

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Berdasarkan laporan yang dibuat oleh UNICEF berjudul “*With 23 countries yet to fully reopen schools, education risks becoming ‘greatest divider’ as COVID-19 pandemic enters third year*” tertanggal 30 Maret 2022 disebutkan bahwa pandemi COVID-19 memasuki tahun ketiganya dan di 23 negara yang merupakan tempat bagi hampir 405 juta anak-anak, sekolah-sekolahnya belum dibuka kembali sepenuhnya dan memungkinkan banyak anak berisiko putus sekolah. Disampaikan juga bahwa hampir 147 juta anak kehilangan lebih dari separuh waktu belajar di kelas selama 2 tahun terakhir. Secara total, anak-anak di seluruh dunia kehilangan 2 triliun jam waktu belajar secara tatap muka. Catherine Russell, direktur eksekutif UNICEF juga mengatakan (York et al., 2022):

*“When children are not able to interact with their teachers and their peers directly, their learning suffers. When they are not able to interact with their teachers and peers at all, their learning loss may become permanent. This rising inequality in access to learning means that education risks becoming the greatest divider, not the greatest equalizer. When the world fails to educate its children, we all suffer.”*

Saat pandemi melanda, bisa dikatakan dunia gagal memberikan pendidikan kepada anak-anak, penerus bangsa. Anak-anak (siswa) rentan untuk tidak bersekolah dan kepentingan bersekolah bagi anak-anak menjadi termarjinalkan di masyarakat. Kelompok siswa yang tinggal jauh dari sekolah paling kecil kemungkinannya dapat membaca, menulis, atau berhitung dasar, dan mereka tersisih dari jaring pengaman yang disediakan oleh sekolah. Pihak sekolah sulit melakukan pengontrolan

terhadap anak-anak dalam proses belajarnya sehingga rentan terhadap putus belajar bagi siswa.

Pandemi COVID-19 merupakan tragedi kemanusiaan yang menimpa seluruh masyarakat di dunia mengakibatkan seluruh aspek kehidupan terganggu. Banyak negara-negara yang sudah terjangkit COVID-19 menutup ruang-ruang publik, termasuk di Indonesia. Dampak COVID-19 di Indonesia juga berpengaruh sangat besar. Sejak ditemukannya kasus COVID-19 pertama di bulan Maret 2020, pemerintah mengambil tindakan cepat dengan membentuk Gugus Tugas guna menanggulangi pandemi COVID-19 di Indonesia. Salah satu tindakan pencegahan yang diambil Gugus Tugas membatalkan pertemuan skala besar dan partisipasi dalam acara-acara publik.

Kebijakan Pemerintah Indonesia dalam menanggulangi pandemi ini adalah dengan memberlakukan kebijakan *social distancing* pada seluruh aktivitas masyarakat dan di beberapa kota besar di Indonesia diberlakukan pula PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) untuk memutus rantai penyebaran COVID-19 (Kusnyat et al., 2020). Banyak festival musik, konser, peragaan busana serta konferensi dibatalkan atau ditunda untuk waktu yang tidak dapat dipastikan. Hal yang sama juga diberlakukan dalam penyelenggaraan pendidikan di seluruh sekolah di Indonesia, sekolah-sekolah ditutup, pembelajaran tatap muka di ganti dengan pembelajaran mode daring. Pembelajaran mode daring ini terasa dipaksakan oleh pemerintah karena situasi dalam keadaan darurat pandemi. Banyak sekolah belum siap dengan mode pembelajaran daring ini sehingga banyak sekali kendala yang

dihadapi oleh guru dan siswa, di dalamnya termasuk sarana dan prasarana internet yang belum siap sebagai media pelaksanaan pembelajaran. Keterampilan guru dan siswa dalam menggunakan media pembelajaran juga belum memadai sehingga proses pembelajaran tidak bisa berjalan secara bermakna. Hal ini juga terjadi pada pendidikan di Provinsi Bali, pembelajaran mode daring banyak mengalami kendala sehingga tujuan pembelajaran tidak bisa tercapai sepenuhnya.

