

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mewabahnya virus corona (Covid-19) kini juga telah dirasakan oleh sektor ekonomi, pariwisata, perkantoran dan pendidikan. Yang paling dirasakan saat ini yaitu sektor pendidikan. Hal ini telah diakui oleh organisasi Pendidikan, Keilmuan, dan Kebudayaan Perserikatan Bangsa-Bangsa (UNESCO), bahwa wabah virus corona telah berdampak terhadap sektor pendidikan. Hampir 300 juta siswa terganggu kegiatan sekolahnya di seluruh dunia dan terancam hak-hak pendidikan mereka di masa depan.

Sehari sebelumnya, 13 negara termasuk China, Italia, dan Jepang telah menutup sekolah-sekolah di seluruh negeri dalam upaya untuk menghentikan penyebaran virus tersebut. Itu mempengaruhi hampir 290 juta siswa. Sebagian besar siswa berasal dari China. Di seluruh negeri, termasuk wilayah administrasi khusus Hong Kong dan Makau, lebih dari 233 juta siswa tidak sekolah karena virus. Itu diikuti oleh Jepang, yang memiliki hampir 16,5 juta siswa yang dipindahkan.

Beberapa sekolah dan universitas telah memberhentikan sementara aktivitas pendidikannya. Salah satu kampus di Malaysia misalnya, International Islamic University Malaysia

(IIUM) memutuskan untuk menunda waktu masuk kuliah sebagai antisipasi pencegahan penyebaran virus.

Di Indonesia sendiri, dunia pendidikan juga ikut merasakan dampaknya. Berbagai macam kegiatan belajar mengajar sekolah maupun universitas di Indonesia terpaksa harus dibatalkan. Hal ini dilakukan setelah level penyebaran virus corona di Singapura naik dari level kuning ke level orange.

Hingga saat ini kondisi penyebaran virus tersebut masih memprihatinkan. Data terbaru penyebaran virus corona jenis baru penyebab Covid-19 kini telah dikonfirmasi positif di 84 negara. Tercatat 97.885 kasus positif terinfeksi, dengan angka kematian 3.348. Sementara, untuk pasien yang sembuh telah mencapai lebih dari 50 persen dari jumlah kasus atau sekitar 53.796. Data tersebut akan terus meningkat.<sup>1</sup>

Jika kondisi ini terus meningkat, maka sudah bisa dipastikan dampaknya terhadap sektor pendidikan juga akan semakin meningkat. Dampak yang paling dikhawatirkan adalah efek jangka panjang. Sebab para siswa dan mahasiswa secara otomatis akan merasakan keterlambatan dalam proses pendidikan yang dijalaninya. Hal ini bisa mengakibatkan pada terhambatnya perkembangan kematangan mereka di masa yang akan datang.

Apalagi jika Covid-19 ini tidak segera berakhir. Dengan kebijakan penundaan sekolah-sekolah di negara-negara yang terdampak virus tersebut secara otomatis dapat mengganggu hak

---

<sup>1</sup> <https://news.detik.com/kolom/d-4945590/pendidikan-di-tengah-pusaran-wabah-corona>, diakses pada tanggal 19 maret 2020 jam 13:54 Wib.

setiap warganya untuk mendapatkan layanan pendidikan yang layak. Penutupan sekolah-sekolah dan kampus tersebut tentu dapat menghambat dan memperlambat capaian target yang sudah ditetapkan oleh pemerintah dan atau sekolah masing-masing.

Pastinya, kondisi demikian akan mengganggu pencapaian kematangan siswa dalam meraih tujuan belajarnya, baik secara akademis maupun psikologis. Yang lebih mengkhawatirkan lagi adalah dampak psikologisnya. Siswa yang harus tertunda proses pembelajarannya akibat penutupan sekolah sangat memungkinkan akan mengalami trauma psikologis yang membuat mereka demotivasi dalam belajar.

Di Indonesia sendiri penderita positif corona juga terus bertambah. Dengan bertambahnya penderita ini, maka telah memberikan efek negatif yang lebih besar terhadap sektor pendidikan di dalamnya. Untuk itu meredam dampaknya, maka dibutuhkan langkah-langkah strategis. Hal ini perlu dilakukan oleh pemerintah cepat dan tepat.

