sangat sempit. Pusat perhatiannya pada detail yang kecil (spesifik) dan tidak dapat berfikir tentang hal-hal lain. Seluruh perilaku dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan dan perlu banyak perintah/arahan untuk terfokus pada area lain.
4. *Panik* yaitu individu kehilangan kendali diri dan detail perhatian hilang. Karena hilangnya control, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, berkurangnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi dan hilangnya pikiran rasional, tidak mampu berfungsi secara efektif. Biasanya disertai dengan disorganisasi kepribadian (Suliswati, 2005: 48).

Berdasarkan fenomena-fenomena yang telah diungkapkan diatas, membuat peneliti ingin melihat apakah fenomena kecemasan tersebut juga terjadi pada anak usia sekolah di MAN 2 Bandung. Peneliti memilih MAN 2 Bandung dengan alasan bahwa MAN 2 Bandung merupakan salah satu MA Negeri favorit dikalangan masyarakat. MAN 2 Bandung juga memiliki jadwal belajar yang padat, siswa-siswi MAN 2 Bandung masuk kelas jam 06.30 pagi sampai jam 04.00 sore. Pada observasi awal peneliti mewawancarai salah seorang guru BK sebagai koordinator BK di MAN 2 Bandung, beliau mengatakan bahwa ada seorang siswa kelas X MIA 3 yang mengalami kecemasan karena tekanan orang tua yang menuntut siswa tersebut untuk mendapatkan peringkat kelas minimal peringkat ke 3 (tiga) dikelasnya sehingga anak kelas X MIA 3 merasakan kecemasan dan bingung dengan apa yang harus ia lakukan, sementara tugas-tugas sekolah, jadwal belajar yang padat dan saingan dikelas yang merupakan kelas unggulan membuat dia lelah, capek, sulit berkonsentrasi, tidak bisa tidur, nilai-nilai ulangan di kelas turun dan lain sebagainya, kemudian berdasarkan pendapat

Peplau diatas yang mengatakan bahwa kecemasan atau kecemasan seseorang dapat diukur sesuai tingkatan kecemasannya. Dan remaja kelas X MIA 3 ini sedang mengalami mengalami kecemasan tingkat sedang, karena ia masih terfokus hanya pada pikiran bagaimana jika nanti orang tua remaja tersebut marah jika ia tidak mendapatkan apa yang menjadi keinginan orang tuanya, dan terjadi penyempitan persepsi remaja tersebut terhadap orang tuanya , dan menurut guru BK MAN 2 Bandung remaja tersebut masih dapat melakukan sesuatu dengan diarahkan (Wawancara dengan ibu Imas, Guru BK MAN 2 Kota Bandung 08 Desember 2017)

Konseling individu melalui pendekatan gestalt terhadap remaja atau siswa bertujuan untuk membantu siswa mencapai kesadaran tentang apa yang mereka rasakan dan lakukan, memahami kenyataan atau realitas, serta bertanggung jawab terhadap pilihannya, juga mengapresiasi pengalaman siswa pada masa kini dan mengatasi kecemasan- kecemasan akibat harapan-harapan masa depan dan mengungkapkan pengalaman yang tak selesai dan dihubungkan dengan kehidupan sekarang. Pendekatan gestalt merupakan pendekatan yang berasumsi bahwa individu-individu mampu menangani sendiri masalah-masalah hidupnya secara efektif. Individu terjerumus pada masalah kecemasan karena mengalami perpecahan pada kepribadiannya, yaitu antara apa yang mereka pikir “harus” dilakukan (*topdog*) dan apa yang mereka “inginkan” (*underdog*). Konselor atau guru BK sejak awal konseling sudah mengarahkan tujuan agar siswa menjadi

matang dan mampu menyingkirkan hambatan-hambatan yang menyebabkan siswa tidak dapat berdiri sendiri.

