

SKRIPSI



**MENGATASI KECEMASAN SISWA MENGHADAPI PEMBELAJARAN
DARING MELALUI KONSELING *RATIONAL EMOTIVE THERAPY*
DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS**

Oleh

FITRI NUR AINI

NIM. 201731020

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2021



**MENGATASI KECEMASAN SISWA MENGHADAPI PEMBELAJARAN
DARING MELALUI KONSELING *RATIONAL EMOTIVE THERAPY*
DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi Salah Satu
Persyarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi
Bimbingan dan Konseling.**

Oleh :

Fitri Nur Aini

NIM 201731020

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2021

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“ Kecemasan itu seperti kursi goyang. Ini memberimu sesuatu untuk dilakukan, tetapi itu tidak membawamu terlalu jauh.” (Jodi Picoult)

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua yang tersayang bapak Sungkono dan ibu Suri'ah yang selalu mendukung dan mendoakanku setiap saat.
2. Kakak dan adikku (Afif, Dyah, dan Fadli) yang selalu mendukung dan memberikanku semangat
3. Teman-teman baikku (Thoriq, Putri, Niken, Silva, dan Bela) yang telah menemaniku selama ini
4. Bapak Ibu dosen Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan saya ilmu selama kuliah di Universitas Muria Kudus
5. Almamater Universitas Muria Kudus

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring Melalui Konseling Rational Emotive Therapy Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis” oleh Fitri Nur Aini NIM 201731020 program studi bimbingan dan konseling telah disetujui untuk di uji.

Kudus, 31 Juli 2021

Pembimbing I



Drs Masturi, MM
NIDN. 0614055701

Pembimbing II



Nur Mahardika, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0630088901

Mengetahui,

Ka. Progd Bimbingan dan Konseling



Drs. Arista Kiswanto, M.Pd.
NIDN. 0611116401

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Fitri Nur Aini (NIM. 201731020) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada Tanggal 07 Agustus 2021 sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, Agustus 2021

Tim Penguji



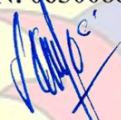
Drs. Mafuri, MM
NIDN. 0614055701

, Ketua



Nur Mahardika, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0630088901

, Anggota



Drs. Santoso, M.Pd.
NIDN. 0629086201

, Anggota



Richma Hidavati, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0612028801

, Anggota

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dekan



Drs. Sucipto, M.Pd. Kons
NIDN. 0629086302



PRAKATA

Puji dan syukur penulis haturkan alhamdulillah karena atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, Taufiq, Hidayah, serta Inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring Melalui Konseling *Rational Emotive Therapy* dengan Teknik Desensitisasi Sistematis” dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya proposal skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. Sucipto, M.Pd, Kons. Dekan Bimbingan dan Konseling fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
2. Drs. Arista Kiswanto, M.Pd. Kaprodi Bimbingan dan Konseling fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
3. Drs. Masturi, MM selaku Dosen Pembimbing I yang telah sabar dalam memberikan bimbingan mulai dari awal hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
4. Nur Mahardika, S.Pd, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah sabar dalam memberikan bimbingan mulai dari awal hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Pengampu program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus
6. Orang tua yang selalu mendukung dan memotivasi.

7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga amal kebaikan dari semua pihak tersebut mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan kita semua. Aamiin.



ABSTRACT

Aini, Fitri Nur. 2021. *Overcoming Student Anxiety Facing Online Learning Through Rational Emotive Therapy Counseling with Systematic Desensitization Techniques*. Thesis proposal. Guidance and Counseling of the Faculty of Teacher Training and Education, Muria Kudus University. Supervisor (1) Drs. Masturi, MM (2) Nur Mahardika, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Anxiety Facing Online Learning, Rational Emotive Therapy Counseling, Systematic Desensitization Technique.

. Aspects that trigger anxiety in online learning are lack of understanding of the material, difficulty doing assignments well within the time limit, having limitations in accessing the internet, facing various technical obstacles, lack of parental guidance, competition between students, student-teacher relationships, and facilities for learning. online. To overcome students who experience anxiety in facing online learning, the researchers overcome it by using rational emotive therapy counseling which is expected to be able to overcome student anxiety and change students' mindsets. Because rational emotive therapy counseling helps the mindset of students who experience anxiety, so researchers use one of the techniques in rational emotive therapy counseling, namely systematic desensitization to help overcome students who are anxious about online learning so that these students have behaviors and mindsets that are in accordance with their environment.