Berdasarkan berita yang diangkat pada laman LPMP Bali tanggal 23 Januari 2021, membahas tentang artikel dari Di Pietro, dkk (2020) dengan judul “*The likely impact of Covid-19 on education: Reflections based on the existing literature and recent international datasets*” menyatakan bahwa kelemahan pembelajaran terjadi sebagai akibat dari kurangnya waktu belajar siswa, gejala stres karena jenuh, perubahan cara berinteraksi siswa menjadi sangat terbatas serta kurangnya motivasi belajar siswa karena interaksi siswa yang terbatas juga. Secara lebih detail dapat dijelaskan sebagai berikut (Suciani, 2021). Kurangnya waktu belajar ini jelas sebagai akibat dari tidak adanya pertemuan klasikal/tatap muka nyata dengan guru di sekolah. Untuk pembelajaran pada satuan pendidikan yang ada di Provinsi Bali, berdasarkan contoh-contoh yang dibuat oleh guru dalam pelatihan daring (dalam jaringan), rata-rata sekolah merancang pembelajaran mode daring hanya 3 jam dalam sehari, meskipun ada yang lebih bahkan ada tidak sama sekali karena terkendala jaringan. Bagi sekolah yang tidak mengadakan pertemuan tatap muka maya (*synchronous*) biasanya paling sering menggunakan aplikasi *Whatsapp Group* (WA) secara tidak langsung (*asynchronous*). Kondisi ini jelas akan mempengaruhi pencapaian prestasi belajar siswa karena banyak bukti penelitian

yang menunjukkan bahwa waktu pembelajaran berpengaruh terhadap capaian prestasi belajar. Demikian pula pada petunjuk teknis (juknis) penyelenggaraan pembelajaran pada tahun ajaran 2020/2021 di masa pandemi Covid-19 yang dikeluarkan oleh Dinas Pendidikan Provinsi Bali, mengatur bahwa durasi maksimal sekolah buka adalah 3 jam pelajaran, di mana dalam setiap jam pelajaran 30 menit. Padahal dalam kondisi normal, siswa belajar di sekolah rata-rata selama 5 jam. Terlebih lagi jika siswa tidak dibekali dengan tugas-tugas mandiri yang dapat meningkatkan potensinya sesuai dengan mata pelajaran yang diajarkan.

Selain kurangnya jam pembelajaran, temuan yang lain dari LPMP Provinsi Bali adalah gejala stres pada siswa. Beberapa hasil survey di tingkat nasional tentang pembelajaran jarak jauh menemukan adanya gejala stres pada siswa, termasuk hasil wawancara langsung dengan siswa pada saat pelatihan daring bagi pengawas sekolah yang dilaksanakan oleh LPMP Provinsi Bali. Gejala stres diawali dari kejenuhan siswa mengikuti kelas daring yang tidak lancar, mengingat koneksi internet yang kurang stabil dan kuota internet yang tidak selalu tersedia. Selain itu, mereka juga jenuh dengan penugasan yang kurang bervariasi serta kurangnya umpan balik dari guru atau sekolah.

Perubahan cara berinteraksi siswa menjadi penyebab ketiga bagi kelemahan pembelajaran di masa pandemi ini. Secara teori manusia adalah makhluk sosial, oleh karena itu interaksi dengan teman-teman sekelasnya akan berpengaruh positif terhadap motivasi belajar mereka. Karena tidak adanya pertemuan secara langsung membuat pola interaksi mereka berubah. Dalam pembelajaran tatap muka, mereka