Hal pertama yang perlu dilakukan adalah memberikan edukasi kepada para siswa dan praktisi pendidikan. Ini bisa dilakukan dengan sosialisasi secara intensif oleh dinas kesehatan tentang virus corona itu sendiri, baik dari aspek pencegahannya maupun cara menyikapinya. Dengan wawasan ini diharapkan dapat mengurangi efek kekhawatiran berlebih yang dapat menyebabkan dampak traumatis pada diri siswa dan tentu juga para gurunya.

Langkah kedua adalah perlu menyiapkan tim khusus dari para psikolog untuk melakukan pendampingan terhadap para siswa baik secara kolektif maupun individu.

Dengan demikian agar proses pendidikan tidak terhambat karena penutupan dan penundaan waktu belajar, maka perlu disiapkan solusi kongkret pula. Salah satu yang bisa dilakukan adalah dengan sistem pembelajaran jarak jauh dengan memanfaatkan teknologi yang ada. Sebab jika tidak, maka ini akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan kematangan hasil dan pencapaian dari proses pendidikan. Tetapi, tidak semua peserta didik baik SD, SMP, SMA, dan Universitas memiliki fasilitas yang cukup memadai untuk belajar jarak jauh (*daring*). Banyak dari siswa SMP atau remaja awal yang mengalami stress saat belajar daring.<sup>2</sup>

Teknik empty chair (kursi kosong) adalah salah satu dari teori Gestalt yang di kemukakan oleh Frederick S. Perls, Empty chair (kursi kosong) berasal dari psikodrama dan dengan mudah diimpor kedalam gestalt. Perls menggunakan teknik kursi kosong untuk pertama kalinya untuk membantu individu-individu untuk bermain peran untuk apa yang ingin mereka katakan kepada, atau bagaimana mereka ingin bertindak terhadap, orang lain.<sup>3</sup>

Seseorang mengalami kejadian stress dari hari ke hari dan pada umumnya mereka mampu beradaptasi dalam jangka pendek

---

<sup>2</sup> <https://news.detik.com/kolom/d-4945590/pendidikan-di-tengah-pusaran-wabah-corona>

<sup>3</sup> Bradley T. Erford, *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor*, (Yogyakarta : Pustaka Belajar, 2017), h. 117.

dan jangka panjang, sehingga stress tersebut berlalu begitu saja. Stress yang dialami dapat menyebabkan tuntutan yang tinggi dan jika ia tidak mampu beradaptasi dengan optimal dapat mengganggu kesehatannya, sehingga dapat jatuh sakit. Stress adalah segala situasi berupa adanya tuntutan nonspesifik yang mengharuskan individu merespon atau melakukan suatu tindakan (Selye, 1976).<sup>4</sup>

Stres dalam belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika terdapat tekanan-tekanan. Tekanan-tekanan tersebut berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, contohnya tenggang waktu PR, saat menjelang ujian, dan hal-hal yang lain. Stres yang terjadi dilingkungan 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.

Clonninger menyatakan, stress adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya

---

<sup>4</sup> I Wayan Mustika, *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*, (Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET, 2017), h. 106

atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya.<sup>5</sup>

Agama Islam memaknai stres sebagai cobaan dari Allah SWT yang mampu menyebabkan munculnya penyakit hati.

Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Al Baqarah Ayat 155 & 10

وَأَنْبَلُوتَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: “*dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar*”.

Datangnya cobaan kepada diri kita inilah yang akan dirasakan sebagai suatu stres (tekanan) dalam diri, atau disebut juga sebagai beban. Banyak contoh dalam keseharian kita bentuk-bentuk cobaan ini, misalnya kematian, sakit, dan kehilangan. Bukan hanya kondisi yang buruk menjadi cobaan, namun kekayaan, anak, kepandaian dan jabatan juga menjadi cobaan bagi manusia.

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا ۗ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۖ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

Artinya: “*dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta*”.

