



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN  
PENDEKATAN REBT UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KEJENUHAN  
BELAJAR DARING PADA MASA COVID-19 DI SMAN 1 DELITUA**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk Memenuhi Syarat-syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*

**OLEH:**

**Imilia Aulina**  
**NIM. 0303172128**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**SUMATERA UTARA MEDAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**SUMATERA UTARA**

**MEDAN**

**2022**



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN  
PENDEKATAN REBT UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KEJENUHAN  
BELAJAR DARING PADA MASA COVID-19 DI SMAN 1 DELITUA**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk Memenuhi Syarat-syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*

**OLEH:**

**Imilia Aulina**  
**NIM. 0303172128**

**PEMBIMBING I**

**Drs. Mahidin, M.Pd**  
**NIP. 19580420 199403 1 001**

**PEMBIMBING II**

**Alfin Siregar, M.Pd.I**  
**NIP. 19860716 201503 1 002**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM**

**FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**SUMATERA UTARA**

**MEDAN**

**2022**

**SURAT PENGESAHAN**

Skripsi ini yang berjudul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan REBT Untuk Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Daring Pada Masa Covid-19 di SMAN 1 Deli Tua” yang disusun oleh Imilia Aulina yang telah dimunaqasyahkan dalam Sidang Munaqasyah Sarjana Strata Satu (S-1) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU Medan pada tanggal:

**31 Januari 2022 M**  
**29 Jumadil Akhir 1443 H**

Skripsi telah diterima sebagai persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan pada Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan.

**Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi**  
**Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan**

**Ketua**



**Prof. Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi**  
**NIP. 19821209 200912 2 002**

**Sekretaris**



**Alfin Siregar, M.Pd.I**  
**NIP. 19860716 201503 1 002**

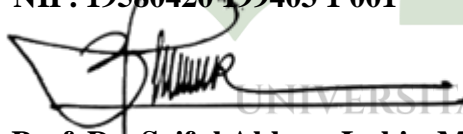
**Anggota Penguji**



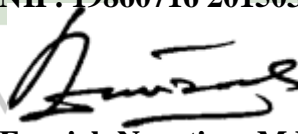
**1. Drs. Malidin, M.Pd**  
**NIP. 19580420 199403 1 001**



**2. Alfin Siregar, M.Pd.I**  
**NIP. 19860716 201503 1 002**



**3. Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, M.A**  
**NIP. 19551105 198503 1 001**



**4. Fauziah Nasution, M.Psi**  
**NIP. 19750903 200501 2 004**

**Mengetahui**

**Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU Medan**

**Dr. H. Mardianto, M.Pd**  
**NIP. 19671212 199403 1 004**

Nomor : Istimewa Kepada Yth.  
Lamp : - Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan  
Hal : Skripsi UIN Sumatera Utara  
**A.N. Imilia Aulina** di tempat

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan  
seperlunya terhadap skripsi saudara:

Nama : Imilia Aulina

NIM : 0303172128

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam


Judul : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan REBT  
Untuk Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Daring Pada Masa  
Covid-19 di SMAN 1 Deli Tua

Dengan ini menilai bahwa skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan dalam  
Sidang Munaqasah Skripsi pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera  
Utara.

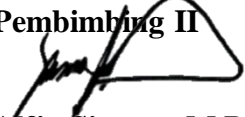
*Waasalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Medan, Januari 2022

**Pembimbing I**

  
**Drs. Mahidin, M.Pd**  
NIP. 19580420 199403 1 001

**Pembimbing II**

  
**Alfin Siregar, M.Pd.I**  
NIP. 19860716 201503 1 002

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Imilia Aulina

NIM : 0303172128

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Judul : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan REBT  
Untuk Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Daring Pada Masa  
Covid-19 di SMAN 1 Deli Tua

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-bener merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan yang semuanya telah dijelaskan sumbernya. Apabila kemudian hari atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil orang lain, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh universitas batal saya terima.