Fungsi guru BK atau konselor adalah membantu siswa untuk melakukan transisi dari ketergantungannya terhadap faktor luar menjadi percaya akan kekuatannya sendiri usaha ini dilakukan dengan menemukan ketersesatan atau kebuntuan siswa. Pada saat siswa mengalami gejala kesesatan dan siswa menyatakan kealahannya terhadap lingkungan dengan cara mengungkapkan kelemahannya, dirinya tidak berdaya, maka tugas konselor atau guru BK adalah membuat perasaan siswa untuk bangkit dan mau menghadapi ketersesatannya sehingga potensinya dapat berkembang lebih optimal. Seperti permasalahan yang dialami oleh seorang remaja yaitu siswa MAN 2 Bandung kelas X MIA 3 yaitu orang tuanya menuntut ia untuk selalu unggul dalam bidang akademiknya, tuntutan tersebut membuat ia mengalami kecemasan tingkat sedang. Berdasarkan hal tersebut upaya yang dilakukan yaitu dengan mengatasi kecemasan pada remaja siswa kelas X MIA 3 dengan adanya konseling individu melalui pendekatan gestalt. Konseling individu melalui pendekatan gestalt adalah seorang siswa melakukan konseling secara langsung dengan guru BK, guru BK menyadari siswa agar siswa mengetahui tujuan belajar yang sebenarnya, dengan mengabaikan tuntutan-tuntutan yang diberikan oleh orang tua siswa, guru BK memfokuskan merubah persepsi siswa untuk lebih baik dan lebih berkembang dalam mencapai keinginan orang tuanya tersebut. Dari latar belakang permasalahan tersebut, maka penulis ingin meneliti lebih dalam tentang :

**“KONSELING INDIVIDU MELALUI PENDEKATAN GESTALT
UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA REMAJA (Studi Kasus Siswa
Kelas X Mia 3 Man 2 Bandung)”**

B. Fokus Penelitian

Dari uraian latar belakang diatas, fokus penelitian diantaranya sebagai berikut :

1. Bagaimana program konseling individu di MAN 2 Bandung?
2. Bagaimana proses pelaksanaan konseling individu melalui pendekatan gestalt untuk mengatasi kecemasan pada seorang remaja di MAN 2 Bandung?
3. Bagaimana hasil pelaksanaan konseling individu melalui pendekatan gestalt untuk mengatasi kecemasan pada seorang remaja di MAN 2 Bandung?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui program konseling individu di MAN 2 Bandung.
2. Untuk mengetahui teknik pelaksanaan konseling individu melalui pendekatan gestalt dalam mengatasi kecemasan pada seorang remaja di MAN 2 Bandung.
3. Untuk mengetahui hasil pelaksanaan konseling individu melalui pendekatan gestalt dalam mengatasi kecemasan pada seorang di MAN 2 Bandung.

D. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis :

1. Secara teoritis
 - a. Dapat memberikan sumbangan pemikiran tentang konseling individu melalui melalui pendekatan gestalt dalam mengatasi kecemasan pada remaja.
 - b. Untuk menambah khazanah tentang konseling individu melalui pendekatan gestalt dalam mengatasi kecemasan pada remaja.
2. Kegunaan praktis
 - a. Untuk menambah wawasan mengenai konseling individu melalui pendekatan gestalt dalam mengatasi kecemasan pada anak remaja.
 - b. Sebagai pengetahuan dan masukan bagi para guru, mahasiswa dan berkecimpung dalam dunia pendidikan mengenai konseling individu melalui pendekatan gestalt dalam mengatasi kecemasan pada anak remaja.

E. Landasan Pemikiran

Penelitian ini berlandaskan teori-teori sebagai landasan pemikiran. Konseling yaitu “Upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman, terhadap individu-individu yang membutuhkannya agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi

masalahnya dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah” (Sofyan S Wilis, 2013: 18).

Menurut Dewa Ketut Sukardi, layanan konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik yang mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing atau konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya. Konseling individual berlangsung dalam suasana komunikasi atau tatap muka secara langsung antara konselor dengan konseli yang membahas berbagai masalah yang dialami klien. Pembahasan masalah dalam konseling perorangan bersifat mendalam dan menyentuh hal-hal penting tentang diri konseli (sangat mungkin menyentuh rahasia pribadi konseli), tetapi juga bersifat spesifik menuju kearah pemecahan masalah (Tohirin , 2007: 163-164).

Secara umum, proses konseling individu terdiri dari tiga tahapan yaitu: tahap awal (tahap mendefinisikan masalah), tahap pertengahan (tahap kerja) dan tahap akhir (tahap perubahan dan tindakan). Tahap awal terjadi dimulai sejak konseli menemui konselor hingga berjalan sampai konselor dan klien menemukan masalah konseli. Setelah tahap awal dilaksanakan dengan baik, proses konseling selanjutnya adalah memasuki tahap pertengahan atau tahap kerja. Pada tahap ini terdapat beberapa hal yang harus dilakukan, diantaranya :

- a. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah konseli lebih dalam, Penjelajahan masalah dimaksudkan agar konseli mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalah yang sedang dialaminya.

- b. Menjaga agar hubungan konseling tetap terpelihara.
- c. Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak.

Selanjutnya pada tahap akhir ini terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan, yaitu: Konselor bersama klien membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling, Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya, Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling (penilaian segera), Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya (Sofyan Willis, 2013: 50-53)

Prayitno, et al., (2004: 4) mengemukakan bahwa fungsi utama konseling individual yang sangat dominan adalah fungsi pengentasan. Tujuannya yaitu membantu proses pertumbuhan dan perkembangan konseli serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses konseling individu tersebut (seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik dan sebagainya).

Menurut Geralt Corey dalam bukunya (Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi, hal. 118) mengatakan bahwa terapi Gestalt yang dikembangkan oleh Frederick Perls adalah bentuk terapi yang mengharuskan individu menemukan jalannya sendiri dan menerima tanggung jawab pribadi jika mereka berharap mencapai kematangan dan konsep tentang urusan yang tak terselesaikan, yaitu mencakup perasaan-perasaan yang tidak terungkap seperti dendam, kemarahan, sakit hati, kecemasan rasa diabaikan dan sebagainya. Meskipun tidak bisa diungkapkan, perasaan-perasaan itu diasosiasikan dengan ingatan dan fantasi

tertentu. Karena tidak terungkap dalam kesadaran, perasaan itu tetap tinggal dan dibawa kepada kehidupan sekarang yang menghambat hubungan yang efektif dengan dirinya sendiri dan orang lain. Dengan ini, di harapkan klien akan dibawa kesadarannya dimasa sekarang dengan mencoba menyuruhnya kembali kemasa lalu dan kemudian klien disuruh untuk mengungkapkan apa yang diinginkannya saat lalu sehingga perasaan yang tak terselesaikan dulu bisa dihadapi saat ini.