---

<sup>5</sup> I Wayan Mustika, *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*, (Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET),....., h. 104.

Penyakit hati ini diartikan sebagai sifat kedengkian, iri-hati dan dendam terhadap orang lain. Sifat dan perasaan ini menjadikan seseorang senantiasa merasa terancam oleh sesuatu yang sesungguhnya dapat dihindari.

Dan di perkuat juga dengan hadist Rasulullah SAW. Sebagaimana hadist yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah r.a bahwa Rasulullah SAW sebagai bersabda

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ إِلَى صُورِكُمْ، وَأَمْوَالِكُمْ، وَلَكِنَّ يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ وَأَعْمَالِكُمْ. (رواه مسلم)

Artinya : *Dari Abu Hurairah Radhiyallahu ‘anhu, ia berkata: Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam telah bersabda, ”Sesungguhnya Allah tidak memandang kepada rupa kalian, juga tidak kepada harta kalian, akan tetapi Dia melihat kepada hati dan amal kalian”.* (HR Muslim No 2564)<sup>6</sup>

Masa remaja adalah suatu periode dalam rentang kehidupan manusia, yang menjembatani masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Remaja merupakan harapan bangsa yang diharapkan mampu berkembang dan menyesuaikan dengan perubahan lingkungan yang ada.

G. Stanley Hall mengajukan pandangan “badai-dan-stres (storm-and-stress) untuk menyatakan bahwa masa remaja

---

<sup>6</sup> Muhajirin, *Mudah Memahami Hadist Nabi*, (Jakarta: Amzah, 2018), h.26.

merupakan masa bergejolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati (mood).

Santrock menyebutkan remaja dan orang-orang yang beranjak dewasa, stres dapat dialami dengan berbagai sumber. Sumber-sumber tersebut antara lain adalah peristiwa hidup, kegiatan sehari-hari, dan faktor sosial budaya. Sejumlah stresor yang dialami secara kumulatif dapat menimbulkan efek yang bersifat gabungan, seperti memiliki kecenderungan lebih banyak dalam membutuhkan layanan konseling psikologis dan mereka memiliki peluang sakit lebih besar dari mereka yang hanya mengatasi sebuah stresor. Kemampuan mengelola stres pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu self-efficacy dan dukungan orang sekitar.

Habert & Runyon mengemukakan bahwa pada usia remaja muncul berbagai karakteristik yang khas pada remaja. Perubahan karakteristik pada remaja membuat remaja rentan terhadap konflik. Konflik yang tidak ditangani dengan baik dapat memberikan dampak yang buruk dan dapat menjadi salah satu sumber stress pada remaja. Selain pendapat tersebut, terdapat kepercayaan bahwa pada masa remaja merupakan masa stres dalam kehidupan seseorang. Penyebab stres utama pada masa itu adalah konflik atau pertentangan antara dominasi, peraturan atau tuntutan orangtua dengan kebutuhan remaja akan kebebasan dari segi peraturan dan aktualisasi diri. Banyak reaksi remaja yang negatif untuk mencapai kebebasan



tersebut. Penting bagi remaja untuk membuat rencana dalam mengatasi stres dan mencari dukungan untuk mempertahankan diri di saat krisis.

Menurut Monks menyebutkan bahwa dalam perkembangan sosial remaja terdapat dua macam gerak, yaitu memisahkan diri dari orang tua dan yang lainnya adalah menuju ke arah teman-teman sebaya. Dua arah gerak tersebut merupakan dua hal yang berurutan meskipun yang satu dapat terkait pada yang lain. Hal itu menyebabkan gerak yang pertama tanpa adanya gerak yang kedua dapat menyebabkan rasa kesepian. Permasalahan tersebut kadang-kadang dijumpai dalam masa remaja dalam keadaan ekstrim yang berdampak pada usaha-usaha untuk bunuh diri.<sup>7</sup>

## **B. Rumusan Masalah**

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?

---

<sup>7</sup> Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), h. 185

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun pertanyaan yang menjadi fokus penelitian ini adalah:

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.

### **D. Manfaat Penelitian**

Sedangkan manfaat penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoretis  
Penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah keilmuan Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten untuk mengetahui tentang stress pada remaja awal yang belajar daring di link. Bumi Agung Permai 1 Serang Banten dan menerapkan pendekatan teknik *empty chair* sebagai salah satu upaya penanganannya.
2. Manfaat praktis
  - a. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengalaman, dan pengetahuan peneliti tentang stress belajar daring remaja awal.
  - b. Bagi remaja, menyelesaikan masalah belajar daring agar tidak merasakan stress saat belajar daring.

- c. Bagi masyarakat, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi lingkungan masyarakat sebagai tolak ukur pemberian layanan bimbingan konseling terhadap remaja yang lebih efektif.

## E. Kajian Pustaka

Dari penelitian yang sudah ada beberapa penelitian yang berkaitan penelitian teknik empty chair dalam mengurangi stress belajar daring diantaranya adalah:

Pertama Jurnal yang ditulis oleh Meli Agustini jurusan Bimbingan Konseling Islam, IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, dengan judul “Teknik Terapi Empty Chair dalam Mengatasi Korban Bullying” ditulis pada tahun 2017, dalam penelitiannya penulis menggunakan teknik Empty Chair melalui model konseling secara mendalam untuk mengatasi korban Bullying.<sup>8</sup>

Persamaan skripsi saya dengan skripsi Meli Agustini ialah dalam hal proses tahapan mengatasi stress belajar daring remaja awal dengan menggunakan teknik yakni sama-sama menggunakan teknik *Empty Chair*. Adapun perbedaannya ialah saya lebih mengkaji tentang Stress belajar daring remaja awal dan subjek penelitian yang digunakan saya yaitu remaja awal

---

<sup>8</sup> Meli Agustini, “*Teknik Empty Chair dalam mengatasi Korban Bullying*”, (skripsi, Falkultas Usuluddin Adab dan Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2017)

sedangkan subjek yang digunakan oleh Meli Agustini yaitu anak-anak.

Kedua Jurnal yang ditulis oleh Wahyu Permatasari jurusan Bimbingan Konseling Islam, IAIN Sunan Ampel Surabaya, dengan judul ‘‘Konseling Islam dengan Teknik Empty Chair untuk menangani Agresivitas Verbal’’ ditulis pada tahun 2019, dalam penelitiannya penulis menggunakan teknik Empty Chair melalui model konseling secara mendalam untuk menangani Agresivitas Verbal<sup>9</sup>.

Persamaan skripsi saya dengan skripsi Wahyu Permata yaitu ialah dalam hal subjek penelitian yakni remaja awal. Adapun perbedaannya ialah saya lebih mengkaji tentang masalah stress belajar daring dan proses tahapan mengatasi stress belajar daring remaja awal dengan menggunakan teknik *empty chair* sedangkan pendekatan yang digunakan oleh Wahyu Permata ialah menggunakan konseling Islam dengan teknik *empty chair*.

Ketiga Jurnal yang ditulis oleh, Hanif Fauzan jurusan Bimbingan Konseling Islam, Universitas Muhammadiyah Magelang dengan judul ‘‘Pengaruh Teknik Kursi Kosong Terhadap Penurunan Kecemasan Korban Bulliyng’’ ditulis pada tahun 2018, dalam penelitiannya penulis menggunakan teknik

---

<sup>9</sup> Wahyu Permatasari, ‘‘Konseling Islam dengan Teknik Empty Chair untuk Menangani Agresivitas Verbal’’, (skripsi, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019)

kursi kosong untuk menurunkan kecemasan pada korban bullying.<sup>10</sup>

Persamaan skripsi saya dengan skripsi Hanif Fauzan ialah dalam proses penerepan teknik yaitu dengan teknik empty chair. Adapun perbedaannya ialah saya lebih mengkaji tentang masalah stress belajar daring remaja awal sedangkan Hanif Fauzan mengkaji tentang menurunkan kecemasan pada korban bullying.

