

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dan diajukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah saya pribadi. Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dibidang penulisan karya tulis ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarisme atau mencontek karya tulisan orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 31 Mei 2021



Nita Maelani
NIM: 171340092

ABSTRAK

Nama: Nita Maelani, Nim 171340092, Judul Skripsi Penerapan Teknik Empty Chair dalam Mengurangi Stress Belajar Daring Remaja Awal (studi Bumi Agung Permai 1 Rt/Rw 01/18 Kel. Unyur Kec. Serang kota Serang Banten). Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2021.

Stress adalah stres dalam belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika terdapat tekanan-tekanan. Tekanan-tekanan tersebut berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, contohnya tenggat waktu PR, saat menjelang ujian, dan hal-hal yang lain. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah yang terjadi dalam aktifitas belajar juga bisa disebut dengan stress dalam belajar. Jadi stress dalam belajar adalah suatu respon atau perasaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang yang dipengaruhi oleh individu dan situasi eksternal sehingga menimbulkan akibat-akibat khusus secara psikologis maupun fisiologis terhadap seseorang. Stress belajar daring yang dialami remaja awal diantaranya yaitu, ada dua. Pertama karena faktor eksternal dan faktor internal. faktor eksternal yaitu karena masalah yang ada di dalam diri konseli sendiri, sedangkan faktor internal yaitu oleh lingkungan konseli. Seperti, orang tua ataupun guru.

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah 1) Apa saja bentuk-bentuk stress belajar daring? 2) Bagaimana penerapan teknik *Empty Chair* dalam mengurangi stress belajar daring remaja awal? 3) Bagaimana hasil penerapan teknik *Empty Chair* dalam mengurangi stress belajar daring remaja awal?

Penelitian ini bertujuan untuk; 1) Untuk mengetahui apa saja bentuk-bentuk stress belajar daring remaja awal. 2) Untuk mengetahui penerapan teknik Empty Chair dalam mengurangi stress belajar daring remaja awal. 3) Untuk mengetahui hasil penerapan teknik *Empty Chair* dalam mengurangi stress belajar daring remaja awal.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif tindakan. Adapun teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, observasi, dokumentasi, dan analisis data. Responden yang diteliti yaitu lima responden dengan waktu dan tempat dari Januari-Mei 2021 di Bumi Agung Permai 1 Rt/Rw 01/18 Kel. Unyur Kec. Serang Kota Serang Banten.

Kesimpulan penelitian ini adalah pertama, stress belajar daring dalam penelitian ini adalah DA remaja awal yang merasa bingung dan malas untuk belajar daring dikarenakan DA tidak bisa teknologi/gaptek. SSE Merasa malas untuk belajar daring karena ia tidak mempunyai gadget untuk melakukan belajar daring, SSH Merasa malas untuk belajar daring karena tidak mempunyai fasilitas yang memadai untuk belajar daring, LS Merasa malas untuk belajar dari karena tidak mempunyai kuota saat belajar daring, dan NS Merasa malas saat belajar daring dan ragu untuk mengerjakan tugas atau saat belajar daring berlangsung karena ia tidak bisa teknologi/gaptek. Kedua *treatment* teknik *empty chair* adalah dengan teknik kursi kosong. Hasilnya yaitu, mereka sudah dapat menerima, dan memahami dirinya.

ABSTRACT

Name: Nita Maelani, Nim 171340092, Thesis Title Application of Empty Chair Techniques in Reducing Early Adolescent Online Learning Stress (Study of Bumi Agung Permai 1 Rt / Rw 01/18 Kel. Unyur Kec. Serang, Serang City Banten). Department of Islamic Counseling Guidance, Falkultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2021.

Stress in learning is a feeling faced by a person when there are pressures. These pressures are related to studying and school activities, for example homework deadlines, just before exams, and other things. Stress that occurs in the school environment that occurs in learning activities can also be called stress in learning. So stress in learning is a response or unpleasant feeling experienced by someone who is influenced by individuals and external situations, causing special psychological and physiological consequences for a person. The stress of online learning experienced by early teens is twofold. First because of external factors and internal factors. External factors, namely due to problems that exist within the counselee himself, while internal factors, namely by the counselee's environment. Like, parents or teachers.

Based on the background, the problem formulations in this study are 1) What are the forms of stress learning online? 2) How is the application of the Empty Chair technique in reducing the stress of learning online in early adolescents? 3) What are the results of applying the Empty Chair technique in reducing the stress of learning online for early adolescents?

This research aims to; 1) To find out what forms of stress are learning early adolescents online. 2) To determine the application of the Empty Chair technique in reducing the stress of learning online early adolescents. 3) To determine the results of the application of the Empty Chair technique in reducing the stress of early adolescent online learning.

The research method used is a qualitative method of action. The data collection techniques were carried out by means of interviews, observation, documentation, and data analysis. The responses studied were five respondents with time and place from January-May 2021 at Bumi Agung Permai 1 Rt / Rw 01/18 Kel. Unyur Kec. Serang City Serang Banten.

The conclusion of this study is first, the stress of learning online in this study is the DA's early adolescents who feel confused and lazy to learn online because DA cannot be technology / clueless. SSE feels lazy to learn online because he doesn't have the gadget to do online learning, SSH feels lazy to study online because he doesn't have adequate facilities to study online, LS feels lazy to learn from because he doesn't have a quota when studying online, and NS feels lazy when studying online and hesitating to do assignments or when online learning is taking place because he cannot be tech / clueless. The second treatment for the empty chair technique is the empty chair technique. The result is that they are able to accept, and understand themselves.



FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

| | | |
|-------|--------------------------|-----------------------|
| Nomor | : Nota Dinas | Kepada Yth |
| Lamp | : | Dekan Fakultas Dakwah |
| Hal | : Ujian Skripsi | UIN SMH Banten |
| | a.n. Nita Maelani | Di- |
| | NIM: 171340092 | Serang |

Assalamu'alaikum Wr. Wb

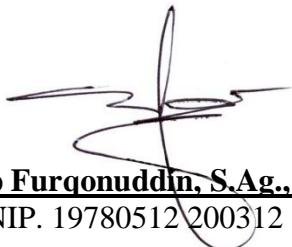
Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi Saudari Nita Maelani, Nim 171340092, yang berjudul: ***Penerapan Teknik Empty Chair Dalam Mengurangi Stress Belajar Daring Remaja Awal*** (Studi Bumi Agung Permai 1 RT/RW 01/18 Kel. Unyur Kec. Serang Kota Serang Banten), telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian bapak kami ucapkan terima kasih

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Serang, 31 Mei 2021

Pembimbing I



Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd
NIP. 19780512 200312 1 001

Pembimbing II



Drs. Muzayan, M.Si
NIP. 19630308 199402 1 001

**PENERAPAN TEKNIK EMPTY CHAIR
DALAM MENGURANGI STRESS BELAJAR DARING
REMAJA AWAL**

(Studi Bumi Agung Permai 1 RT/RW 01/18 Kel. Unyur Kec. Serang
Kota Serang Banten)

Oleh:

NITA MAELANI
NIM 171340092

Menyetujui,

Pembimbing I



Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd
NIP. 19780512200312 1 001

Pembimbing II



Drs. Muzayan, M.Si
NIP. 19630308 199402 1 001

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag
NIP: 196311151994031002

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam



H. Agus Sukirno, S.Ag, M.Pd
NIP. 197303282011011001


PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Nita Maelani, Nim 171340092**, Judul Skripsi: ***Penerapan Teknik Empty Chair Dalam Mengurangi Stress Belajar Daring Remaja Awal*** (Studi Bumi Agung Permai 1 RT/RW 01/18 Kel. Unyur Kec. Serang Kota Serang Banten), telah diajukan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 24 Juni 2021. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 24 Juni 2021

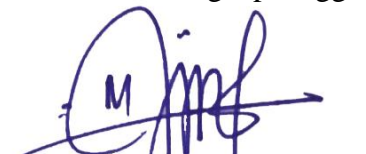
Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota



Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd
NIP. 19790225 200604 1 001


Sekretaris Merangkap Anggota



Maya Afa, S.Th.I., M.Si.
NIDN. 2013068302

Anggota

Penguji I




Dr. H. Masrukin Muhsin, Lc., M.A.
NIP. 19720202 199903 1 004

Penguji II




Dr. Erdi Rujikartawi, S. Sos. M. Hum
NIP. 19730906 200501 1 003

Pembimbing I



Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd
NIP. 19780512 200312 1 001

Pembimbing II



Drs. Muzayan, M.Si
NIP. 19630308 199402 1 001

MOTTO HIDUP

orang yang pesimis melihat kesulitan di setiap kesempatan, tapi orang yang optimis selalu melihat kesempatan dalam setiap kesulitan.

-Ali Bin Abi Tholib-

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua tercinta, Ayahanda Abdul Mista dan Ibunda Kartini yang selalu support saya dan inspirasiku, adikku tercinta Dika Agustian Saputra dan keluarga besar lainnya. Terima kasih untuk kalian atas segala do'a, dukungan, kasih sayang, dan pengorbanan yang tulus.

Terima kasih pula untuk sahabatku ‘‘Bidadari Syurga’’ Eka Mukaromah, Siti Syerina, Iis, Neng Nia, Artin Setianingsih, sahabat KKN ku Nisa Rahma, Aini Ikromah, Latifah, Feni Nia, Fitri Prihatini, dan Siti Juleha, sahabatku Adila Tamara yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini. Serta teman-teman seperjuangan yang selalu mensport, mendo'akan dan membantu.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Nita Maelani, lahir di Serang, 20 Juni 1999. Penulis beralamat di Bumi Agung Permai 1 Kec. Serang, Kel. Unyur, Provinsi Banten. Penulis adalah anak ke satu dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Abdul Mista dan Ibu Kartini.

Jenjang pendidikan formal yang ditempuh SDN Kebaharan 1 lulus tahun 2011-2012, SMP Negeri 3 Kota Serang lulus 2015-2016, SMA Negeri 4 Kota Serang lulus 2016-2017 tahun. kemudian penulis melanjutkan ke perguruan tinggi Universitas Sultan Maulana Hasanuddin Banten mengambil jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Falkultas Dakwah.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Segala puji dan syukur hanya bagi Allah SWT, yang telah memberikan taufik, hidayah, serta inayah-Nya, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan oleh penulis dengan judul teknik terapi empti cair dalam mengurangi stress belajar daring remaja awal di lingkungan Bumi Agung Permai 1 Kelurahan Unyur Kecamatan SERANG Kota SERANG BANTEN. Shalawat beserta salam semoga tetap tercurah kepada rosulullah SAW, keluarga, para sahabat, serta para pengikutnya yang setia hingga akhir jaman.

Skripsi ini di susun sebagai salah satu syarat yang harus di penuhi penulis untuk memperoleh gelar sarjana sosial pada fakultas Dakwah jurusan bimbingan dan konsesling islam di UIN “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten. Skripsi ini kemungkinan besar tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karenanya penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak, terutama kepada :

1. Bapak Prof. Dr .H. Fauzul Iman, MA. Sebagai Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Dr. H. Suadi Sa’ad, M.Ag., Sebagai Dekan Fakultas Dakwah Rektor Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah mendorong penyelesaian studi dan skripsi penulis.
3. Bapak H. Agus Sukirno, M.Pd., Sebagai ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberikan arahan, mendidik, dan memberikan motivasi studi kepada penulis.

4. Bapak Asep Furqonudin, M.M.Pd. Sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi kepada penulis dengan penuh kesabaran, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. H. Muzzayan, M.S.i. Sebagai pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di UIN.
7. Ayah dan ibu tercinta, kakak, adik, sahabat, dan rekan-rekan yang telah memberikan motivasi selama penyusunan skripsi ini.

Atas segala bantuan yang telah diberikan, penulis berharap semoga Allah SWT membalasnya dengan pahala yang berlimpah.

Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari segi isi maupun metodologi penulisnya. Untuk itu , kritik dan saran dari pembaca sangat penulis harapkan guna perbaikan selanjutnya. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagipenulis khususnya dan umumnya bagi pembaca.

Serang, 03 Mei 2021

Penulis

Nita Maelani

171340092

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI | i |
| ABSTRAK | ii |
| ABSTRACT | iii |
| NOTA DINAS | iv |
| LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH | v |
| LEMBAR PENGESAHAN | vi |
| MOTTO | vii |
| PERSEMBAHAN | vii |
| RIWAYAT HIDUP | ix |
| KATA PENGANTAR | x |
| DAFTAR ISI | xii |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| BAB 1 PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 9 |
| C. Tujuan Penelitian | 10 |
| D. Manfaat Penelitian | 10 |
| E. Kajian Pustaka..... | 11 |
| F. Kerangka Teori..... | 13 |
| G. Metode Penelitian | 16 |
| H. Sistematika Penulisan | 24 |
| BAB II LANDASAN TEORI | |
| A. Remaja Awal | 25 |
| 1. Pengertian Remaja | 25 |
| a. Pengertian Remaja Awal | 27 |

| | |
|--|----|
| 2. Karakteristik Perkembangan Remaja | 28 |
| 3. Tugas-Tugas Perkembangan Remaja Awal..... | 35 |
| B. Belajar Daring..... | 38 |
| 1. Pengertian Belajar..... | 38 |
| 2. Jenis-jenis Belajar..... | 42 |
| 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar... .. | 45 |
| C. Teknik <i>Empty Chair</i> | 47 |

BAB III GAMBARAN UMUM RESPONDEN

| | |
|--|----|
| A. Profil Responden..... | 51 |
| B. Faktor-Faktor Terjadinya Stress dalam Belajar Daring..... | 58 |
| C. Bentuk-Bentuk Stress Belajar Daring..... | 59 |

BAB IV PENERAPAN TEKNIK EMPTY CHAIR DALAM MENGATASI STRESS BELAJAR DARING REMAJA AWAL

| | |
|---|-----|
| A. Pelaksanaan Proses Konseling dengan Menggunakan Teknik <i>Empty Chair</i> pada Klien..... | 63 |
| B. Hasil Penerapan <i>Empty Chair</i> dalam mengatasi stress belajar daring remaja awal..... | 119 |

BAB V PENUTUP

| | |
|--------------------|-----|
| A. Kesimpulan..... | 124 |
| B. Saran..... | 126 |

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

| | |
|---|-----|
| Tabel 3.1 Tabel waktu dan tempat konseling untuk mengetahui latar belakang masalah stress belajar daring remaja awal..... | 56 |
| Tabel 3.2 Tabel faktor permasalahan stress belajar daring remaja awal..... | 58 |
| Tabel 3.3 Tabel Hasil konseling responden..... | 121 |