

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Kewajiban seorang siswa yakni belajar. Menurut Mustaqim (2004:34,40-45) belajar adalah perubahan tingkah laku yang relatif tetap yang terjadi karena latihan dan pengalaman dengan kata lain yaitu suatu aktifitas atau usaha yang disengaja aktifitas tersebut menghasilkan perubahan, berupa sesuatu yang baru baik yang segera nampak atau tersembunyi tetapi juga hanya berupa penyempurnaan terhadap sesuatu yang pernah dipelajari. Hermawan Budi Santoso (2017:40–45) Tentunya ketika belajar setiap siswa ingin mendapatkan hasil yang maksimal. Terkadang akan banyak hambatan yang terjadi dalam proses pembelajaran. Ekspetasi ketika siswa sudah belajar setiap hari tetapi tujuannya tidak tercapai. Dari sini masalah muncul mulai dari, kurangnya konsentrasi, kejenuhan belajar, lelah dan tertekan yang mengakibatkan siswa mengalami stres belajar.

Ranah kognitif adalah area penting psikologis siswa. Ranah kejiwaan yang berada pada otak ini, dalam perspektif kognitif, adalah sumber sekaligus pengendali ranah-ranah kejiwaan yang lainnya, yaitu ranah afektif (rasa) dan ranah psikomotor(karsa). Otak adalah sumber dan menara pengontrol bagi seluruh kegiatan kehidupan ranah-ranah psikologis manusia. Arti penting perkembangan ranah kognitif siswa yaitu supaya siswa dapat memecahkan masalahnya dengan menggunakan pengetahuan yang dimilikinya dan keyakinan-keyakinan terhadap pesan-pesan moral atau nilai yang terkandung dalam pengetahuannya. Apabila kemampuan kognitif ini kurang maksimal terhadap siswa. Kemungkinan hal lain aka terjadi pada diri siswa. Salah satunya dalam ranah afektif(rasa), keyakinan akan dirinya dalam menghadapi pembelajaran. Siswa menjadi stres karena merasa dirinya mengalami kesulitan belajar.

Stres sering diartikan tidak tepat dengan menjurus dalam fenomena “tidak waras”, maksud stres disini bukan hal seperti itu. Stres yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Mulai dari stres ringan hingga stres berat. Sedangkan stres menurut Alvin (2007:143-148) stres belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika terdapat tekanan-tekanan. Tekanan-tekanan tersebut berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, contohnya telat mengerjakan PR, tidak naik kelas, mendapatkan nilai jelek, gugup saat menjelang ujian, dan hal-hal yang lain. Nurul Fatchur Rachma (2014:1–10) Salah satu faktor yang menyebabkan siswa dikatakan stres belajar ketika sedang dalam aktifitas belajar sehari-hari. Tekanan sehari-hari karena tuntutan besar dalam belajar dengan melebihi kemampuan individu itu sendiri bisa dikatakan siswa mengalami stres belajar.

Jika dilihat dari akibat yang sangat besar pada stres, maka dibutuhkan kemampuan untuk mengelola stres. Stres tidak mungkin selamanya dihindari, karena ujian Allah SWT tidak dapat diatur oleh manusia. Langkah terbaik adalah menyikapi sikap dan perilaku mengelola stres sehingga mampu menangkal akibat stres. Anjuran Allah SWT menghindari dan mengelola stres sangat jelas, sebagaimana yang telah digariskan dalam Q.S Ali Imron ayat 139 yaitu :



Artinya : “Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman..”

Departemen Agama RI (2010:50:139)

Al-Quran dengan tegas menyebut makhluk yang paling mulia dan tinggi derajatnya, sehingga janganlah putus asa dengan apa yang terjadi dalam hidup ini. Tetaplah tenang menghadapi segalanya. Stres adalah hal umum yang sering dirasakan oleh setiap makhluk hidup dan sulit dihindari. Namun, percayalah bahwa di setiap cobaan yang Allah Subhanahu wa ta'ala berikan akan ada kemudahan dan

jalan terbaik setelahnya. Allah akan selalu memberikan ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup.