## **F. Kerangka Teori**

Setiap masalah yang diajukan perlu dijelaskan keterkaitannya dengan teori-teori menurut bidang ilmunya. Bahkan, dalam kajian teoritis dan praktis harus dikemukakan tentang relevansi penelitian yang diajukan dalam proposal dengan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain di manapun, bukan hanya yang di jurusan dan falkultas sendiri. Bagian ini juga mengemukakan perbedaan yang jelas penelitian yang diajukan dengan penelitian sebelumnya. Bagian dasar teori menemukan teori yang digunakan yang berhubungan dengan penelitian yang digunakan.

---

<sup>10</sup> Hanif Fauzan, *‘Pengaruh Teknik Kursi Kosong Terhadap Penurunan Kecemasan Korban Bullying’*, (skripsi, Falkultas Keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang, 2018)

## 1. Teknik Empty Chair

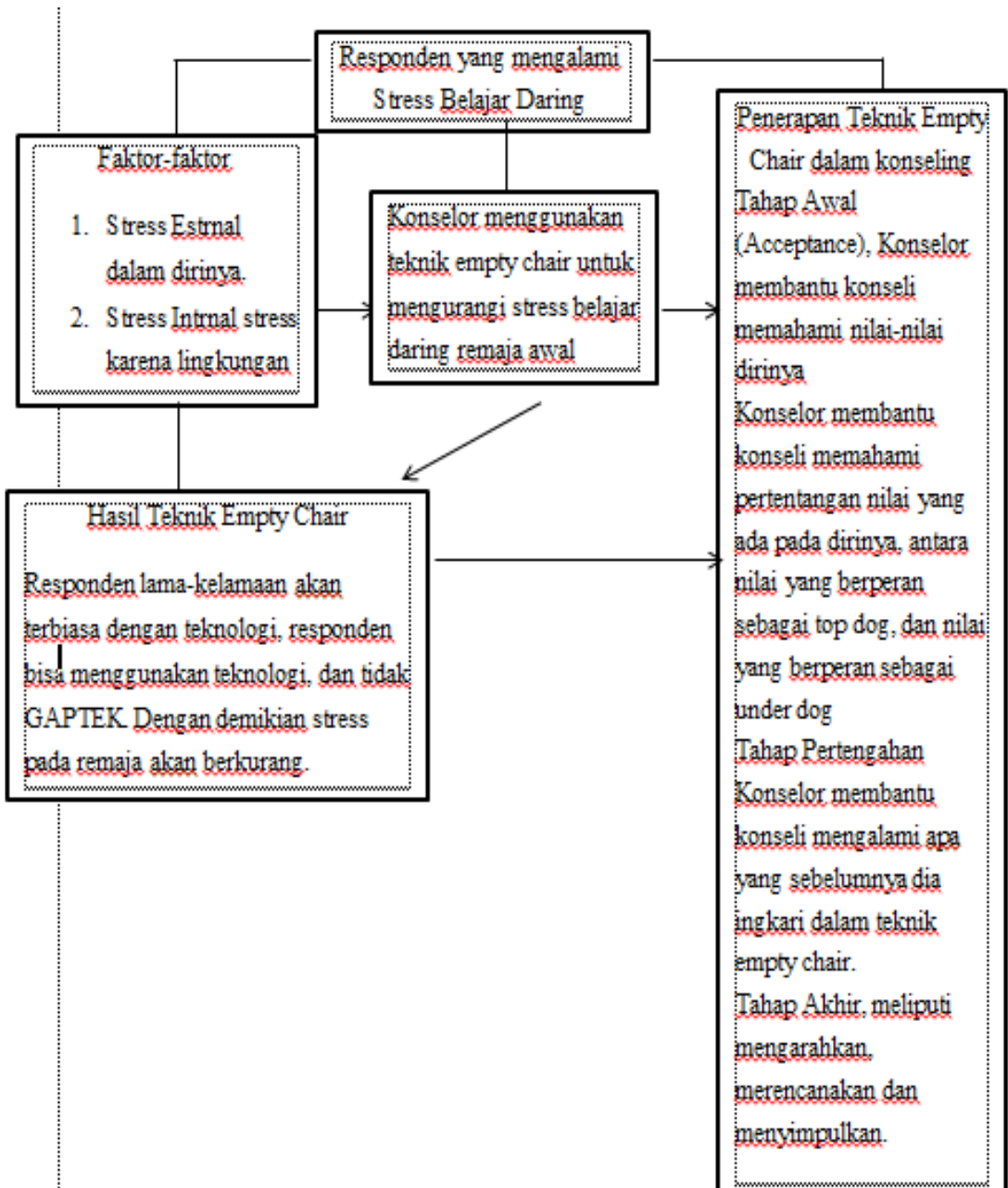
Teknik Empty Chair (kursi kosong) adalah salah satu dari teori Gestal yang dikemukakan oleh Frederick S. Perls. Teknik ini digunakan untuk mengajak konseli mengeksternalisasi sisi kepribadiannya.