Yang membuat pernyataan

UNIVERSITAS SUMATERA UTARA MEDAN  
  
Imilia Aulina

**NIM: 0303172128**

## ABSTRAK



**Nama** : Imilia Aulina  
**NIM** : 0303172128  
**Jurusan** : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam  
**Pembimbing I** : Drs. Mahidin, M.Pd  
**Pembimbing II** : Alfin Siregar, M.Pd.I  
**Judul Skripsi** : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan REBT untuk Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Daring pada Masa Covid-19 di SMAN 1 Deli Tua

---

### **Kata kunci: Bimbingan Kelompok, REBT, Kejenuhan Belajar**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *REBT* dalam menurunkan tingkat kejenuhan belajar daring pada masa Covid-19 di SMAN 1 Deli Tua.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen, sedangkan desain penelitian yang digunakan yaitu *pre-eksperimental design* dengan bentuk *one group pre-test – post-test design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang siswa kelas XII MIA 3. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *purposive sampling* dengan kriteria siswa yang mengalami kejenuhan belajar daring. Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket kejenuhan belajar yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data yang digunakan yaitu Uji T (*Paired Sampel T-Test*).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT efektif dalam menurunkan tingkat kejenuhan belajar daring pada siswa. Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan  $H_0$  ditolak jika  $\text{sig. (2-tailed)} < 0,05$ . Dalam penelitian ini diketahui nilai  $\text{sig. (2-tailed)} 0,000$  dimana  $p < 0,05$  hal itu menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak sedangkan  $H_a$  diterima atau bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT efektif terhadap penurunan tingkat kejenuhan belajar daring siswa.

**Mengetahui,  
Pembimbing I**

**Drs. Mahidin, M.Pd  
NIP. 19580420 199403 1 001**

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh...*

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan hidayah dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan REBT Untuk Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Daring Pada Masa Covid-19 di SMAN 1 Deli Tua.”** Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Penulis menyadari bahwa banyak kendala yang dihadapi dalam proses penyusunan Skripsi ini, namun dengan usaha dan dukungan dari berbagai pihak sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Maka dari itu, tidak banyak yang dapat penulis berikan dengan selesainya Skripsi ini, melainkan hanya ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah terlibat dari awal penyusunan hingga selesainya Skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Syahrin Harahap, MA selaku Rektor UIN Sumatera Utara Medan.
2. Bapak Dr. Mardianto, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan.
3. Ibu Prof. Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam UIN Sumatera Utara Medan.
4. Bapak Drs. Mahidin, M.Pd dan Bapak Alfin Siregar, M.Pd.I selaku Pembimbing Skripsi I & II.
5. Bapak Dr. Haidir, M.Ag selaku Penasehat Akademik.
6. Bapak Achy Askwana, M.Sn selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Deli Tua, Ibu Tety Nursiwanty, M.Psi selaku Guru Bimbingan Konseling SMA Negeri 1 Deli Tua, dan para Pendidik serta Tenaga Kependidikan di SMA Negeri 1 Deli Tua.

7. Teristimewa penulis sampaikan ucapan terimakasih kepada orangtua penulis, Ayahanda (Alm.) Ali Wardani, ST, Ibunda Syamsinar, S.Pd dan Bapak Muksin Matondang yang telah memberikan kasih sayang, materi, dukungan serta do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan baik.
8. Teman terbaik penulis Rindiani Azzahra, S.S yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menemani, membantu dan mendengarkan keluh kesah selama penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman BKPI-2 st. 2017 terkhusus Salimah Putri, Sastika Yolanda, Annisa Nurul Lita, Nur Farhanah dan Viola Annisa yang telah menemani perjalanan selama proses perkuliahan.
10. Teman-teman seperjuangan dan seperPSan, Sellina Mita Saputri, Yunda Fauziah dan Devi Alvionita Sinaga terimakasih telah menemani ketika bimbingan, dan memberi bantuan ketika penyusunan skripsi ini.
11. Abu dan Asfar kucing tercinta dan tergemas, terimakasih tingkah lucu kalian berhasil menghibur penulis, membuat penulis senang dan tersenyum dikala pengerjaan skripsi ini.
12. Dan yang terakhir, ucapan terimakasih kepada diri saya sendiri karena telah berjuang dan bertahan sejauh ini dengan melawan rasa malas ego serta mood yang tidak menentu selama proses penyusunan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Atas segala bantuan dan bimbingan serta jerih payah yang telah diberikan kepada penulis, semoga mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT, Aamiin.