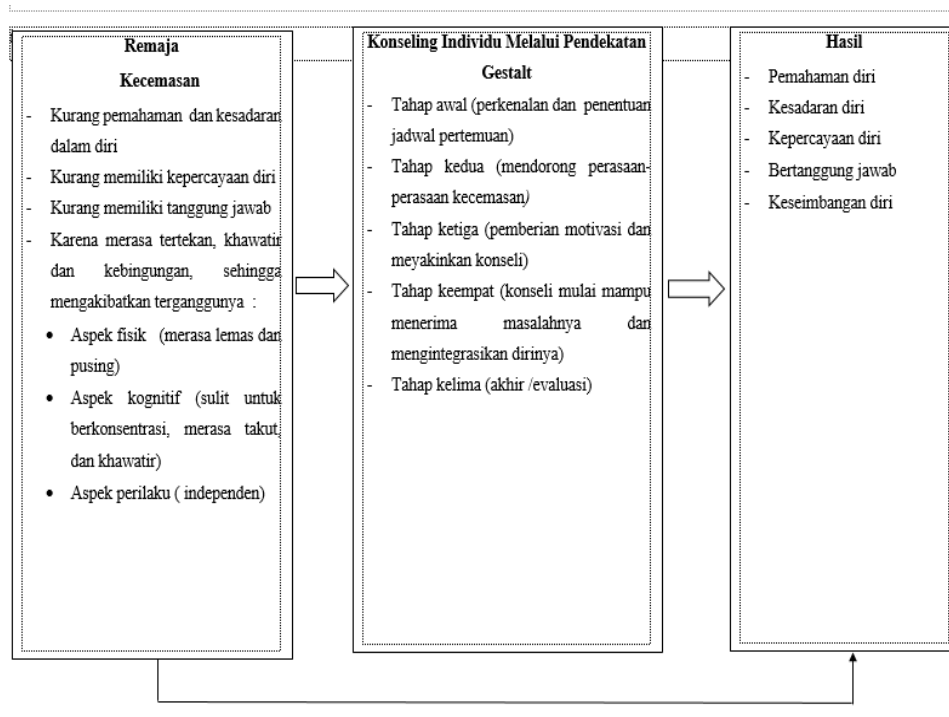
Menurut Hassan Vengeance dalam artikelnya tentang Dunia Konseling yang diunggah pada tanggal 16 Mei tahun 2013 mengatakan bahwa ada beberapa tahapan proses konseling Gestalt yaitu: tahap yang *pertama* adalah konselor mengembangkan pertemuan konseling, agar tercapai situasi yang memungkinkan perubahan-perubahan yang diharapkan pada klien, Tahap *kedua* konselor berusaha meyakinkan dan mengkondisikan klien untuk mengikuti prosedur yang telah ditetapkan sesuai dengan kondisi klien, Tahap *ketiga* konselor mendorong klien untuk menyatakan perasaan-perasaannya pada saat ini, bukan menceritakan pengalaman masa lalu atau harapan-harapan masa datang dan klien diberi kesempatan untuk mengalami kembali segala perasaan dan perbuatan pada masa lalu, dalam situasi di sini dan saat ini, Tahap *keempat* konseli telah memperoleh pemahaman dan kesadaran tentang dirinya, tindakannya, dan perasaannya, maka sampai pada fase akhir konseli menunjukkan ciri-ciri yang menunjukkan integritas kepribadiannya sebagai individu yang unik dan manusiawi dan telah memiliki kepercayaan pada potensinya, selalu menyadari dirinya, sadar dan bertanggung jawab atas sifat otonominya, perbuatannya,perasaan- perasaannya,

pikiran-pikirannya. Dalam pendekatan gestalt juga memiliki teknik dalam proses konseling diantaranya yaitu : teknik permainan dialog, teknik pembalikan, teknik bermain proyeksi, teknik tetap dengan persasaan.

Kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar untuk menggerakkan tingkah laku baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, yang terganggu dan kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan, dari pertahanan terhadap kecemasan. (Gunarso, 2003: 27)

Kecemasan menurut Freud adalah suatu keadaan perasaan efektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Keadaan yang tidak menyenangkan itu sering kabur dan sulit menunjuk dengan tepat, tetapi kecemasan itu sendiri selalu dirasakan. Di lihat dari pendekatan belajar pengertian kecemasan adalah suatu respons ketakutan yang terkondisi secara klasik dan gangguan-gangguan kecemasan terjadi bila respons ketakutan itu diasosiasikan dengan suatu stimulus yang seharusnya tidak menimbulkan kecemasan (Semiun, 2006: 87)

Berdasarkan metode konseling individu melalui pendekatan gestalt ini, diharapkan salah satu remaja atau siswa kelas X MIA 3 dapat mengatasi kecemasan dalam dirinya, hal tersebut dijelaskan dalam bagan landasan pemikiran sebagai berikut :



Gambar 1.