Empty Chair (kursi kosong) berasal dari psikodrama dan dengan mudah di import kedalam gestal. Perls menggunakan teknik kursi kosong untuk pertama kalinya untuk membantu individu-individu untuk bermain peran untuk apa yang ingin mereka katakan kepada, atau bagaimana mereka ingin bertindak terhadap, orang lain.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Alex Sobur, Psikologi Umum, (Bandung: Pustaka Setia, 2016), h. 190

Tabel 1.1  
Stress Belajar Daring



## **G. Metodologi Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Penelitian ini adalah jenis penelitian lapangan dengan menggunakan metode penelitian tindakan. Pada penelitian ini, peneliti akan melakukan dan terlibat langsung dengan permasalahan yang dialami oleh narasumber kemudian melakukan perubahan dan perbaikan sesuai yang dibutuhkan dalam permasalahan tersebut. Dalam penelitian tindakan ini, peneliti melakukan konseling dengan empty chair (kursi kosong). Setelah itu peneliti melakukan penelitian terhadap 5 orang remaja awal khususnya anak-anak SMP yang mengalami stress belajar daring di BAP 1 Serang Banten.

### **2. Subjek dan Objek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah remaja awal yang bertempat di Bumi Agung Permai 1 Jl. Anyip Usman kel. Unyur kec. Serang, Kota Serang Banten. Sedangkan yang menjadi objek penelitian ini adalah penerapan empty chair (kursi kosong).

### **3. Teknik pengumpulan data**

Untuk memperoleh dan menghimpun data yang objektif, maka di sini penulis menggunakan alat atau instrumen penelitian sebagai berikut:



a. Observasi

Observasi merupakan metode mengumpulkan data melalui indra manusia, yaitu indra penglihatan menggunakan mata, indra pendengaran melalui telinga. Observasi sebagai studi yang dilakukan secara sengaja, terarah, sistematis dan terencana sesuai tujuan yang ingin dicapai dengan mengamati serta mencatat seluruh kejadian dan fenomena yang terjadi, yang mengacu pada syarat dan aturan dalam penelitian atau karya ilmiah.

Dalam hal ini penulis melakukan observasi terhadap Link. BAP 1 Serang Banten yang akan dijadikan studi kasus oleh penulis, serta 5 orang remaja awal yang mengalami stress belajar daring.

b. Wawancara

Wawancara adalah salah satu cara mendapatkan informasi yang dilakukan oleh dua orang atau lebih, di mana pewawancara dan terwawancara memiliki hak yang sama dalam bertanya dan menjawab. Wawancara yang dilakukan oleh penulis adalah wawancara tidak terstruktur, di mana penulis mengajukan pertanyaan yang bersifat terbuka, sehingga jawaban narasumber bersifat meluas dan bervariasi. Dalam penelitian ini, peneliti

mewawancarai 5 remaja awal yang mengalami stress belajar daring.

c. Dokumentasi

Dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variable yang berhubungan dengan penelitian. Dokumen bisa berbentuk tulisan atau gambar dari seseorang. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan dokumentasi untuk mendapatkan dokumen Klein dan foto-foto pada saat preses melakukan konseling remaja awal yang mengalami stress belajar daring.