Pembelajaran yang biasa dilakukan tatap muka guru menjelaskan didepan kelas dan siswa dapat menyimak pembelajaran secara langsung. Namun berbeda keadaanya saat ini, karena wabah pandemi yang sedang terjadi mengakibatkan gerak terbatas. Semua orang pun terdampak dari wabah ini, salah satunya siswa yang harus dirumahkan. Oleh karena itu, pembelajaran online membutuhkan kesiapan baik waktu, materi, moril dari guru dan peserta didik. Namun disisi lain, belajar jarak jauh ini menimbulkan keresahan bagi siswa yang disebabkan penumpukan tugas-tugas belajar yang diberikan. Keresahan yang terjadi dibuktikan dengan adik sendiri mengalami keresahan dan kelelahan ketika harus menatapa layar komputer. Dalam hal ini tekanan-tekanan yang dialami pun bisa menimbulkan stres belajar pada siswa.

Mengutip dari buku Muhibbin Syah(2014:91-92), Hintzman dalam bukunya *The Psychology of Learning and Memory* berpendapat *Learning is change in organism due to experience which can affect the organism's behavior*. Artinya, belajar adalah suatu perubahan yang terjadi dalam diri organisme (manusia atau hewan) disebabkan oleh pengalaman yang dapat mempengaruhi tingkah laku organisme tersebut. Muhibbin Syah (2014:43–57) Bagaimanapun belajar dapat mempengaruhi perubahan pada tingkah laku seseorang. Oleh karena itu, tingkah laku bisa mempengaruhi keyakinan diri seseorang dalam proses pembelajaran.

Hasil penelitian Noviari(2013:1-10) dalam skripsinya, mengatakan bahwa salah satu faktor stres akademik siswa RSBI kelas VIII SMPN 8 Yogyakarta yakni faktor kondisi psikologis yang meliputi kecakapan, perilaku dan keyakinan. Hasil penelitian lain oleh Hanum (2016:81-96) pada siswa kelas X unggulan SMA 2 Kudus menunjukkan bahwa 50,6% stres akademik diperngaruhi oleh harapan orangtua dan keyakinan diri.

Diatas terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa keyakinan individu bisa menjadi salah satu faktor yang menyebabkan stres belajar. Sementara itu, keyakinan dibagi menjadi dua yaitu keyakinan rasional (rB) dan keyakinan

irasional (IrB). Hal ini sesuai dengan pernyataan Ellis dkk., (2010:58-64) bahwa keyakinan irasional adalah pikiran-pikiran evaluatif yang ditujukan pada diri sendiri; orang lain; dan atau lingkungan; yang bersifat ekstrim, kaku, dan absolutistik, serta tidak logis; tidak berdasar pada realitas; dan menghalangi individu untuk mencapai tujuan-tujuannya. Rahman (2019:1–12) Dengan demikian, Individu yang mengalami stres belajar salah satunya diakibatkan karena ada sistem keyakinan irasional pada diri individu tersebut.

Keyakinan pada diri siswa adalah salah satu aspek penting dalam dimensi afektif. Keyakinan diri adalah perasaan individu akan kemampuannya mengerjakan tugas. Siswa yang memiliki keyakinan diri (self belief) tinggi akan mencapai prestasi belajar maksimal, sebaliknya siswa yang memiliki keyakinan diri (self belief) rendah akan kesulitan mencapai prestasi belajar maksimal. Oleh karena itu, keyakinan yang ada dalam diri siswa turut mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi belajar yang dicapai.

Berkaitan dengan hal tersebut, tentunya guru bimbingan dan konseling pun sudah memberikan layanan bimbingan dan konseling untuk mengantisipasi stres belajar. Program layanan yang sudah berlangsung merupakan pencegahan awal dalam mengatasi stres belajar siswa. Akan tetapi, layanan yang sudah diberikan oleh guru bimbingan dan konseling, siswa juga perlu diberikan strategi alternatif dalam menghadapi stres dalam belajar online.

Oleh karena itu, Strategi alternatif untuk menurunkan stres belajar online pada siswa yang sesuai menggunakan konseling individu pendekatan *rational emotive behaviore therapy*(REBT). Menurut Albert Ellis( dalam buku Prof.Dr.Sofyan, 2014: 75-77) Pendekatan rational emotive memiliki karakteristik gangguan emosi yang terjadi disebabkan pikiran-pikiran seseorang yang bersifat irrasional terhadap peristiwa dan pengalaman yang dilaluinya. Pemikiran tak logis-irasional dapat dikembalikan kepada pemikiran logis dengan reorganisasi persepsi. Prof.Dr.Sofyan S. Willis (2014:75-77) Berdasarkan hal tersebut, maka pemikiran irasional dapat dikembalikan pada pemikiran rasional individu untuk menurunkan tingkat stres belajar pada siswa.

## **B. Rumusan Masalah :**

1. Apa saja faktor yang menyebabkan siswa mengalami stress belajar online di saat pandemi ?
2. Apakah strategi konseling individu dengan pendekatan Rational-Emotive Behavior Therapy sudah tepat untuk menurunkan stress remaja pada siswa ?
3. Apakah implementasi Konseling Individu dengan Teknik Rational-Emotive Behavior Therapy efektif untuk menurunkan stres belajar pada Siswa dimasa pandemi ini ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan yaitu target yang ingin dicapai dalam melakukan suatu kegiatan, berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka yang menjadi tujuan khusus penelitian ini adalah mengetahui implementasi atau penerapan konseling individu dengan teknik rationale motive ini bisa menurunkan tingkat stress belajar pada siswa. Khususnya pada siswa kelas IX SMP YWKA Kota Bandung tahun ajaran 2020/2021. Adapun tujuan dari penelitian ini tidak lain untuk mencari jawaban atas permasalahan yang diajukan, yaitu :

1. Untuk mengetahui faktor apa saja yang menyebabkan stress siswa saat belajar online di masa pandemi ini.
2. Untuk mengetahui strategi yang tepat untuk menurunkan tingkat stress siswa belajar online.
3. Untuk mengetahui implementasi konseling individu dengan pendekatan Rational-Emotive Behavior Therapy efektif dalam menurunkan stress belajar pada siswa.

## **D. Kegunaan Penelitian**

1. Secara Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambahkan wawasan pengetahuan mengenai konseling individual serta strategi efektif dalam menggunakan pendekatan rational emotive behavior therapy pada siswa. Selain itu juga, hasil

temuan ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian lanjutan yang berkaitan dengan peran konseling individu pendekatan rational emotive behavior therapy untuk membantu siswa dalam berpikir yang tidak logis menjadi logis.

## 2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi bagi siswa mengenai pentingnya mengubah cara berpikir yang salah dan mengubah tingkah laku menjadi baik. Selain itu juga, hasil temuan ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian lanjutan yang berkaitan dengan konseling individu pendekatan rational emotive behavior therapy untuk menurunkan stres belajar online siswa dimasa pandemi.

### **E. Landasan Pemikiran**

Ditinjau dari judul skripsi yang akan diteliti, maka di bawah ini terdapat beberapa kajian atau penelitian sebelumnya yang relevan, antara lain: Pertama, penelitian yang disusun oleh Muhammad Ikbal dan Nurjannah (2016:73-86) berjudul ‘Meningkatkan Self-Esteem dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016’. Penelitian ini menjelaskan tentang pendekatan *rational emotive behavior therapy (REBT)* yang dikembangkan oleh Albert Ellis, dimana merupakan pendekatan *behavior* kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Kedua, penelitian yang disusun oleh Konadi, Mudjiran dan Yeni (Husrin Konadi 2017, 79-86) dengan menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy pada Peserta Didik Kelas XII di SMA 3 Negeri Padang. Penelitian ini menjelaskan tentang pendekatan *rational emotive behavior therapy (REBT)* melalui bimbingan kelompok efektif untuk mengatasi stress akademik siswa bahwa pemikiran irasional yang menghambat kemampuan diri bisa menjadi lebih baik lagi setelah diberikan pendekatan ini. Ketiga, penelitian yang disusun oleh Nisa Fajar

dan Mochamad Nur Salim (Nisa Fajar 2018, 96-101) dengan menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy pada Peserta Didik Kelas XII di SMAN 1 Babadan Ponorogo. Penelitian ini menjelaskan tentang keyakinan irasional (IrB) yang menyebabkan stres akademik kemudian telah dapat mengembangkan keyakinan rasional (rB) pada diri individu lalu tingkat stres akademik berkurang.