Bagan Konseling Individu Melalui Pendekatan Gestalt untuk Mengatasi Kecemasan pada Siswa Remaja di Sekolah

F. Langkah-Langkah Penelitian

1. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat melakukan kegiatan penelitian untuk memperoleh data yang berasal dari responden dan subjek penelitian ini adalah remaja. Dalam penelitian ini penulis mengambil lokasi di MAN 2 Bandung yang bertempat di Jln. Cipadung Cibiru Kota Bandung. Alasannya karena tempat tersebut mempunyai program konseling individu melalui pendekatan Gestalt untuk mengatasi kecemasan pada remaja.

2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, yaitu agar peneliti bisa menggambarkan konseling individu melalui pendekatan Gestalt untuk mengatasi kecemasan pada remaja terhadap fenomena orang tua yang menuntut anak remajanya dalam bidang akademik, sehingga remaja tersebut mengalami kecemasan yang mengakibatkan kurangnya pemahaman, kesadaran, dan keseimbangan yang ada dalam dirinya dan menghambat proses perkembangan potensinya.

3. Jenis Dan Sumber Data

a. Jenis data

Jenis data pada penelitian ini adalah data kualitatif yaitu penelitian dengan menggunakan metode ilmiah untuk mengungkapkan suatu fenomena dengan cara mendeskripsikan data dan fakta melalui kata-kata secara menyeluruh terhadap subjek penelitian. (Dedy, 2008:151)

Jenis data kualitatif merupakan jawaban terhadap kegiatan penelitian, yang berkaitan langsung dengan fokus penelitian tentang bagaimana program konseling individu di MAN 2 Bandung ?, bagaimana proses pelaksanaan konseling individu melalui pendekatan gestalt dalam mengatasi kecemasan pada seorang remaja di MAN 2 Bandung ?, dan bagaimana hasil pelaksanaan konseling individu melalui pendekatan gestalt dalam mengatasi kecemasan pada seorang remaja di MAN 2 Bandung ?.

b. Sumber data

Sumber data yang digunakan untuk memperoleh hasil yang optimal penelitian ini, maka penulis menentukan sumber data yang dianggap memberikan keterangan dalam penelitian ini adalah terdiri dari sumber data primer dan sumber data sekunder (Hasan, 2001: 64).

1) Sumber data Primer

Sumber data primer yaitu melalui Guru BK, siswa kelas X MIA 3 di madrasah untuk mendapatkan informasi mengenai kondisi dan situasi, program, pelaksanaan konseling, dan hasil konseling individu melalui pendekatan Gestalt di MAN 2 Bandung.

2) Sumber data Sekunder

Untuk melengkapi sumber data primer, penulis juga mengumpulkan data sekunder yaitu dari , wali kelas, dan guru-guru di MAN 2 Bandung serta bahan pustaka/buku-buku yang relevan mengenai masalah yang dibahas.

3) Data Informan

Agar peneliti dapat mengamati secara langsung pelaksanaan penelitian, peneliti membutuhkan guru BK dan siswa kelas X MIA 3 MAN 2 Bandung yang terlibat langsung sebagai data informan dengan teknik penelitian purposif informen.

4. Teknik Pengumpulan Data

a. Wawancara

Wawancara dilakukan secara mendalam yang merupakan proses bertemu muka antara peneliti dengan responden yang direncanakan untuk mendapatkan informasi yang diperlukan (Sukardi, 2013:137).

Peneliti mewawancarai pihak yang dianggap mempunyai hubungan dengan penelitian yaitu guru BK yang melakukan konseling pada salah seorang remaja MAN 2 Bandung kelas X MIA 3 .

b. Observasi

Teknik observasi merupakan suatu cara dimana peneliti langsung mengadakan pengamatan ke objek atau lokasi penelitian yang diteliti. Teknik ini dimaksudkan untuk mengamati lebih rinci mengenai konseling individu melalui pendekatan Gestalt pada salah seorang remaja kelas X MIA 3 di MAN 2 Bandung (Amin, 2000: 14).

c. Studi Kepustakaan

Mengadakan survei terhadap data yang ada merupakan langkah yang penting sekali dalam metode ilmiah. Memperoleh informasi dari penelitian terdahulu harus dikerjakan, tanpa memperdulikan apakah sebuah penelitian menggunakan data primer atau data sekunder, apakah penelitian lapangan ataupun laboratorium atau dalam museum. Menelusuri literatur yang ada serta menelaahnya secara tekun merupakan kerja

kepastakaan yang sangat diperlukan dalam mengerjakan penelitian (Nazir, 2003: 93).

Penulis menggunakan studi kepustakaan ini untuk melengkapi dan memperkuat hasil penelitian ini dengan memperoleh informasi dari penelitian terdahulu serta menelusuri literatur yang ada dan menelaahnya secara tekun yang berhubungan dengan penelitian ini.

d. Keabsahan Data

Kebenaran hasil penelitian kualitatif banyak yang diragukan, karena subjektivitas peneliti berpengaruh besar dalam penelitian, instrumen penelitian mengandung banyak kelemahan, sumber data kualitatif yang kurang dipercaya. Oleh karena itu, untuk mengatasi kelemahan tersebut dibutuhkan beberapa cara menentukan keabsahan data. (Zainal, 2011:168)

Memverifikasi data atau mengkonfirmasi kembali kepada pihak informan agar menyamakan, mempersepsi antara informan dan peneliti dengan menggunakan rencana atau skedul penelitian merupakan cara untuk menentukan keabsahan data. Rencana penelitian yang dilakukan yaitu : Pada observasi awal peneliti melakukan wawancara pada tanggal 03/11/2017 kepada salah satu guru BK MAN 2 Bandung untuk mengetahui program-program BK yang dilatar belakangi oleh masalah-masalah yang ada disekolah tersebut, kemudian pada observasi kedua

pada tanggal 09/11/2017 peneliti mewawancarai kembali guru BK tersebut untuk mengetahui lebih mendalam masalah yang akan diteliti.

5. Teknik Analisis Data

Miles dan Huberman (1992: 19) mengemukakan tahap kegiatan dalam menganalisis data kualitatif, yaitu sebagai berikut :

a. Reduksi Data

Reduksi data merupakan langkah awal dalam menganalisis data. Peneliti memilih data mana yang relevan dan kurang relevan dengan tujuan dan masalah penelitian, kemudian meringkas, memberi kode, selanjutnya mengelompokkan (mengorganisir) sesuai dengan tema-tema yang ada. Dengan demikian data yang diambil sesuai dengan penelitian ini, yaitu data mengenai Konseling Individu melalui Pendekatan Gestalt untuk Mengatasi Kecemasan pada Remaja.

b. Penyajian Data

Setelah melakukan reduksi data, langkah selanjutnya adalah menyajikan data yang digunakan untuk menafsirkan dan mengambil simpulan dari permasalahan mengenai Konseling Individu melalui Pendekatan Gestalt untuk Mengatasi Kecemasan pada Remaja di MAN 2 Bandung.

c. Menarik Kesimpulan/Verifikasi

Langkah selanjutnya yaitu menarik kesimpulan dan verifikasi. Dalam penelitian ini, pengambilan simpulan dilakukan secara

bertahap. *Pertama*, menyusun simpulan sementara, tetapi dengan bertambahnya data maka perlu dilakukan verifikasi data yaitu dengan mempelajari data-data yang ada dan meminta pertimbangan dari pihak sekolah, yaitu Kepala sekolah, Guru BK dan siswa. *Kedua*, menarik simpulan akhir setelah kegiatan pertama selesai. Penarikan simpulan dilakukan dengan jalan membandingkan kesesuaian pernyataan responden dengan makna yang terkandung dalam permasalahan mengenai Konseling Individu melalui Pendekatan Gestalt untuk Mengatasi Kecemasan pada Remaja di MAN 2 Bandung (Zainal, 2011:172).