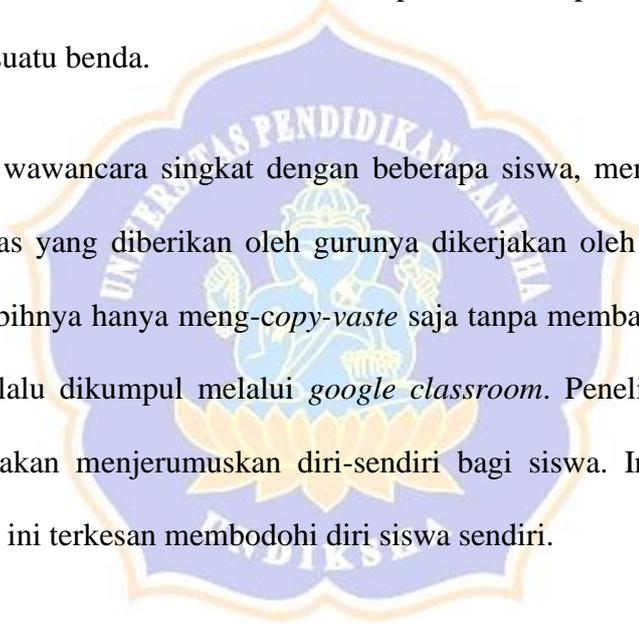
bisa saling bertanya dan saling menjelaskan kepada temannya secara produktif dan kolaboratif. Interaksi antara guru dengan siswa pun dapat mengembangkan harga diri positif, kepercayaan diri, dan identitas.

Penyebab terakhir dalam kelemahan pembelajaran di masa pandemi ini adalah permasalahan yang sangat umum yaitu kurangnya motivasi belajar siswa. Salah satu penyebab kurangnya motivasi ini adalah karena tidak adanya penilaian secara valid dan reliabel atas hasil pembelajaran yang telah dilaksanakan. Banyak bukti penelitian menunjukkan bahwa penilaian adalah salah satu variabel yang menentukan motivasi seseorang dalam belajar.

Kondisi seperti yang dilaporkan oleh LPMP Bali tersebut sangat didukung oleh pendapat beberapa guru BK di Kabupaten Buleleng yang didasarkan atas wawancara peneliti dengan guru-guru tersebut. Guru-guru tersebut juga menambahkan bahwa sarana dan prasarana untuk proses pembelajaran mode daring sangat kurang dan pandemi Covid-19 berdampak pada perkembangan mental siswa yang negatif. Beberapa informasi yang diberikan oleh beberapa orang tua siswa kepada peneliti menyatakan bahwa anak-anak (siswa) menjadi semakin bandel, susah untuk diatur atau didik lagi, kesibukan anak-anak tidak lagi mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh gurunya tetapi asyik main game melalui Hp-nya.

Selain itu, diungkap juga anak-anak kurang menanggapi hal-hal yang berada di hadapannya, mereka sibuk bersosial media atau berhubungan dengan orang yang jauh dan bahkan asyik berkomunikasi dengan orang yang belum kenal secara nyata (bertemu langsung). Beberapa orang tua mengatakan bahwa anaknya

sering berkata kasar sambil menulis komentar di sosial medianya, anaknya sering berlama-lama sambil tidur-tiduran memainkan Hp dan sering lupa dengan kewajiban sehari-harinya di rumah. Yang paling mengkhawatirkan ada orang tua yang mengatakan anaknya sampai keluar darah dari hidungnya karena asyik main game yang ada di Hp-nya. Ada juga orang tua siswa mengatakan bahwa semenjak pandemi Covid-19 ini anaknya menjadi sering bergadang sampai dini hari lalu tidur dan bangunnya di siang hari, kalau dibangunkan malah sianak marah-marah, matanya kelihatan merah dan bahkan bersikap kasar di depan orang tua seperti membanting sesuatu benda.



Melalui wawancara singkat dengan beberapa siswa, mereka mengatakan kalau tugas-tugas yang diberikan oleh gurunya dikerjakan oleh hanya satu, dua orang saja, selebihnya hanya meng-*copy-vaste* saja tanpa membaca atau berusaha memahaminya lalu dikumpul melalui *google classroom*. Peneliti berpandangan bahwa hal ini akan menjerumuskan diri-sendiri bagi siswa. Ini bukan latihan ataupun belajar, ini terkesan membodohi diri siswa sendiri.