Secara khusus, pendekatan tersebut berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik, antara lain bahwa pikiran, perasaan, dan tingkah laku secara berkesinambungan saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain; gangguan emosi yang dialami individu disebabkan oleh verbalisasi ide dan pemikiran irasional; gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri yang terus-menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri; pikiran dan perasaan yang negatif dan merusak diri dapat dicegah atau diatasi dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional. Tujuan utama konseling dengan pendekatan *rational-emotive behavior therapy* adalah membantu individu menyadari bahwa dirinya dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif, mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berpikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan, membantu individu untuk mengubah kebiasaan berpikir dan tingkah laku yang merusak diri, serta mendukung konseling untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya. Penggunaan pendekatan ini di dalam konseling yaitu menunjukkan dan menyadarkan klien bahwa cara berpikir yang tidak logis merupakan penyebab gangguan emosionalnya, atau dengan kata lain membantu klien membebaskan dirinya dari cara berpikir atau ide-idenya yang tidak logis dan menggantikannya dengan cara-cara yang logis.

## **F. Landasan Konseptual**

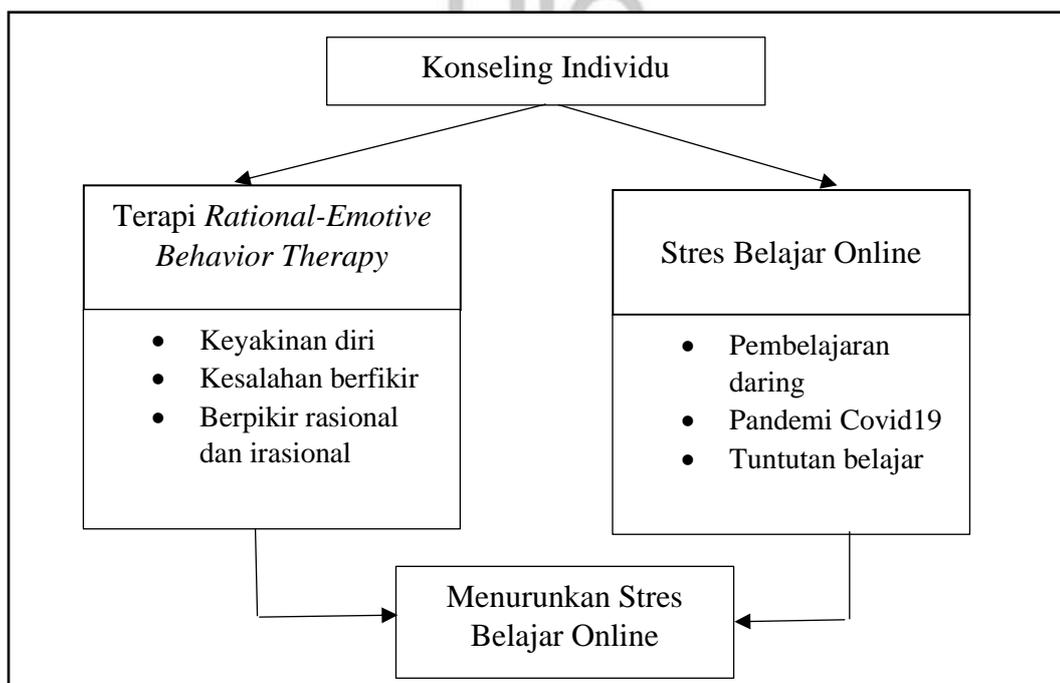
Stres merupakan suatu fenomena yang kerap terjadi di dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari. Stres yang dialami cenderung berbeda-beda untuk berbagai situasi dalam kehidupan manusia. Salah satu bentuk stres di dunia pendidikan atau di sekolah adalah stres belajar. Perubahan tuntutan belajar dan

adanya tuntutan yang tinggi terhadap prestasi siswa dapat menyebabkan munculnya gejala stres belajar pada siswa (Konadi, dkk., 2017: 120-131). Stres akademik merupakan respon fisik atau psikis karena adanya ketidakmampuan dalam mengubah tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan, seperti menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, sebagai akibat dari tekanan-tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki. Jika dikaitkan dengan permasalahan yang timbul sepanjang pelaksanaan sekolah secara online, maka stres belajar dapat dimanifestasikan melalui respon fisik atau psikis akibat kurang mampu memahami materi yang diberikan secara daring, kurang mampu menyelesaikan tekanan tugas maupun tuntutan kuota yang senantiasa harus terpenuhi, serta tuntutan demografi wilayah tempat tinggal yang menunjang stabilnya koneksi internet itu sendiri. Stres belajar yang tinggi dapat menyebabkan gangguan proses berpikir, persepsi, kemampuan memecahkan masalah, serta gangguan tidur dan berkurangnya kekuatan pengambilan keputusan (Utami, dkk., 2020:20-27).