The type of research used is qualitative research which is arranged in the form of case studies. The subjects studied were 2 class VIII students of SMP N 2 Gebog Kudus who experienced anxiety in facing online learning. This study aims to: (1) describe the factors that influence students' anxiety in facing online learning in students at SMPN 2 Gebog Kudus (2) Overcoming students' anxiety facing online learning through Rational Emotive Therapy counseling with systematic desensitization techniques at SMPN 2 Gebog Kudus. The method of data collection uses the method of observation, interviews, and documentation which is carried out in depth so that later it will get accurate results on the problems studied by the author. The research instrument in this study used observation instruments and interview instruments.

Based on the results of the study, it can be concluded that counselees experience anxiety in facing online learning which is characterized by not understanding the material, fear of online assignments, lack of concentration in learning, experiencing obstacles in learning, and fear of not going to class. To assist counselees in overcoming anxiety in facing online learning, rational emotive therapy counseling is given with systematic desensitization techniques. By using rational emotive therapy counseling, systematic desensitization techniques can produce behavioral changes in clients to be able to understand the material, not afraid of assignments, able to concentrate on learning, have no learning barriers, and believe that they can go to class.

ABSTRAK

Aini, Fitri Nur. 2021. *Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring Melalui Konseling Rational Emotive Therapy dengan Teknik Desensitisasi Sistematis*. Proposal Skripsi. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Dosen pembimbing (1) Drs. Masturi, MM (2) Nur Mahardika, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci : Kecemasan Menghadapi Pembelajaran Daring, Konseling *Rational Emotive Therapy*, Teknik Desensitisasi Sistematis.

Aspek pemicu kecemasan dalam pembelajaran daring yaitu kurang memahami materi, kesulitan mengerjakan tugas dengan baik sesuai batas waktu, memiliki keterbatasan dalam mengakses internet, menghadapi berbagai kendala teknis, kurangnya bimbingan orang tua, kompetisi antar siswa, hubungan siswa dengan guru, dan fasilitas untuk pembelajaran daring. Untuk mengatasi siswa yang mengalami kecemasan menghadapi pembelajaran daring maka peneliti mengatasinya dengan menggunakan konseling *rational emotif therapy* yang diharapkan mampu mengatasi kecemasan siswa dan mengubah pola pikir siswa. Karena konseling *rational emotif therapy* ini membantu pola pikir siswa yang mengalami kecemasan, sehingga peneliti menggunakan salah satu teknik dalam konseling *rational emotif therapy* yaitu desensitisasi sistematis untuk membantu mengatasi siswa yang kecemasan menghadapi pembelajaran daring agar siswa tersebut memiliki tingkah laku dan pola pikir yang sesuai dengan lingkungannya.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif yang disusun dalam bentuk studi kasus. Subjek yang diteliti ada 2 siswa kelas VIII SMP N 2 Gebog Kudus yang mengalami kecemasan menghadapi pembelajaran daring. Penelitian ini bertujuan : (1) Mendiskripsikan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring pada siswa di SMPN 2 Gebog Kudus (2) Teratasinya kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring melalui konseling *Rational Emotive Therapy* dengan teknik desensitisasi sistematis di SMPN 2 Gebog Kudus. Metode pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dilakukan secara mendalam sehingga nantinya akan mendapatkan hasil yang akurat terhadap permasalahan yang diteliti oleh penulis. Instrumen penelitian dalam penelitian ini menggunakan instrumen observasi dan intrumens wawancara.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konseli mengalami kecemasan menghadapi pembelajaran daring yang ditandai dengan tidak memahami materi, ketakutan terhadap tugas daring, kurang berkonsentrasi dalam belajar, mengalami hambatan dalam pembelajaran, dan takut tidak naik kelas. Untuk membantu konseli dalam mengatasi kecemasan menghadapi pembelajaran daring maka diberikan konseling *rational emotif therapy* teknik desensitisasi sistematis. Dengan menggunakan konseling *rational emotif therapy* teknik desensitisasi sistematis dapat menghasilkan perubahan tingkah laku pada klien untuk mampu memahami materi, tidak takut dengan tugas, mampu berkonsentrasi belajar, tidak ada hambatan belajar, dan yakin mampu naik kelas.

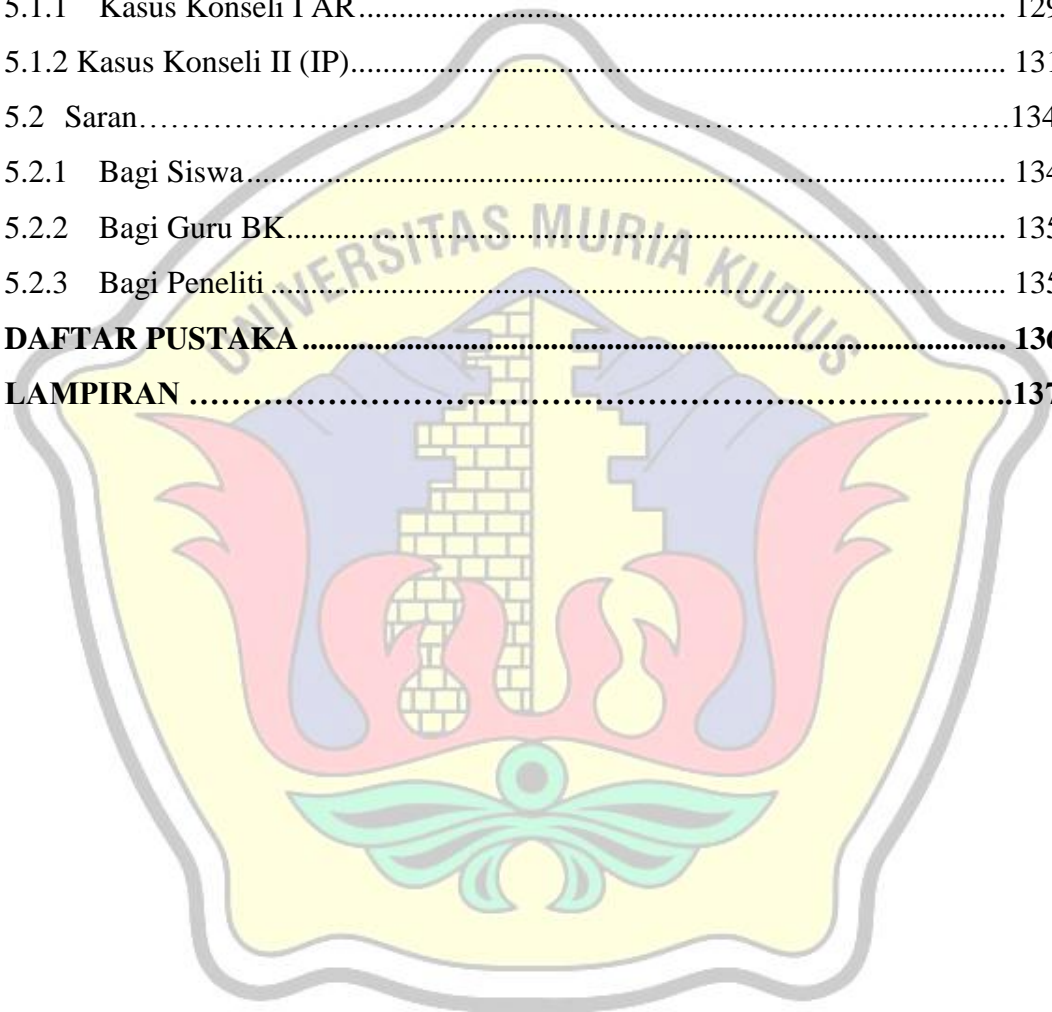
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.i
PRAKATA	vii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Fokus dan Lokus Penelitian.....	6
1.2.1 Fokus Penelitian	6
1.2.2 Lokus Penelitian	7
1.3 Rumusan Masalah.....	7
1.4 Tujuan Penelitian.....	8
1.5 Kegunaan Penelitian	8
1.5.1 Kegunaan Teoritis	8
1.5.2 Kegunaan Praktis.....	9
1.5.2.1 Bagi kepala sekolah	9
1.5.2.2 Bagi guru bimbingan dan konseling atau konselor.....	9
1.5.2.3 Bagi peserta didik.....	9
1.5.2.4 Bagi Peneliti.....	9
1.6 Ruang Lingkup Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS TINDAKAN	10
2.1 Kecemasan.....	10
2.1.1 Pengertian Kecemasan	10
2.1.2 Faktor yang mempengaruhi kecemasan	12
2.1.3 Aspek-aspek yang Mempengaruhi Kecemasan.....	14
2.1.4 Jenis-jenis Kecemasan.....	16

2.1.5	Gejala-Gejala Kecemasan	19
2.1.6	Dampak Kecemasan	21
2.1.7	Cara-Cara Untuk Mengatasi Kecemasan	23
2.1.8	Penyebab Dari Kecemasan	26
2.1.9	Ciri-Ciri Kecemasan	28
2.2	Pembelajaran Daring	30
2.2.1	Pengertian Pembelajaran Daring	30
2.2.2	Media Pembelajaran Daring	32
2.2.3	Faktor Pemicu Kecemasan dalam Pembelajaran Daring	33
2.3	<i>Rational Emotif Therapy</i>	35
2.3.1	Pengertian <i>Rational Emotif Therapy</i> (RET)	35
2.3.2	Tujuan Konseling <i>Rational Emotif Therapy</i> (RET)	36
2.3.3	Fungsi Konseling <i>Rational Emotif Therapy</i> (RET)	37
2.3.4	Tahap-Tahap Konseling <i>Rational Emotif Therapy</i> (RET)	40
2.3.5	Teknik Konseling <i>Rational Emotif Therapy</i> (REBT)	43
2.4	Teknik Desensitisasi Sistematis	46
2.4.1	Pengertian Teknik Desensitisasi Sistematis	46
2.4.2	Tahap-Tahap Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematis	48
2.5	Penerapan Konseling RET Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring	55
2.6	Penelitian Relevan	55
2.7	Kerangka Berfikir	56
BAB III METODE PENELITIAN		60
3.1	Rancangan Penelitian	60
3.1.1	Jenis Penelitian	60
3.1.2	Metode Penelitian	61
3.2	Data dan Sumber Data	63
3.2.1	Data Penelitian	63
3.2.2	Sumber Data	63

3.2.3	Penentuan Subjek Penelitian	64
3.3	Pengumpulan Data.....	64
3.3.1	Wawancara	65
3.3.1.1	Pengertian Wawancara	65
3.3.1.2	Tujuan Wawancara	66
3.3.1.3	Jenis-Jenis Wawancara.....	67
3.3.1.4	Sumber Wawancara.....	69
3.3.1.5	Pedoman Wawancara	69
3.3.2	Observasi	78
3.3.2.1	Pengertian Observasi	78
3.3.2.2	Tujuan Observasi.....	78
3.3.2.3	Jenis-Jenis Observasi.....	79
3.3.2.4	Pedoman Observasi Terhadap Klien Sebelum Konseling.....	84
3.3.2.5	Pedoman Observasi Terhadap Klien Sesudah Konseling	86
3.3.3	Dokumentasi.....	88
3.4	Analisis Data.....	88
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		92
4.1	Hasil Penelitian.....	92
4.1.1	Deskripsi Masalah Konseli I AR.....	93
4.1.2	Pengumpulan Data	93
4.1.2.1	Analisis/Diagnosis	97
4.1.2.2	Prognosis	97
4.1.2.3	Pelaksanaan Konseling Terhadap Konseli AR.....	98
4.1.3	Deskripsi Masalah Konseli II IP	108
4.1.3.1	Pengumpulan Data.....	108
4.1.3.2	Prognosis	112
4.1.3.3	Pelaksanaan Konseling Terhadap Konseli IP.....	112
4.2	PEMBAHASAN.....	122
4.2.1	Pembahasan Konseling Konseli I (AR)	123
4.2.2	Pembahasan Konseling Konseli II (IP)	125
4.3	Temuan-temuan di Lapangan	127

4.3.1	Kendala-kendala Saat Penelitian	127
4.3.2	Usaha-usaha yang Dilakukan Peneliti untuk Mengatasi Kendala-kendala Saat Penelitian	127
4.3.3	Kemudahan-kemudahan Selama Penelitian	128
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		129
5.1	Simpulan	129
5.1.1	Kasus Konseli I AR	129
5.1.2	Kasus Konseli II (IP)	131
5.2	Saran	134
5.2.1	Bagi Siswa	134
5.2.2	Bagi Guru BK	135
5.2.3	Bagi Peneliti	135
DAFTAR PUSTAKA		136
LAMPIRAN		137



