

ABSTRAK

Riffa Putri Wiwitan – Layanan Konseling Individu Pendekatan Rational-Emotive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Stres Belajar Online Siswa di masa Pandemi SMP YWKA Kota Bandung.

Stres belajar yaitu keadaan dimana seseorang dihadapi dengan perasaan tertekan. Tekanan-tekanan yang dimaksud yakni kegiatan pembelajaran, saat menghadapi ujian, durasi mengerjakan PR, dan hal-hal yang lain. Salah satu faktor dari keyakinan Irasional individu dapat menyebabkan stres belajar pada individu sehingga berdampak pada aspek fisik, emosional, interpersonal, atau intelektual. Oleh karena itu, untuk membantu individu mengatasi masalah tersebut perlu merumuskan solusi dengan strategi alternatif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang menyebabkan stres siswa saat belajar online di masa pandemi ini serta implementasi layanan konseling individu pendekatan *rational-emotive behavior therapy* untuk menurunkan tingkat stres belajar online siswa di masa pandemi di SMP YWKA Kota Bandung.

Teori yang digunakan dalam penelitian ini pendekatan terapi *rational emotive behavior therapy* yang dikembangkan oleh Albert Ellis (Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, 2016 : 201), dimana merupakan pendekatan *behavior* kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Metode yang digunakan dengan metode kualitatif deskriptif, terdapat data-data yang dicari, dianalisis, dikelompokkan dan diinterpretasikan sesuai dengan hasil yang ada dilapangan.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkah laku dapat mempengaruhi keyakinan diri seseorang dalam pembelajaran. Melalui konseling *rational-emotive behavior therapy*, siswa mulai menyadari penyebab dari stress yang dialami siswa adalah pemikiran yang irrasional siswa dalam menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan pembelajaran online. Setelah mengetahui hal tersebut, siswa mulai merubah perilaku-perilaku yang mampu meningkatkan peluang stress bagi siswa.

Kata Kunci : *Stres belajar, REBT, Konseling Individual*