



**MENGATASI KEJENUHAN PEMBELAJARAN DARING
MELALUI KONSELING *RATIONAL EMOTIF
THERAPY* PADA SISWA SMK
NEGERI 3 PATI**

Oleh:
STEFFANI FABELA ARDIYANTI
NIM 201731017

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2020/2021**



**MENGATASI KEJENUHAN PEMBELAJARAN DARING
MELALUI KONSELING *RATIONAL EMOTIF
THERAPY* PADA SISWA SMK
NEGERI 3 PATI**

SKRIPSI

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

Oleh :

**Steffani Fabela Ardiyanti
201731017**

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

2021

MOTO DAN PERSEMBAHAN

“Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan”. (Q.s Al-Insyirah Ayat 1-8)

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua tersayang Alm Bapak (Supardi) dan ibu (Sriyati) yang selalu mendoakan serta mendukung penuh tanpa henti.
2. Bapak ibu dosen yang sudah ikhlas memberikan ilmunya.
3. Teman-temanku Niken Vera, Silva Zelika, Fitri Nur Aini, Dyah Ayu yang telah memberikan semangat dan menemani dari awal perkuliahan sampai saat ini.
4. Teman-teman seperjuangan BK angkatan 2017.
5. Almamater Universitas Muria Kudus.

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

v

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI


Skripsi dengan judul "Mengatasi Kejenuhan Pembelajaran Daring Melalui Konseling *Rational Emotif Therapy* Pada Siswa SMK Negeri 3 Pati" oleh Steffani Fabela Ardiyanti (NIM. 201731017) ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, 08 Juli 2021

Pembimbing I



Edris Zamroni, S.Pd, M.Pd
NIDN. 0616069001

Pembimbing II


Drs. Mastuji MM
NIDN. 0614055701

Mengetahui,

Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling


Drs. Arista Kiswanto, M.Pd
NIDN. 0611116401

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Steffani Fabela Ardiyanti (NIM. 201731017) ini telah dipertahankan di depan tim penguji pada tanggal 07 Agustus 2021 sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 10 Agustus 2021
Tim Penguji



Edris Zamroni, S.Pd, M.Pd
NIDN. 0616069001

,Ketua



Drs. Masturi, MM
NIDN. 0614055701

,Anggota



Arista Kiswantoro, M.Pd
NIDN. 0611116401

,Anggota



Indah Lestari, S.Pd.M.Pd, Kons
NIDN. 0610118701

,Anggota

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan




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

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Taufik, Rahmat, Inayah, serta Hidayah-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Mengatasi Kejenuhan Belajar Daring Melalui Konseling *Rational Emotif Therapy* Pada Siswa kelas XI tata Boga 4 SMK Negeri 3 Pati” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian proposal ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Drs. Sucipto, M.Pd, Kons, sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
2. Bapak Drs. Arista Kiswanto, M.Pd, sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
3. Bapak Edris Zamroni, S.Pd, M.Pd, sebagai Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan semangat hingga proposal skripsi ini selesai.
4. Bapak Drs. Masturi, MM, sebagai Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan semangat hingga proposal skripsi ini selesai.
5. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.

6. Bapak Gatot Raharjo selaku Kepala Sekolah SMK Negeri 3 Pati yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
7. Ibu Hagni Kristianingrum, S.Pd selaku koordinator Bimbingan dan Konseling SMK Negeri 3 Pati yang telah membimbing selama penelitian.
8. Ibu Hastanti, S.Psi, S.Pd. selaku guru Bimbingan dan Konseling SMK Negeri 3 Pati yang telah membimbing selama penelitian.
9. Bapak dan Ibu guru Bimbingan dan Konseling SMK Negeri 3 Pati yang telah membantu dan memberikan semangat dalam mengerjakan proposal skripsi.
10. Orang tua saya, adik dan saudara-saudara saya yang telah memberikan semangat, motivasi serta doa hingga proposal skripsi ini selesai.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penelitian ini.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Penulis menyadari dalam skripsi ini masih ada kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran sangat penulis harapkan untuk perbaikan. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya Bimbingan dan Konseling sebagai upaya untuk mencapai tujuan pendidikan yang berkualitas.

Kudus, 19 Juli 2021



Steffani Fabela Ardiyanti

Nim. 201731017

ABSTRACT

Ardiyanti, Steffani Fabela. (2021) Overcoming The Online Learning Saturation Through Rational Emotive Therapy Counseling of Students' in SMKN 3 Pati. Guidance and Counseling, Teacher Training and Education Faculty, Muria Kudus University. Advisors (i) Edris Zamroni, S.Pd.,M.Pd. (ii) Drs. Masturi, MM.

The objectives of this research are: 1) To describe the factors that cause the online learning saturation at the eleventh grade of catering service 4 in academic year 2020/2021. 2) To help the overcome the online learning saturation at the eleventh grade of catering service 4 of SMK Negeri 3 Pati in academic year 2020/2021 through Rational Emotive Therapy counseling.

Online learning saturation is a condition where the mind feels very bored as a result of continuously doing activities consciously to obtain changes in behavior, attitudes, skills, and knowledge consciously and gradually as a result of interaction with the environment through / by being connected to computer networks, the internet, and so forth. The saturation of online learning is marked by students not doing their homework, students being late in filling out the attendance list, and students not being able to participate in online learning to the fullest. To help students who are bored with online learning, researchers are trying to use the Rational Emotive Therapy counseling approach. Rational Emotive Therapy Counseling is an approach based on the assumption that humans are born with potential, both to think rationally and honestly and to think irrationally and evilly.

This research uses a qualitative research that has been designed in the form of a case study. The subjects of this research were WAK and NKN students who experienced the saturation in online learning at SMK Negeri 3 Pati in academic year 2020/2021. In collecting data techniques carried out by researchers are interviews, observations and documentation so that counselors can obtain accurate data that causes students to experience the online learning saturation.

Based on the results of the research, it shows that after the counselee is given Rational Emotive Therapy Counseling, the counselor can find out the cause. Counsees who experience online learning boredom because they procrastinate on assignments and think that it is useless to do assignments if they can't understand the material, so that the counselee is left behind in a lot of subject matter and has a negative impact on student grades. To help the counselee in the saturation of online learning, the counselor applies Rational Emotive Therapy counseling. What is expected is not to delay in doing assignments, and to think logically, namely to think better about doing assignments so that the assignments do not pile up and students are no longer left behind with a lot of learning material.

Suggestions 1) Students, students are expected to be able to participate in online learning and students no longer procrastinate on assignments and students can apply the results of counseling to make it a habit. 2) Principal, facilitating counselors in all Guidance and Counseling services. 3) Guidance and counseling teachers, can use the results of meetings with researchers to pay more attention to counsees and recognize student problems at SMK Negeri 3 Pati. 4) Homeroom

teacher, can work with BK teachers to be able to overcome the problems experienced by students in the school environment. 5) Researchers, practice their patience and ability to provide individual counseling services in order to be able to overcome the problems experienced by students with the application of counseling in accordance with the problems experienced by each student, and can provide better counseling services so that they can provide results optimal for students.

Keywords: Rational Emotive Therapy Counseling, Online Learning Saturation.



ABSTRAK

Ardiyanti, Steffani Fabela. (2021) *Mengatasi Kejenuhan Pembelajaran Daring Melalui Konseling Rational Emotif Therapy Pada Siswa Smk Negeri 3 Pati*. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus Dosen Pembimbing (i) Edris Zamroni, S.Pd.,M.Pd. (ii) Drs. Masturi, MM.

Tujuan penelitian ini adalah: 1) Mendiskripsikan faktor penyebab kejenuhan pembelajaran daring pada siswa kelas XI Jasa Boga 4 tahun pelajaran 2020/2021. 2) Membantu mengatasi kejenuhan pembelajaran daring pada kelas XI Jasa Boga 4 SMK Negeri 3 Pati Tahun Pembelajaran 2020/2021 melalui konseling *Rational Emotif Therapy*.

Kejenuhan pembelajaran daring merupakan kondisi dimana pikiran merasakan kebosanan yang amat sangat akibat terus-menerus melakukan aktifitas secara sadar untuk memperoleh perubahan tingkah laku, sikap, ketrampilan, dan pengetahuan secara sadar dan bertahap sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya melalui/dengan terhubung dalam jaringan computer, internet, dan lain sebagainya. Kejenuhan pembelajaran daring tersebut ditandai dengan siswa tidak mengerjakan tugas rumah, siswa telat mengisi daftar hadir, dan siswa tidak mampu mengikuti pembelajaran daring secara maksimal. Untuk membantu siswa yang mengalami kejenuhan pembelajaran daring, peneliti berupaya menggunakan pendekatan konseling *Rational Emotif Therapy*. Konseling *Rational Emotif Therapy* merupakan pendekatan yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun berpikir irasional dan jahat.

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif yang telah dirancang dalam bentuk studi kasus. Subjek yang diteliti yaitu WAK dan NKN siswa yang mengalami kejenuhan dalam pembelajaran daring di SMK Negeri 3 Pati Tahun Ajaran 2020/2021. Teknik Pengumpulan data yang dilakukan peneliti ialah wawancara, observasi dan dokumentasi sehingga konselor bisa memperoleh data yang akurat penyebab siswa mengalami kejenuhan pembelajaran daring.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah konseli diberikan Konseling *Rational Emotif Therapy* konselor dapat mengetahui penyebabnya. Konseli yang mengalami kejenuhan pembelajaran daring karena menunda-nunda tugas dan berpikir bahwa percuma mengerjakan tugas kalau tidak bisa memahami materinya sehingga membuat konseli tertinggal banyak materi pelajaran dan berdampak buruk terhadap nilai siswa. Untuk membantu konseli dalam kejenuhan pembelajaran daring maka konselor menerapkan konseling *Rational Emotif Therapy*. Yang diharapkan dapat tidak melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas, dan berpikir secara logis yaitu berpikir lebih baik mengerjakan tugas supaya tugasnya tidak menumpuk dan siswa tidak lagi tertinggal banyak materi pembelajaran.

Saran 1) Kepada siswa, siswa diharapkan mampu mengikuti pembelajaran secara daring dan siswa tidak lagi menunda-nunda tugas serta siswa dapat menerapkan hasil konseling untuk menjadikan sebuah kebiasaan. 2) Kepala Sekolah, memfasilitasi konselor dalam semua layanan Bimbingan dan Konseling.

3) Guru BK, dapat menggunakan hasil pertemuan dengan peneliti untuk lebih memperhatikan konseli dan mengenali permasalahan-permasalahan siswa di SMK Negeri 3 Pati. 4) Wali Kelas, dapat bekerjasama dengan Guru BK untuk dapat mengatasi masalah yang dialami siswa di lingkungan sekolah. 5) Peneliti, melatih kesabaran dan kemampuannya untuk memberikan layanan konseling individu agar mampu mengatasi permasalahan yang dialami oleh peserta didik dengan penerapan konseling yang sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh masing-masing peserta didik, serta dapat memberikan layanan konseling yang lebih baik sehingga dapat memberikan hasil yang optimal kepada siswa.

Kata Kunci: *Konseling Rational Emotif Therapy*, Kejenuhan Pembelajaran Daring.



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMAN JUDUL.....	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	v
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	vi
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRACT.....	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Fokus dan Lokus penelitian.....	8
1.2.1 Fokus Penelitian.....	8
1.2.2 Lokus Penelitian.....	8
1.2.3 Rumusan Masalah.....	9
1.2.4 Tujuan Penelitian.....	9
1.2.5 Manfaat Penelitian.....	10
1.2.5.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.2.5.2 Manfaat Praktis.....	10
1.2.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	12
2.1 KajianPustaka.....	12
2.1.1 Pengertian Kejenuhan	12
2.1.2 Pengertian Belajar dan Pembelajaran.....	13
2.1.3 Pengertian Daring.....	15
2.1.4 Pengertian Kejenuhan Pembelajaran Daring.....	16
2.1.5 Faktor-Faktor Penyebab Kejenuhan Pembelajaran Daring.....	17
2.1.6 Aspek Kejenuhan Pembelajaran Daring	25

2.1.7	Indikator Kejenuhan Pembelajaran Daring	26
2.1.8	Proses Terbentuknya Kejenuhan Pembelajaran Daring	27
2.1.9	Mengatasi Kejenuhan Pembelajaran Daring	29
2.1.10	Konsep Dasar Pendekatan <i>Rational Emotive Therapy</i>	31
2.1.11	Pengertian Model Konseling <i>Rational Emotive Therapy (RET)</i>	33
2.1.12	Pandangan Tentang Perilaku Bermasalah Menurut <i>Rational Emotif Therapy</i>	34
2.1.13	Tujuan Konseling Rational Emotif Therapy	36
2.1.14	Fungsi Konseling Rational Emotive Therapy	38
2.1.15	Teknik-Teknik <i>Rational Emotif Therapy</i> (afektif)	40
2.1.16	Pengertian Teknik <i>Assertive Training</i>	43
2.1.17	Tujuan Teknik <i>Assertive Training</i>	44
2.1.18	Peran Konselor Dalam Konseling <i>Rational Emotif Therapy</i> Menggunakan Teknik <i>Assertive Training</i>	45
2.1.19	Langkah-Langkah Konseling Rational Emotif Therapy	46
2.1.20	Langkah-Langkah <i>Assertive Training</i>	51
2.1.21	Penerapan Konseling <i>Rational Emotif Therapy</i> Terhadap kejenuhan Pembelajaran Daring	53
2.2	Penelitian Yang Relevan	58
2.3	Kerangka Berfikir	59
BAB III METODE PENELITIAN		62
3.1	Tempat dan Waktu Penelitian	62
3.2	Pendekatan dan Jenis Penelitian	62
3.3	Peranan Penelitian	63
3.4	Pengumpulan Data	64
3.4.1	Penentuan Subjek Penelitian	64
3.4.2	Teknik Sampling	65
3.4.3	Wawancara	65
3.4.4	Observasi	71
3.4.5	Dokumentasi.....	73
3.5	Keabsahan Data.....	73

3.6 Analisis Data	74
BAB IV HASIL PENELITIAN	76
4.1 Hasil Penelitian	76
4.1.1 Deskripsi Konseli I (WAK)	76
4.1.1.1 Identifikasi Masalah Konseli I.....	78
4.1.1.2 Hasil Pengumpulan Data	79
4.1.1.2.1 Wawancara.....	79
4.1.1.2.2 Observasi	81
4.1.1.2.3 Dokumentasi	81
4.1.1.3 Diagnosis	82
4.1.1.4 Prognosis	82
4.1.1.5 Pelaksanaan Konseling.....	82
4.1.1.6 Pembahasan Konseli I (WAK).....	102
4.1.1.7 Kesimpulan Kasus Konseli I (WAK).....	106
4.1.2 Deskripsi Konseli II (NKN).....	108
4.1.2.1 Identifikasi Masalah Konseli I.....	110
4.1.2.2 Hasil Pengumpulan Data.....	110
4.1.2.2.4 Wawancara.....	111
4.1.2.2.5 Observasi	113
4.1.2.2.6 Dokumentasi	114
4.1.2.3 Diagnosis	114
4.1.2.4 Prognosis	114
4.1.2.5 Pelaksanaan Konseling.....	115
4.1.2.6 Pembahasan Konseling Konseli II (NKN)	134
4.1.2.7 Kesimpulan Kasus Konseli II (NKN)	138
4.2 Penerapan Konseling <i>Rational Emotive Therapy</i> Ditinjau Dari Penelitian Sebelumnya	140
4.3 Temuan-temuan di Lapangan.....	141
4.3.1 Kendala-kendala Saat Penelitian.....	142
4.3.2 Usaha-usaha yang Dilakukan Peneliti Untuk Mengatasi Kendala- Kendala Saat Penelitian	142

4.3.3 Kemudahan-kemudahan Selama Penelitian	143
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	144
5.1 Simpulan.....	144
5.1.1 Kasus Konseli I (WAK)	144
5.1.2 Kasus Konseli II (NKN).....	146
5.2 Saran.....	148
5.2.1 Kepala Sekolah.....	148
5.2.2 Siswa	148
5.2.3 Konselor (Guru BK).....	149
DAFTAR PUSTAKA	151



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Skema Kerangka Berpikir	61
3.1 Pedoman Wawancara Siswa	67
3.2 Pedoman Wawancara Wali Kelas	68
3.3 Pedoman Wawancara Wali Murid	69
3.4 Pedoman Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling	70
3.5 Pedoman Observasi	72



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. wawancara peneliti terhadap guru bimbingan dan konseling smk negeri 3 pati	154
2. wawancara peneliti terhadap wali kelas xi jasa boga 4 smk negeri 3 pati	156
3. pedoman wawancara peneliti terhadap siswa xi jasa boga 4 smk negeri 3 pati	158
4. pedoman observasi peneliti terhadap siswa xi jasa boga 4 smk negeri 3 pati sebelum konseling	160
5. pedoman observasi peneliti terhadap siswa xi jasa boga 4 smk negeri 3 pati sesudah konseling	162
6. persiapan konseling individu	164
7. rencana pelaksanaan layanan (rpl) konseling individu semester genap (2020/2021)	170
8. pelaksanaan konseling individu pertemuan i konseli (wak)	171
9. laporan pelaksanaan dan evaluasi, analisis dan tindak lanjut pelaksanaan layanan konseling perorangan	184
10. dokumentasi konseling pertemuan i (wak)	186
11. laiseg penilaian hasil layanan bimbingan dan konseling	187
12. rencana pelaksanaan layanan (rpl) konseling individu semester genap (2020/2021)	188
13. pelaksanaan konseling pertemuan ii konseli (wak)	189
14. laporan pelaksanaan dan evaluasi, analisis dan tindak lanjut pelaksanaan layanan konseling perorangan	196
15. dokumentasi konseling pertemuan kedua konseli i (wak)	198
16. laiseg penilaian hasil layanan bimbingan dan konseling	199
17. rencana pelaksanaan layanan (rpl) konseling individu semester genap (2020/2021)	200
18. pelaksanaan konseling pertemuan iii konseli (wak)	201

19.laporan pelaksanaan dan evaluasi, analisis dan tindak lanjut	
pelaksanaan layanan konseling perorangan	208
20.dokumentasi konseling pertemuan ketiga konseli i (wak)	210
21.laiseg penilaian hasil layanan bimbingan dan konseling.....	211
22.wawancara peneliti terhadap guru bimbingan dan konseling smk negeri	
3 pati	212
23.wawancara peneliti terhadap wali kelas xi jasa boga 4 smk negeri 3 pati	214
24.pedoman wawancara peneliti terhadap siswa xi jasa boga 4 smk negeri	
3 pati	216
25.pedoman observasi peneliti terhadap siswa xi jasa boga 4 smk negeri 3	
pati sebelum konseling	218
26.pedoman observasi peneliti terhadap siswa xi jasa boga 4 smk negeri 3	
pati sesudah konseling	220
27.persiapan konseling individu	222
28.rencana pelaksanaan layanan (rpl) konseling individu semester genap	
(2020/2021)	228
29.pelaksanaan konseling individu pertemuan i konseli (nkn)	229
30.laporan pelaksanaan dan evaluasi, analisis dan tindak lanjut	
pelaksanaan layanan konseling perorangan	244
31.dokumentasi konseling pertemuan pertama konseli ii (nkn).....	246
32.laiseg penilaian hasil layanan bimbingan dan konseling.....	247
33.rencana pelaksanaan layanan (rpl) konseling individu semester genap	
(2020/2021)	248
34.pelaksanaan konseling individu pertemuan ii konseli (nkn)	249
35.laporan pelaksanaan dan evaluasi, analisis dan tindak lanjut	
pelaksanaan layanan konseling perorangan	255
36.dokumentasi konseling pertemuan kedua konseli ii (nkn)	257
37.laiseg penilaian hasil layanan bimbingan dan konseling.....	258
38.rencana pelaksanaan layanan (rpl) konseling individu semester genap	
(2020/2021)	259
39.pelaksanaan konseling individu pertemuan iii konseli (nkn)	260

40.laporan pelaksanaan dan evaluasi, analisis dan tindak lanjut	
pelaksanaan layanan konseling perorangan	268
41.dokumentasi konseling pertemuan ketiga konseli ii (nkn).....	270
42.laiseg penilaian hasil layanan bimbingan dan konseling.....	271
43.berita acara seminar proposal	272
44.surat selesai peneitian.....	273
45.surat balasan penelitian	274
46.surat izin penelitian	275
47.daftar riwayat hidup.....	276