4. Sumber Data

Dalam penelitian ini peneliti membagi sumber data menjadi dua bagian berdasarkan sumber itu berasal, yaitu:

- a. Sumber data primer adalah data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dari sumber utama. Data dari sumber utama diperoleh melalui wawancara terhadap remaja awal mengalami stress belajar daring.
- b. Sumber data sekunder adalah sumber data pendukung, yaitu data yang diperoleh bukan dari sumber utama. Data sekunder biasanya tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen. Data sekunder diperoleh berdasarkan hasil wawancara dengan pihak remaja awal dan dokumen Klein.

## 5. Teknik Analisis Data

Setelah peneliti melakukan pengumpulan data, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, oleh karena itu dalam tahap analisis data harus sesuai dengan metode penelitian.<sup>12</sup> Teknik analisa data merupakan aktivitas yang terus menerus dilakukan selama penelitian berlangsung, dimulai dari mengumpulkan data sampai pada tahap penulisan laporan. Dalam melakukan analisa data dalam penelitian ini adalah dengan mengumpulkan informasi-informasi yang didapat melalui proses observasi, wawancara dan foto. Selanjutnya data-data tersebut disusun dalam sebuah laporan penelitian secara sistematis agar peneliti dapat menulis dengan benar sesuai dengan apa yang terjadi.

Analisis data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Pada saat wawancara, peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban yang diwawancarai.

Penelitian ini menggunakan metode analisis data model Miles dan Huberman mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara

---

<sup>12</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), h. 193-205

interaktif dan berlangsung secara terus-menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan tiga tahap dalam menganalisis data, yaitu:

1. Reduksi Data, mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang jelas dan mempermudah peneliti untuk mengumpulkan data selanjutnya, dan mencarinya bila perlu. Hasil pengumpulan data berasal dari kegiatan observasi klien, keluarga dan assement peneliti.

2. Penyajian Data, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart*, dan sejenisnya. Miles dan Huberman menyatakan Yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks Yang bersifat naratif.

3. Penarikan Kesimpulan atau Verifikasi, menurut Miles dan Huberman adalah penarikan kesimpulan atau verifikasi dilakukan kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah jika tidak ditemukan bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka

kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.<sup>13</sup>

Tabel  
Analisis Data

No	Pertanyaan	TS	KS	S	Ss	N	Total	Mean	Kategori
		1	2	3	4		Skor		
1.	Saya merasa saya nyaman saat belajar daring.	15	23	12	5	75	130	18,57	Cukup
2.	Saya sering mengeluhkan tugas sekolah	14	23	21	46	75	179	25,57	Baik
3.	Saya merasa tertekan saat belajar daring	12	10	3	37	75	137	19,57	Cukup
4.	Semangat belajar saya menurun ketika melakukan belajar daring	11	3	45	6	75	140	20	Cukup
5.	Ketika banyak sekali tugas sekolah, nafsu makan saya menurun.	22	15	16	81	75	209	29,85	Baik

---

<sup>13</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, dan R&D...*, h. 337-345

6.	Saya tidak pernah tidak mengikuti pembelajaran daring.	12	16	52	8	75	163	23,28	Baik
----	--	----	----	----	---	----	-----	-------	------