Akhir kata, layaknya karya seorang makhluk yang tentu saja tidak akan pernah mencapai derajat kesempurnaan, penulis menyadari di dalam penulisan Skripsi

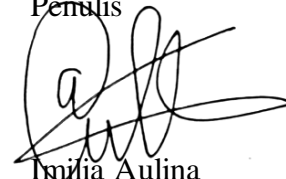


ini masih terdapat kekurangan dan kesalahan. Maka dari itu, penulis tidak menutup diri terhadap kritikan serta saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan penulisan di masa yang akan datang.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh...*

Medan, Januari 2022

Penulis



Injilia Aulina

NIM. 0303172128



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

## DAFTAR ISI

|   | Halaman |
|---|---------|
| KATA PENGANTAR.....                         | i       |
| DAFTAR ISI.....                             | iv      |
| DAFTAR TABEL.....                           | viii    |
| DAFTAR GAMBAR .....                         | ix      |
| BAB I PENDAHULUAN.....                      | 1       |
| A. Latar Belakang.....                      | 1       |
| B. Rumusan Masalah.....                     | 8       |
| C. Tujuan Penelitian .....                  | 9       |
| D. Manfaat Penelitian .....                 | 9       |
| BAB II LANDASAN TEORI.....                  | 10      |
| A. Kajian Teoritis .....                    | 10      |
| 1. Layanan Bimbingan Kelompok .....         | 10      |
| a. Definisi Layanan Bimbingan Kelompok..... | 10      |
| b. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok .....  | 11      |
| c. Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok ..... | 12      |
| d. Asas-Asas Bimbingan Kelompok.....        | 13      |
| e. Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok.....      | 16      |
| 2. Pendekatan REBT .....                    | 19      |
| a. Sejarah Pendekatan REBT.....             | 19      |
| b. Pandangan Tentang Manusia.....           | 19      |
| c. Teknik A B C D E .....                   | 20      |
| d. Tujuan REBT.....                         | 21      |
| e. Penerapan REBT pada Terapi Kelompok..... | 22      |
| f. Peran dan Fungsi Konselor.....           | 22      |
| g. Teknik Konseling .....                   | 23      |
| 3. Kejenuhan Belajar.....                   | 26      |
| a. Definisi Kejenuhan Belajar.....          | 26      |

|  |           |
|--|-----------|
| b. Ciri-Ciri Kejenuhan Belajar.....  | 28        |
| c. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar.....                                  | 29        |
| d. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar .....                                  | 31        |
| e. Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar .. | 32        |
| 4. Belajar Daring di Masa Pandemi Covid-19.....                            | 33        |
| a. Belajar Daring di Masa Pandemi Covid-19.....                            | 33        |
| b. Tantangan Belajar Daring di Masa Pandemi Covid-19.....                  | 35        |
| B. Kerangka Berfikir .....   | 35        |
| C. Penelitian Relevan .....  | 38        |
| D. Hipotesis Penelitian .....  | 42        |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>                                  | <b>43</b> |
| A. Pendekatan dan Desain Penelitian .....                                  | 43        |
| 1. Pendekatan Penelitian.....  | 43        |
| 2. Desain Penelitian.....  | 43        |
| B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....  | 45        |
| 1. Lokasi Penelitian.....  | 45        |
| 2. Waktu Penelitian.....   | 45        |
| C. Variabel Penelitian.....  | 47        |
| D. Definisi Operasional .....  | 47        |
| E. Populasi dan Sampel.....  | 48        |
| 1. Populasi.....   | 48        |
| 2. Sampel.....   | 49        |
| F. Metode Pengumpulan Data.....  | 49        |
| 1. Angket / Kuisisioner.....   | 50        |
| 2. Wawancara .....   | 51        |
| G. Instrumen Pengumpulan Data.....   | 51        |
| H. Uji Instrument Penelitian .....   | 52        |
| 1. Uji Validitas Instrumen.....  | 52        |
| 2. Uji Reliabilitas Instrumen.....   | 54        |