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rincian Alokasi Waktu Penelitian mengatasi kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring menggunakan konseling rational emotive therapy dengan teknik desensitisasi sistematis.	62
Tabel. 3.2 Kisi-Kisi Observasi Kecemasan Siswa Dalam Pembelajaran Daring.....	80
Tabel 3.3 Prosedur Pelaksanaan Pendekatan <i>Rational Emotif Therapy</i> dengan Teknik Desensitisasi Sistematis.....	91



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Kerangka Pikiran Penerapan Konseling Rational Emotif Therapy Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring di SMPN 2 Gebog Kudus..... 59



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Observasi Sebelum Konseling.....	140
2. Hasil Observasi Sesudah Konseling.....	142
3. Hasil Wawancara Terhadap Guru Kelas VIII B Sebelum Konseling	144
4. Hasil Wawancara Terhadap Guru Bk Kelas VIII Sebelum Konseling	146
5. Hasil Wawancara Terhadap Teman Ar Sebelum Konseling.....	148
6. Hasil Wawancara Dengan AR Sebelum Konseling.....	150
7. Hasil Wawancara Terhadap Guru Bk Kelas VIII Setelah Konseling	151
8. Hasil Wawancara Terhadap Wali Kelas VIII B Setelah Konseling.....	152
9. Hasil Wawancara Terhadap Teman AR Setelah Konseling	153
10. Hasil Wawancara Terhadap AR Setelah Konseling.....	155
11. Persiapan Konseling Individu AR.....	156
12. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Pertemuan I (AR)	163
13. Pelaksanaan Konseling Pertemuan I (AR).....	167
14. Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan.....	178
15. Laiseg Konseling Pertemuan Pertama	180
16. Dokumentasi Konseling Pertemuan Pertama AR	181
17. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Pertemuan II (AR)	182
18. Pelaksanaan Konseling Pertemuan II (AR).....	186
19. Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan.....	196
20. Laiseg Konseling Pertemuan Kedua	1988
21. Dokumentasi Konseling Pertemuan Kedua AR.....	199

22. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Pertemuan III (AR)	200
23. Pelaksanaan Konseling Pertemuan III (AR)	204
24. Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan.....	213
25. Laiseg Konseling Pertemuan Ketiga.....	215
26. Dokumentasi Konseling Pertemuan Ketiga AR.....	216
27. Hasil Observasi Sebelum Konseling.....	217
28. Hasil Observasi Setelah Konseling	219
29. Hasil Wawancara Terhadap Guru Bk Kelas VIII Sebelum Konseling	221
30. Hasil Wawancara Terhadap Wali Kelas Kelas VIII D Sebelum Konseling	2233
31. Hasil Wawancara Terhadap Teman Ip Sebelum Konseling	225
32. Hasil Wawancara Dengan IP Sebelum Konseling	226
33. Hasil Wawancara Terhadap Guru Bk Kelas VIII Setelah Konseling	227
34. Hasil Wawancara Terhadap Guru Kelas VIII D Setelah Konseling	228
35. Hasil Wawancara Terhadap Teman Ip Setelah Konseling.....	229
36. Hasil Wawancara Terhadap IP Setelah Konseling.....	231
37. Persiapan Konseling Individu IP.....	232
38. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Pertemuan I (IP)	239
39. Pelaksanaan Konseling Pertemuan I (IP).....	243
40. Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan.....	255
41. Laiseg Konseling Pertemuan Pertama	257
42. Dokumentasi Konseling Pertemuan Pertama IP	258
43. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Pertemuan II (IP)	259
44. Pelaksanaan Konseling Pertemuan II (IP).....	263

45. Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan.....	273
46. Laiseg Konseling Pertemuan Kedua	275
47. Dokumentasi Konseling Pertemuan Kedua IP.....	276
48. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Pertemuan III (IP)	277
49. Pelaksanaan Konseling Pertemuan III (IP)	281
50. Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan.....	289
51. Laiseg Konseling Pertemuan Ketiga.....	291
52. Dokumentasi Konseling Pertemuan Ketiga IP.....	292
53. Daftar Riwayat Hidup	298