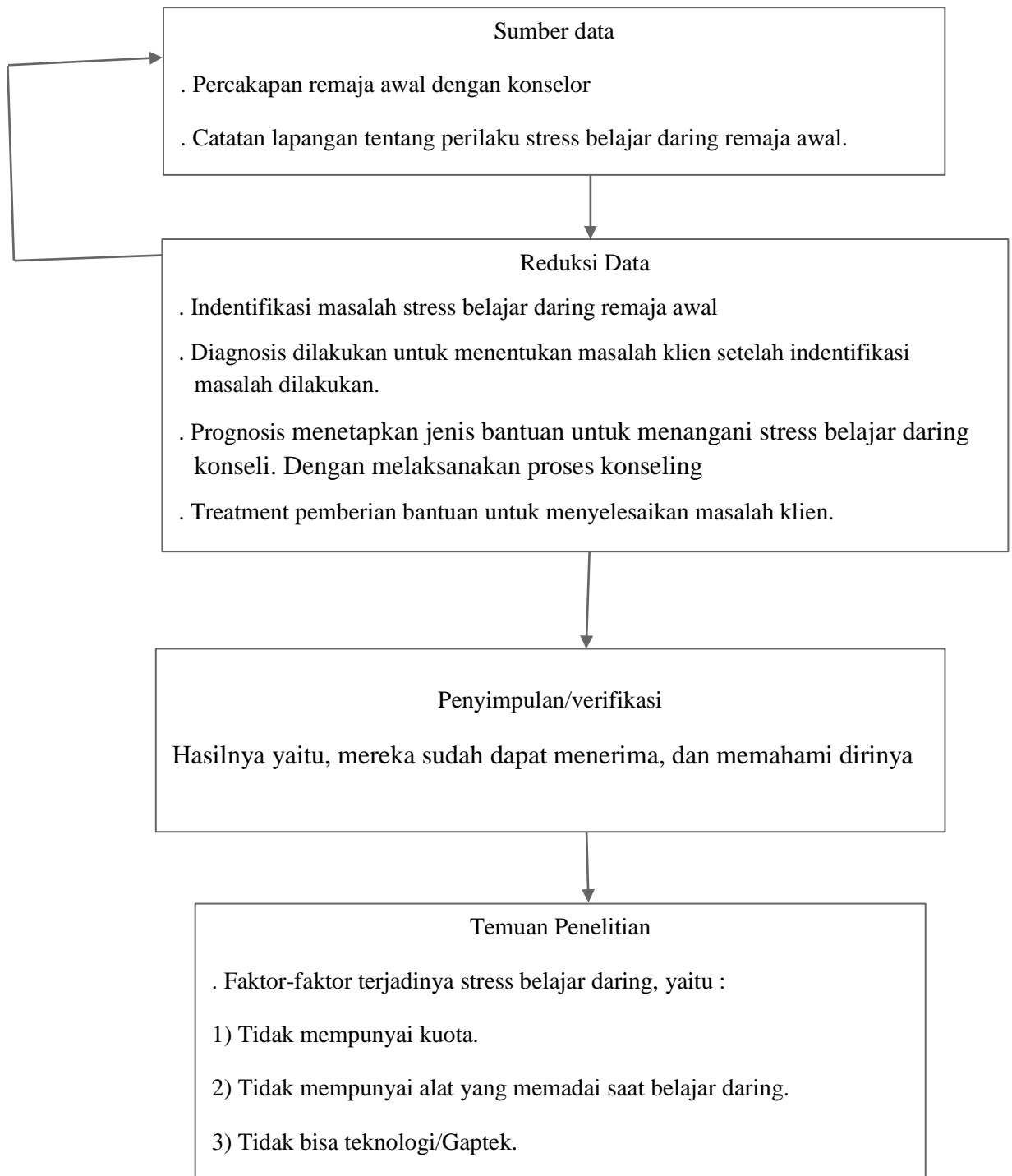
Keterangan : Ts = Tidak setuju

Ks = Kurang setuju

S = Setuju

Ss = Sangat setuju

Tabel  
Analisis Data



## H. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah pembahasan penelitian, maka sistematika pembahasadalam penelititian ini sebagai berikut:

**BAB 1.** Bab ini berisi, pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitan, sistematika penulisan.

**BAB II,** bab ini adalah ladasan teoritis yang berisi: remaja awal, belajar daring, dan *teknik empty chair*.

**BAB III,** bab ini berisi tentang profil klein, faktor-faktor terjadinya belajar daring remaja awal di link Bumi Agung Permai 1.

**BAB IV,** bab ini berisi tentang Prosedur Teknik Kursi Kosong dalam Mengatasi Stress Belajar Daring Remaja Awal. Penerapan Teknik Kursi Kosong dalam Penanganan Stress dan hasil penerapan teknik kursi kosong dalam mengatasi stress.

**BAB V.** Penutup, kesimpulan, dan saran-saran.