Penggunaan pada konseling *rational emotive behavior therapy* sangat tepat dalam mengatasi atau menurunkan masalah stres belajar pada siswa (Konadi, dkk., 2017:120-131). Pendekatan terapi tersebut adalah aliran psikoterapi yang mengungkapkan bahwa manusia pada dasarnya dilahirkan dengan potensi untuk berpikir rasional dan irasional. Seseorang yang mengalami gangguan psikologis atau emosional berasal dari keyakinan dan cara berpikir irasional terhadap suatu pengalaman atau peristiwa dalam hidupnya (Ikbali & Nurjannah, 2016:73-86). Pelaksanaan *rational-emotive behavior therapy* dalam membantu mengatasi stres belajar siswa dapat melalui konseling yang bertujuan untuk membantu individu agar aktif dan dinamis dalam berkomunikasi, serta berani mengemukakan pendapat agar dapat bertukar pikiran, sehingga individu terbantu untuk lebih mandiri dan tidak terbebani dengan tugas-tugas sekolahnya. Stres belajar yang tinggi dapat menyebabkan gangguan proses berpikir, persepsi, kemampuan memecahkan masalah, serta gangguan tidur dan berkurangnya kekuatan pengambilan keputusan (Konadi, dkk., 2017:120-131).

Pendekatan *rational-emotive behavior therapy* menjadi salah satu strategi yang lebih efektif dan ampuh dalam upaya menurunkan stres belajar pada siswa. Dengan menggunakan pendekatan ini, individu mampu mengubah pemikiran yang irasional tentang stres belajarnya. Pendekatan REBT adalah pendekatan yang bersifat direktif atau pendekatan yang membelajarkan kembali para siswa sebagai individu untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran irasional yang disebabkan oleh penilaian, keinginan, pilihan, emosi, dan perasaan (Konadi, dkk., 2017:120-131). Siswa dengan mengalami stres belajar dapat diberikan konseling *rational emotive behavior therapy* agar pemikiran-pemikiran yang irasional yang memunculkan penilaian negatif tentang dirinya dapat hilang dan diubah dengan pemikiran-pemikiran rasional sehingga dapat memunculkan penilaian yang positif terhadap dirinya.

Terapis *rational emotive behavior therapy* berupaya membantu mereka untuk mengatasi segenap manifestasi dari depresi dan kesakitan. Oleh karena itu, melalui konseling *rational emotive behavior therapy* diharapkan dapat mengubah cara berpikir dan menurunkan stres belajar online pada siswa kelas IX SMP YWKA Bandung Tahun ajaran 2020/2021.



Gambar 1 Landasan Konseptual

## **G. Langkah-Langkah Penelitian**

### **1. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMP Yayasan Wanita Kereta Api (YWKA) Bandung yang berlokasi di Jl. Elang II, No.2, Garuda, Kecamatan Andir, Kota Bandung, Jawa Barat, No. Telepon (022) 6013492.

#### **a. Alasan Pemilihan Lokasi Penelitian**

##### **1) Alasan Akademis**

Alasan peneliti dalam menentukan SMP Yayasan Wanita Kereta Api (YWKA) Bandung sebagai lokasi penelitian yaitu karena merupakan salah satu lembaga pendidikan yang menerapkan sistem pembelajaran daring online di masa pandemi covid-19 saat ini.

##### **2) Alasan Praktis**

Alasan berikutnya terkait pemilihan SMP YWKA Bandung sebagai lokasi penelitian adalah karena lokasi tersebut memiliki jarak yang dekat dengan domisili atau tempat tinggal peneliti, sehingga diharapkan akan mempermudah peneliti dalam melakukan penelitian, mempermudah dalam mendapat bantuan untuk kelancaran dalam penelitian, dan adanya efisiensi waktu yang digunakan untuk mendatangi lokasi penelitian bila diperlukan.

### **2. Paradigma Penelitian**

Paradigma Konstruktivisme yang saya gunakan dalam penelitian yang saya susun. Menurut Patton, para peneliti konstruktivis mempelajari beragam realita yang terkonstruksi oleh individu dan implikasi dari konstruksi tersebut bagi kehidupan mereka dengan yang lain. Dalam konstruktivis, setiap individu memiliki pengalaman yang unik. Dengan demikian, penelitian dengan strategi seperti ini menyarankan bahwa setiap cara yang diambil individu dalam memandang dunia adalah valid, dan perlu adanya rasa menghargai atas pandangan tersebut (Patton 2002, 96-97). Individu melakukan interpretasi dan bertindak menurut berbagai kategori konseptual yang ada dalam pikirannya. Dalam teori ini disebutkan, realitas tidak menunjukkan dirinya dalam bentuk kasar, tetapi terlebih dahulu disaring melalui bagaimana cara seseorang melihat sesuatu (Morissan 2009, 243-247). Pendekatan yang dipakai ialah kualitatif maka secara otomatis menggunakan

paradigma konstruktivisme. Pendekatan kualitatif merupakan pendekatan penelitian yang berlandaskan fenomenologi serta paradig konstruktivisme dalam mengembangkan ilmu pengetahuan.

### 3. Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Pada penelitian dengan metode kualitatif, terdapat data-data yang dicari, dianalisis, dikelompokkan dan diinterpretasikan sesuai dengan hasil yang ada di lapangan. Moleong (Ismawati, 2020:126-134) mengemukakan bahwa metode kualitatif merupakan metode pengkajian atau metode penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan pendeskripsian berupa kata-kata dan tidak menggunakan paparan angka. Penelitian kualitatif dipilih karena peneliti berusaha menyajikan kenyataan-kenyataan secara objektif sesuai dengan kenyataan dalam bentuk kata ataupun kalimat yang ditemukan di lapangan. Adapun penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif untuk mendeskripsikan mengenai konseling individu pendekatan terapi *rational emotive behavior therapy* untuk menurunkan stres belajar online pada siswa SMP di masa pandemi.

Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang berusaha memberikan penjelasan dan uraian yang konseptual terhadap fenomena yang muncul (Ulfa, 2019:197-207). Deskriptif bertujuan untuk menggambarkan keadaan objektif dari sampel yang ada, sedangkan kualitatif bertujuan menggambarkan keadaan atau status fenomena dengan kata-kata atau kalimat. Metode deskriptif merupakan metode yang mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada, baik yang bersifat alamiah maupun rekayasa manusia (Wulandari, 2016:60-72). Metode ini digunakan karena data-data yang dikumpulkan hanya dapat dibahasakan dalam penguraiannya. Data-data yang dikumpulkan dalam penelitian ini tidak berbentuk angka yang dianalisis dalam bentuk rumus statistik, tetapi data-data tersebut diuraikan dalam bentuk kalimat dan naratif. Oleh karena itu, peneliti menggunakan metode deskriptif kualitatif untuk mendeskripsikan rumusan masalah yang terdapat dalam penelitian ini.

### 4. Jenis dan Sumber Data

#### a. Jenis Data

Jenis data merupakan jawaban terhadap pertanyaan penelitian yang diajukan dalam rumusan masalah, maka jenis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

- 1) Faktor yang menyebabkan stress siswa saat belajar online di masa pandemi.
- 2) Proses pendekatan *rational emotive behavior therapy* dalam konseling individu untuk menurunkan stres belajar online pada siswa SMP di masa pandemi.
- 3) Gambaran Implementasi konseling individu pendekatan *rational emotive behavior therapy* untuk menurunkan stres belajar online pada siswa SMP di masa pandemi.

b. Sumber Data

1) Sumber Data Primer

Sumber data primer diambil dari sampel penelitian yaitu siswa SMP Yayasan Wanita Kereta Api (YWKA) Bandung tahun ajaran 2020/2021.

2) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berdasarkan teori dari buku-buku referensi yang sesuai, sebagai bahan pembandingan antara data di lapangan dengan teori.

5. Penentuan Informan atau Unit Analisis

a. Informan dan Unit Analisis

Informan dan unit analisis dalam penelitian ini yaitu siswa kelas IX SMP YWKA Kota Bandung tahun ajaran 2020/2021. Pelaksanaan kegiatan bimbingan konseling dilakukan secara individu dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* sebagai metode untuk mengurangi stres belajar online pada siswa.

b. Teknik Penentuan Informan

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan informan berupa teknik *snowball sampling*, dimana pengambilan informan yang akan menjadi sumber data bermula dari jumlah yang sedikit dan kemudian menjadi lebih besar atau banyak. Teknik ini dipilih guna memperoleh data secara lebih lengkap, kuat, akurat, dan tepat, karena sumber data diperoleh dari beberapa informan. Untuk mengantisipasi

terjadinya kesalahan informasi yang disampaikan oleh salah satu informan, maka penulis dapat mengambil mayoritas data dari informan yang lain.

## 6. Teknik Pengumpulan Data

### a. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara melakukan pengamatan secara langsung di lapangan. Teknik ini digunakan untuk memperoleh gambaran terkait kegiatan yang dilakukan yaitu konseling individu dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dalam mengurangi stres belajar online pada siswa kelas IX SMP YWKA Bandung, sehingga penulis bisa lebih fokus terhadap apa yang diteliti.

### b. Wawancara

Wawancara merupakan percakapan yang dilakukan antara dua pihak yaitu *interviewe* yang mengajukan pertanyaan dan *interviewee* yang memberikan jawaban. Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini yaitu wawancara semi terstruktur. Teknik ini digunakan agar peneliti dapat lebih bebas dalam melakukan wawancara secara lebih mendalam terhadap informan, menemukan permasalahan secara lebih terbuka ketika informan diminta pendapatnya, informasi, dan gagasannya, serta mendapatkan data yang mendalam mengenai permasalahan yang berkaitan dengan konseling individu dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dalam mengurangi stres belajar online pada siswa kelas IX SMP YWKA Bandung.

### c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data dengan cara menghimpun data melalui tulisan, gambar, atau karya yang berhubungan dengan masalah penelitian. Teknik ini digunakan untuk mengetahui dan melengkapi bahan data pokok mengenai kegiatan konseling individu dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dalam mengurangi stres belajar online pada siswa kelas IX SMP YWKA Bandung yang akan menjadi bukti atau data penguat dalam penelitian.

## 7. Teknik Analisis Data

Teknik analisis digunakan untuk membuktikan atau memperoleh hasil penelitian, yaitu mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan. Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data kualitatif. Menurut Miles dan Huberman (Gora, 2019:42-54), proses analisis data dapat dibagi menjadi tiga langkah, sebagai berikut:

a. Reduksi Data

Tahapan ini meliputi proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, abstraksi, dan transformasi data kasar yang diperoleh di lapangan studi. Reduksi data memfokuskan pada hal-hal penting yang diperoleh melalui proses pengumpulan data sebanyak-banyaknya. Mengingat banyaknya data yang diperoleh secara beragam dan perlu dilakukan pengklasifikasian data, maka tahap ini perlu dilakukan dengan merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada aspek-aspek yang dikaji, serta mencari tema dan polanya.

b. Penyajian Data

Tahapan ini memuat deskripsi kumpulan informasi yang memungkinkan peneliti untuk melakukan penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Dalam melakukan penyajian, maka seluruh data dimasukkan ke dalam instrumen penelitian yang akan dianalisis, didekripsikan, dan diinterpretasikan. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart, dan sejenisnya, untuk dapat memberikan kemudahan dalam memahami data yang dikaji.

c. Penarikan Kesimpulan

Pada permulaan pengumpulan data, peneliti kualitatif mencari makna dari setiap gejala yang diperolehnya di lapangan. Peneliti lalu mencatat keteraturan atau pola penjelasan dan konfigurasi yang mungkin ada, alur kausalitas, dan proposisi. Tahapan ini dilakukan dengan proses pemahaman dan peninjauan kembali terhadap keseluruhan analisis agar diperoleh hasil penelitian yang valid dan dapat dipertanggung jawabkan.