Secara umum dalam dunia pendidikan, pandemi Covid-19 memiliki pengaruh terhadap psikologis siswa. Beberapa studi menunjukkan hasil, bahwa psikologis siswa dipengaruhi oleh pandemi Covid-19. Pembelajaran mode daring yang dilakukan sering terputus karena koneksi internet atau Hp yang digunakan sebagai sarana pembelajaran kurang memadai sehingga anak-anak (siswa) keluar dari koneksinya, situasi ini mengakibatkan siswa bisa gelisah, berkeringat, gemetar, takut, dan bahkan sampai menangis. Kondisi ini didukung oleh Suhandi yang

menyatakan bahwa anak sekolah dasar merasakan ketakutan saat melakukan kegiatan pembelajaran dirumah (Andi et al., 2020). Beberapa kasus sering terjadi, para orang tua menyuruh anaknya untuk membantu orang tua dalam menyelesaikan pekerjaan rumah ketika si anak sedang melaksanakan pembelajaran mode daring. Hal ini membuat siswa mudah stres dan bosan ketika berada dirumah (Siahaan, 2020). Selain itu, pembelajaran daring pada masa pandemi Covid 19 membuat siswa mengalami kecemasan (Hasanah et al., 2020). Hal ini disebabkan karena siswa harus menyelesaikan tugas yang cukup banyak.

Penelitian lain juga mengidentifikasi lima penyebab terganggunya psikologis siswa selama pembelajaran daring yang signifikan, antara lain: 1) pembelajaran yang kurang efektif, 2) interaksi sosial yang kurang aktif, 3) perkembangan yang lamban, 4) tingkat kecemasan yang tinggi, dan 5) tingkat kekebalan tubuh yang melemah (Mahmudah, 2020). Pengaruh tersebut membuat siswa kurang maksimal dalam mengikuti kegiatan pembelajaran mode daring selama masa pandemi Covid-19.

Terganggunya psikologis siswa selama pandemi Covid-19 membuat perkembangan siswa dalam mengikuti pembelajaran menurun. Dampak stres yang dialami siswa membuat mereka kurang fokus dalam mengerjakan tugas (Jatira & Neviyarni, 2021). Hal ini disebabkan karena siswa merasa tertekan dalam belajar sehingga membuat mereka menangis. Tidak hanya itu, perasaan bosan siswa membuat minat belajar mereka menurun (Jamil & Aprilisanda, 2020). Hal ini disebabkan karena kondisi pembelajaran yang berbeda dan tidak menarik bagi

siswa. Kondisi ini juga membuat siswa tidak bersemangat tanpa ditemani oleh teman-temannya (Andi et al., 2020). Selain berdampak pada minat siswa, stress pada siswa berpengaruh pada kemampuan akademik siswa yang mengakibatkan terjadinya penurunan pada prestasi siswa (Goff, 2011). Dari pemaparan dampak psikologis diatas, dapat dikatakan bahwa stress dapat menurunkan minat belajar dan semangat siswa yang mengakibatkan terjadinya penurunan hasil belajar siswa.

Saat ini, pandemi Covid-19 telah berlalu, pembelajaran di sekolah sudah dimulai secara luring. Pelaksanaan pembelajaran tatap muka ini diduga oleh masyarakat sekolah akan bisa menurunkan tingkat stres siswa. Hasil wawancara dengan guru-guru di sekolah yang ada di Singaraja menyatakan bahwa dalam pembelajaran secara tatap muka ini masih menyisakan stres bagi beberapa siswa walaupun secara umum kuantitas siswa stres telah menurun. Dengan demikian bisa dikatakan bahwa perubahan mode pembelajaran dari daring menuju luring tidak bisa menghilangkan 100% kuantitas siswa yang stres.

Tidak hanya stres, bahkan depresi pun juga dialami oleh beberapa siswa. Harapan guru BK yang menginginkan 100% bisa menghilangkan stres dan depresi bagi siswa tidak tercapai sepenuhnya. Lebih jauh melalui wawancara dengan guru BK menyatakan bahwa ada dugaan stres dan depresi itu muncul karena masa transisi. Kebiasaan siswa masa pandemi masih terbawa di saat pembelajaran tatap muka seperti sekarang, misalnya saat pandemi tugas-tugas siswa sedikit lalu sekarang tugas lebih banyak, saat pandemi pengerjaan tugas siswa sering dibantu oleh orang lain lalu saat ini beberapa tugas harus dikerjakan secara mandiri, saat

pandemi siswa ada di rumah terasa lebih santai lalu saat sekarang siswa di sekolah harus fokus perhatiannya dalam pembelajaran, saat pandemi siswa tidak secara ketat dituntut untuk berliterasi lalu saat ini siswa seperti dipaksa untuk berliterasi di sekolah. Informasi ini sangat menarik untuk dikaji lebih dalam lagi sehingga solusi atas masalah ini (stres dan depresi siswa) bisa ditemukan.

Secara teori, dalam kegiatan pembelajaran, siswa juga dapat mengalami depresi belajar. Depresi belajar dapat diartikan sebagai kondisi dimana siswa mengalami gangguan mental yang disebabkan karena kesedihan (Hasanah et al., 2020). Hal ini disebabkan karena siswa berada pada lingkungan yang tidak biasa seperti sebelumnya. Selanjutnya, depresi belajar juga dapat diartikan sebagai suatu gangguan yang pikiran atau perasaan disertai dengan hilangnya minat sebelum melakukan kegiatan pembelajaran (Praptikaningtyas et al., 2019). Tidak hanya kehilangan minat belajar, depresi belajar dapat membuat seseorang memiliki energi yang rendah, kelelahan dan konsentrasi menurun (Dianovinina, 2018).

Selain itu, depresi belajar dapat didefinisikan sebagai gangguan pada suasana hati siswa karena mengalami perasaan yang bersalah. Perasaan bersalah ini dapat terjadi ketika siswa belum selesai mengerjakan tugas yang diberikan oleh gurunya. Gangguan ini mempengaruhi motivasi siswa dalam kegiatan pembelajaran (Dirgayunita, 2016). Dari penjelasan diatas, dapat dikatakan bahwa depresi belajar merupakan sebuah gangguan yang terjadi pada perasaan siswa karena siswa merasa sedih dalam kegiatan pembelajaran. Dengan demikian paparan di atas secara jelas menyatakan bahwa selain depresi, kecemasan juga menyertai proses pembelajaran siswa yang nantinya berakibat tidak baik bagi terhadap hasil

belajar. Hal yang mengejutkan lagi adalah hasil penelitian mengenai dampak pandemi Covid-19 di kabupaten Bangli-Bali yang dilakukan oleh Rahayuni dan Wulandari menggunakan sampel sebanyak 302 remaja, menyatakan bahwa 30,8% sampel mengalami gejala neurosis, 6,5% terindikasi menggunakan zat psikoaktif, 42,4% terindikasi ada gejala psikotik, dan 94% terindikasi adanya gejala PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) (Rahayuni & Wulandari, 2020). Mengingat pergaulan para remaja di Kabupaten Buleleng lebih kompleks dari pergaulan remaja di Kabupaten Bangli maka peneliti menduga bahwa gangguan mental para remaja di Kabupaten Buleleng lebih parah dari gangguan mental para remaja di Kabupaten Bangli sehingga gangguan mental ini perlu dilakukan tindakan penyembuhan.

Pada penelitian lain, Solihah menyatakan bahwa efikasi diri seseorang yang tinggi lebih tahan terhadap gangguan stres dan depresi (Tahmassian & Moghadam, 2011). Sebaliknya, orang-orang yang meragukan kemampuan mereka cenderung menghindari dari tugas-tugas sulit yang mereka pandang sebagai suatu ancaman. Orang-orang dengan efikasi diri rendah mudah mengalami stres dan depresi (Parada et al., 2014).

Selanjutnya Hauser menyatakan bahwa efikasi diri (*self-efficacy*) merupakan hal penting yang menentukan keberhasilan siswa dalam pembelajaran (Hauser et al., 2012). Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi memiliki harapan yang kuat untuk sukses, gigih saat menghadapi rintangan, dan cenderung menentukan tujuan yang menantang (Arias et al., 2018). Tingginya efikasi diri yang dimiliki siswa akan memotivasi mereka secara kognitif untuk bertindak, mempertahankan

kestabilan mental dan bisa menentukan tujuan yang jelas. Sedangkan siswa yang memiliki efikasi diri rendah pada umumnya dihindangi perasaan gagal yang akhirnya menuju kepada hasil yang kurang memuaskan dan menjadikan kepercayaan dirinya rendah (Pfitzner-Eden, 2016), hal ini memperkuat hasil penelitiannya Permana pada tahun 2016 (Permana et al., 2016).

Sesuai dengan uraian di atas, dua tahun terakhir kecemasan dan depresi merupakan gangguan mental yang sering terjadi pada siswa dan dominan penyebabnya adalah pandemi Covid-19 secara langsung maupun tidak langsung serta efikasi diri merupakan benteng pertahanan bagi siswa terhadap gangguan kecemasan dan depresi. Setiap siswa memiliki kemampuan efikasi diri yang bervariasi. Oleh karenanya, efikasi diri bisa disebut sebagai kontrol pertahanan yang mempunyai peran dalam pemulihan apabila siswa terkena gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Bagi siswa yang sudah terlanjur mengalami kecemasan dan depresi harus segera mendapatkan tindakan berupa terapi atau konseling. Dari beberapa model konseling, konseling kognitif behavioristik paling cocok digunakan untuk menangani orang yang mengalami gangguan mental seperti kecemasan dan depresi karena model ini sangat fleksibel dan terus mengalami perkembangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang sedang terjadi. Berdasarkan penelitian tersebut efikasi diri turut menentukan tingkat kecemasan dan depresi siswa. Untuk mengetahui kebenaran teori tersebut juga berlaku pada masa transisi ini maka perlu ada penelitian eksperimental untuk mengujinya. Untuk lebih meyakinkan peranan konseling kognitif behavioristik terhadap tingkat kecemasan

dan depresi, efikasi diri dijadikan kovaribel karena efikasi diri juga berperan dalam penurunan tingkat kecemasan dan depresi.

Model kognitif-perilaku atau juga dikenal sebagai konseling model kognitif behavioristik merupakan sebuah model konseling gabungan dari pendekatan kognitif dan pendekatan behavioristik yang bertujuan untuk mengajak konseli untuk melawan emosi dan perilaku negatif yang bertentangan dengan keyakinan mereka. Kognitif perilaku dianggap sebagai salah satu bentuk psikoterapi yang mana kognisi menjadi fokus utama yang dimodifikasi secara langsung saat individu mengubah pikirannya menjadi tingkah laku yang dapat diamati (Taylor, 2016).

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, ada sekelompok permasalahan pada siswa yang ditimbulkan oleh pandemi Covid-19 terkait dengan proses pembelajaran. Permasalahan-permasalahan tersebut adalah sebagai berikut.

- a. Pembelajaran secara normal tatap muka belum bisa dilaksanakan sepenuhnya
- b. Adanya lebih besar resiko putus belajar bagi siswa
- c. Sarana dan prasarana pembelajaran mode daring belum memadai, siswa hanya menggunakan Hp dalam pembelajaran bukan komputer atau laptop dan koneksi internet yang belum memadai
- d. Keterampilan guru menggunakan media pembelajaran belum memadai
- e. Waktu belajar siswa sangat terbatas

- f. Siswa merasa jenuh karena terus-terusan melaksanakan pembelajaran mode daring yang mengakibatkan gejala stres
- g. Motivasi belajar siswa rendah karena tidak bisa berinteraksi langsung dengan teman-temannya
- h. Komunikasi siswa dan guru sangat terbatas sehingga ajang untuk mengembangkan harga diri positif, kepercayaan diri, dan identitas sangat terbatas.
- i. Penilaian yang dilakukan guru tidak valid dan reliabel
- j. Timbulnya gejala kecemasan bagi siswa
- k. Timbulnya gejala depresi bagi siswa

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Kecemasan dan atau depresi yang dialami oleh para siswa walaupun tidak berpeluang menjadi epidemi tetapi gangguan mental itu harus teratasi sehingga tidak mengganggu proses belajar selanjutnya. Dengan adanya masalah tersebut dan juga mempertimbangkan kemampuan peneliti maka pada penelitian ini masalah yang diteliti terbatas pada masalah yang berhubungan dengan gangguan kecemasan dan depresi siswa. Pemilihan masalah ini karena kecemasan dan depresi bagi siswa yang mengalaminya harus segera ditangani sehingga tidak menjadi gangguan mental yang lebih parah lagi. Kecemasan dan atau depresi siswa ini ditangani dengan KKB atau CBT karena sesuai dengan informasi awal dari guru-guru BK bahwa beban pikiran siswa yang berat karena ketidakmampuan mengelola

kognitifnya masing-masing, para siswa sering memiliki pandangan atau persepsi kognitif yang negatif.

#### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas dan uraian pada latar belakang, penanganan masalah dilakukan dengan terapi atau konseling kognitif behavioristik dengan mengontrol efikasi diri sebagai kovariabel maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

- a. Apakah terdapat perbedaan derajat kecemasan pada kelompok siswa antara sebelum dan sesudah diberikan konseling kognitif behavioristik ?
- b. Apakah terdapat perbedaan derajat depresi pada kelompok siswa antara sebelum dan sesudah diberikan konseling kognitif behavioristik ?
- c. Apakah terdapat perbedaan derajat kecemasan pada kelompok siswa antara sebelum dan sesudah diberikan konseling kognitif behavioristik setelah mempertimbangkan efikasi diri sebagai kovariabel ?
- d. Apakah terdapat perbedaan derajat depresi pada kelompok siswa antara sebelum dan sesudah diberikan konseling kognitif behavioristik setelah mempertimbangkan efikasi diri sebagai kovariabel ?
- e. Apakah terdapat perbedaan derajat kecemasan dan derajat depresi secara multivariat pada kelompok siswa antara sebelum dan sesudah diberikan konseling kognitif behavioristik ?

- f. Apakah 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

### 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini tidak lepas dari rumusan masalah yang telah ditetapkan. Berdasarkan dari rumusan masalah yang telah ditetapkan maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut.

- a. Untuk menganalisis dan mendeskripsikan perbedaan derajat kecemasan pada kelompok siswa antara sebelum dan sesudah diberikan konseling kognitif behavioristik
- b. Untuk menganalisis dan mendeskripsikan perbedaan derajat depresi pada kelompok siswa antara sebelum dan sesudah diberikan konseling kognitif behavioristik
- c. Untuk menganalisis dan mendeskripsikan perbedaan derajat kecemasan pada kelompok siswa antara sebelum dan sesudah diberikan konseling kognitif behavioristik setelah mempertimbangkan efikasi diri sebagai kovariabel
- d. Untuk menganalisis dan mendeskripsikan perbedaan derajat depresi pada kelompok siswa antara sebelum dan sesudah diberikan konseling

kognitif behavioristik setelah mempertimbangkan efikasi diri sebagai kovariabel

- e. Untuk menganalisis dan menemukan perbedaan derajat kecemasan dan derajat depresi secara multivariat pada kelompok siswa antara sebelum dan sesudah diberikan konseling kognitif behavioristik
- f. Untuk menganalisis dan menemukan 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

### **1.6 Signifikansi Penelitian**

Penelitian ini sangat perlu dilakukan untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan, selain untuk mencapai tujuan penelitian, manfaat penelitian juga harus jelas. Adapun manfaat pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut.

- a. Manfaat Teoritis
  - 1) Bagi peneliti dapat menambah wawasan peneliti mengenai konsep atau teori kecemasan, depresi, efikasi diri, dan konseling kognitif behavioristik.
  - 2) Bagi peneliti bisa menghilangkan miskonsepsi-miskonsepsi mengenai kecemasan, depresi, efikasi diri, dan konseling kognitif behavioristik.
- b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi peneliti menambah pengalaman peneliti dalam membuat kisi-kisi dan butir-butir instrumen yang valid dipakai untuk mengukur derajat kecemasan, depresi, dan efikasi diri.
- 2) Bagi peneliti mendapat pengalaman dalam upaya menurunkan derajat kecemasan dan depresi siswa
- 3) Bagi peneliti mendapatkan pengalaman dalam menghadapi siswa yang memiliki derajat kecemasan dan depresi yang berbeda-beda.
- 4) Bagi guru BK mendapatkan pengalaman bagaimana seorang calon doktor dalam melaksanakan penelitian eksperimen terhadap anak didiknya mendapatkan cara-cara atau tindakan tertentu yang mungkin bisa dilakukan kepada anak didiknya di waktu yang akan datang.

### 1.7 Novelty

Pada umumnya guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMA di kota Singaraja lebih berperan pada memberikan bimbingan kepada siswa dalam pemilihan jurusan atau karir berdasarkan minat, bakat, dan kecenderungan individu mereka, menyediakan informasi mengenai jalur pendidikan, program belajar, dan peluang pendidikan setelah sekolah menengah, membantu siswa mengembangkan sikap positif, perilaku adaptif, dan keterampilan interpersonal yang diperlukan untuk sukses dalam kehidupan. Keadaan mental siswa sangat jarang didiagnosis secara klinis, apakah mental siswa dalam keadaan baik-baik saja atau mengalami

gangguan, hal ini merupakan hal yang baru. Guru BK hampir tidak pernah mengukur tingkat kecemasan dan depresi siswa namun pada penelitian ini, peneliti berusaha mengukur tingkat kecemasan dan depresi siswa selanjutnya untuk siswa yang mengalami kecemasan dan atau depresi diberikan tindakan klinis untuk mengurangi kecemasan dan atau depresi. Dengan kata lain ada setingan klinis dibawa ke dalam ruang kelas di sekolah. Tindakan ini termasuk hal yang baru.

Melalui alat ukur yang sudah dinyatakan sah secara internasional dan sudah biasa dipakai oleh psikiater-psikiater di Indonesia. Instrumen tersebut adalah *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS)* dan *Hamilton Depression Rating Scale (HDRS)*. Kedua instrumen ini dipakai untuk mengukur kecemasan dan depresi siswa akibat perlakuan konseling kognitif behavioristik (KKB) atau *Cognitive Behavioristic Therapy (CBT)* kepada siswa. Pada penelitian lain, KKB atau CBT diterapkan untuk meningkatkan efikasi diri, motivasi, depresi, dan atribut-atribut mental yang lain, namun hal baru yang diterapkan pada penelitian ini adalah KKB atau CBT untuk menurunkan tingkat kecemasan dan depresi dengan memisahkan komponen-komponen yang termasuk dalam atribut efikasi diri dan pemisahannya dilakukan dengan kontrol statistik. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan pengaruh KKB atau CBT secara lebih bersih atau murni terhadap tingkat kecemasan dan depresi. Dalam hal ini variabel efikasi diri di seting sebagai variabel kovariat atau kovariabel, dengan memposisikan variabel efikasi diri tersebut sebagai kovariabel merupakan hal yang baru juga. Pada penelitian-penelitian yang telah lewat belum pernah ditemui kalau variabel efikasi diri diposisikan sebagai kovariabel.

Siswa yang mengalami kecemasan dan atau depresi bukanlah seperti pasien klinis seperti biasa pasien yang datang ke ruang praktek dokter penyakit jiwa tetapi lebih terkesan sebagai siswa yang mengalami beban pikiran yang berat sehingga perlakuan KKB tersebut disesuaikan dengan situasi lingkungan pergaulan di sekolah sehingga setingan klinis KKB dimodifikasi agar tidak menimbulkan kesan-kesan negatif dikalangan para siswa. Modifikasi langkah-langkah KKB ini termasuk hal yang baru dalam penanganan gangguan mental di sekolah.