|  |    |
|--|----|
| I. Teknik Analisis Data .....  | 55 |
| 1. Uji Prasyarat .....   | 55 |
| a. Uji Normalitas.....   | 55 |
| b. Uji Homogenitas.....  | 56 |
| 2. Analisis Data.....  | 56 |
| a. Uji Hipotesis.....  | 56 |
| b. Analisis Deskriptif Persentase .....  | 56 |
| c. Analisis Uji T.....   | 57 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....  | 58 |
| A. Deskripsi Lokasi / Objek Penelitian .....                                   | 58 |
| 1. Profil SMA Negeri 1 Deli Tua.....   | 58 |
| 2. Letak Geografis SMA Negeri 1 Del Tua.....                                   | 59 |
| 3. Visi, Misi dan Tujuan SMA Negeri 1 Deli Tua .....                           | 60 |
| 4. Struktur Organisasi SMA Negeri 1 Deli Tua.....                              | 61 |
| B. Hasil Penelitian .....  | 65 |
| 1. Uji Prasyarat .....   | 65 |
| a. Uji Normalitas.....   | 65 |
| b. Uji Homogenitas.....  | 66 |
| 2. Hasil <i>Pre-Test</i> .....   | 66 |
| 3. Hasil <i>Post-Test</i> .....  | 68 |
| 4. Uji Hipotesis.....  | 70 |
| C. Pembahasan .....  | 71 |
| 1. Kejenuhan Belajar Daring Pada Siswa Kelas XII MIA 3 di SMAN 1 Deli Tua .... | 71 |
| 2. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok .....                                | 75 |
| D. Diskusi Hasil Penelitian.....   | 83 |
| E. Keterbatasan Dalam Penelitian .....   | 84 |
| BAB V PENUTUP.....   | 86 |
| A. Kesimpulan .....  | 86 |
| B. Saran .....   | 86 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| DAFTAR PUSTAKA ..... | 87 |
| L A M P I R A N..... | 89 |



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

## DAFTAR TABEL

| Tabel  | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 1. Penelitian Relevan.....   | 38      |
| Tabel 2. Rancangan Materi Layanan Bimbingan Kelompok .....                     | 45      |
| Tabel 3. Waktu Penelitian .....  | 46      |
| Tabel 4. Jumlah Siswa Kelas XII MIA 3.....                                     | 49      |
| Tabel 5. Rincian Skor Alternative Jawaban .....                                | 51      |
| Tabel 6. Kisi-Kisi Skala Kejenuhan Belajar (Sebelum Uji Coba) .....            | 51      |
| Tabel 7. Hasil Uji Validitas Instrumen.....                                    | 53      |
| Tabel 11. Sarana dan Prasarana di SMA Negeri 1 Deli Tua.....                   | 59      |
| Tabel 12. Hasil Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> ..... | 65      |
| Tabel 13. Hasil Uji Homogenitas Data Pre-Test dan Post-Test.....               | 66      |
| Tabel 14. Hasil Pre-Test Kejenuhan Belajar .....                               | 67      |
| Tabel 15. Deskripsi Statistik Data Kejenuhan Belajar Daring.....               | 67      |
| Tabel 16. Distribusi Frekuensi Pre-Test.....                                   | 67      |
| Tabel 17. Hasil Post-Test Kejenuhan Belajar Daring Siswa.....                  | 69      |
| Tabel 18. Deskripsi Statistik Data Post-Test Kejenuhan Belajar Daring.....     | 69      |
| Tabel 19. Distribusi Frekuensi Post-Test .....                                 | 69      |
| Tabel 20. Hasil Uji Paired Sampel T Test.....                                  | 71      |
| Tabel 21. Jadwal Pelaksanaan Penelitian .....                                  | 75      |

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar   | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 1. Bagan Kerangka Berfikir .....        | 37      |
| Gambar 2. One Group Pre-test - Post-test ..... | 44      |
| Gambar 3. Variabel Penelitian .....            | 47      |
| Gambar 4. Grafik Hasil Pre-Test.....           | 68      |
| Gambar 5. Grafik Hasil Post-Test.....          | 70      |



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN