

ABSTRACT

In general, this research aims to explain the effect of behavioral cognitive counseling on reducing the degree of anxiety and depression in high school students in Singaraja City with self-efficacy as a covariable. The research population was public high school students in Singaraja City who experienced anxiety and depression disorders. The sample was selected using a purposive method, namely selecting students who were identified as anxious and/or depressed and the sample size was 29 students. The research used an experimental design and research data was analyzed using the correlated sample t test, ANCOVA, MANOVA, and MANCOVA. The results of the study showed that significantly 1) there was a difference in the level/degree of anxiety in the group of students who were identified as anxious between before and after being given behavioristic counseling, 2) there was a difference in the degree of depression in the group of students between before and after being given behavioristic cognitive counseling, 3) there was a difference the degree of anxiety in the group of students between before and after being given behavioral cognitive counseling after considering self-efficacy as a covariable, 4) there is a difference in the degree of depression in the group of students between before and after being given behavioral cognitive counseling after considering self-efficacy as a covariable, 5) there is a difference in the degree of anxiety and the degree of depression in a multivariate manner in the student group between before and after being given behavioristic cognitive counseling, 6) There are differences in the degree of anxiety and the degree of depression in a multivariate manner in the group of students between before and after being given behavioristic cognitive counseling after considering self-efficacy as a covariable. Future research should prioritize students who experience anxiety and depression simultaneously.

Key words: behavioral cognitive counseling, anxiety, depression, self-efficacy

ABSTRAK

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh konseling kognitif behavioristik terhadap penurunan derajat kecemasan dan depresi pada siswa SMA di Kota Singaraja dengan efikasi diri sebagai kovariabel. Populasi penelitian adalah siswa SMA Negeri di Kota Singaraja yang mengalami gangguan kecemasan dan depresi. Sampel dipilih menggunakan metode purposif yaitu memilih siswa yang teridentifikasi cemas dan atau depresi dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 29 siswa. Penelitian menggunakan desain eksperimen dan data penelitian dianalisis menggunakan Uji t sampel berkorelasi, ANCOVA, MANOVA, dan MANCOVA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara signifikan 1) terdapat perbedaan tingkat/derajat kecemasan pada kelompok siswa yang teridentifikasi cemas antara sebelum dan setelah diberikan konseling behavioristik, 2) terdapat perbedaan derajat depresi pada kelompok siswa antara sebelum dan sesudah diberikan konseling kognitif behavioristik, 3) terdapat perbedaan derajat kecemasan pada kelompok siswa antara sebelum dan sesudah diberikan konseling kognitif behavioristik setelah mempertimbangkan efikasi diri sebagai kovariabel, 4) terdapat perbedaan derajat depresi pada kelompok siswa antara sebelum dan sesudah diberikan konseling kognitif behavioristik setelah mempertimbangkan efikasi diri sebagai kovariabel, 5) terdapat perbedaan derajat kecemasan dan derajat depresi secara multivariat pada kelompok siswa antara sebelum dan sesudah diberikan konseling kognitif behavioristik, 6) Terdapat perbedaan derajat kecemasan dan derajat depresi secara multivariat pada kelompok siswa antara sebelum dan sesudah diberikan konseling kognitif behavioristik setelah mempertimbangkan efikasi diri sebagai kovariabel. Untuk penelitian selanjutnya sebaiknya lebih diprioritaskan pada siswa yang mengalami kecemasan dan depresi secara bersamaan

Kata kunci : konseling kognitif behavioristik, kecemasan, depresi, efikasi diri