

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Pada masa perkembangan remaja, banyak terjadi tekanan dari teman sebaya. Remaja cenderung lebih banyak menyesuaikan diri pada standar teman sebaya pada umumnya. Menurut Ramadhani (2013) depresi yang dialami oleh remaja telah menarik perhatian para ahli klinis sejak awal 1980 an untuk diteliti. Meningkatnya penderita depresi pada kalangan remaja sangat tinggi dibandingkan dengan jenjang usia anak-anak dan juga usia dewasa. Radloff dan Rutter meneliti pada para remaja-remaha yang berbeda-beda ras mengemukakan bahwa seseorang menderita depresi dimulai dari usia anak-anak ke usia remaja, yang berkisar pada usia 13 – 15 tahun dan usia 17 – 18 tahun yang akan stabil di usia dewasa (Ramadhani, 2013).

Orang-orang yang terkena gangguan *mood* ringan tidak hanya merasa sedih, adapun yang merasa tidak semangat dalam menjalani kehidupan, kenaikan dan menurunnya berat badan, tidak percaya diri, tidak dapat mencapai yang diinginkan, prustasi, dan sulit tidur. Berdasarkan hasil penelitian gambaran depresi remaja laki-laki di SMA Negeri se-DKI Jakarta yang dilakukan oleh Elizabeth menunjukkan secara keseluruhan menunjukkan bahwa 3 peserta didik di SMA Negeri se-DKI Jakarta mengalami depresi pada kategori parah, sebanyak 22 peserta didik berada pada kategori depresi sedang, 43 peserta didik berada pada kategori klinis, dan sebanyak 83 peserta didik berada pada kategori gangguan *mood* ringan.

Menurut data National Institute of Mental Health (NIMH) yang berbasis di USA merilis bahwa remaja yang mengalami depresi pada remaja perempuan di tahun 2015 terkait depresi yang terjadi mengalami sedikit perubahan dibanding tahun sebelumnya. Pada tahun 2015, remaja perempuan yang mengalami depresi

mencapai 19.5% pada 2015, pada remaja laki-laki mencapai 5.8% pada tahun 2015, pada remaja berusia 12 tahun mencapai 5.4%, pada remaja berusia 13 tahun mencapai 10.2%, pada remaja berusia 14 tahun mencapai 11.5%, pada remaja berusia 15 tahun mencapai 16.1%, pada remaja berusia 16 tahun mencapai 16.0%, dan pada remaja berusia 17 tahun mencapai 15.0% yang mengalami depresi (Haryanto & Wahyuningsih, 2015). Berdasarkan data tahun 2015 tersebut, dapat dilihat bahwa depresi pada remaja di berbagai usia mengalami masalah yang harus ditangani segera. Sekitar 5% dari anak-anak dan remaja di Indonesia menderita depresi pada suatu titik waktu tertentu. Anak-anak di bawah tekanan, pada saat belajar di sekolah, berada pada risiko yang lebih tinggi untuk depresi (Haryanto & Wahyuningsih, 2015).

Remaja pada usia 15-17 umumnya sedang menempuh pendidikan di sekolah menengah atas. Faktor subjek mengalami depresi biasanya adalah karena adanya perubahan fisik, perubahan perasaan, perubahan pikiran, perubahan kebiasaan subjek, dan gejala-gejala yang mengacu pada PPDGJ III (Murti, 2012). Rentannya depresi pada remaja yang menurut Ayu Fitriani & Nurul Hidayah melakukan penelitian pada peserta didik kelas X-XI SMA Negeri 1 Sewon, Bantul, Yogyakarta. Peneliti tersebut mengatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan depresi antara remaja perempuan dan remaja laki-laki, dengan rerata depresi remaja perempuan sebesar 7,284 lebih tinggi daripada rerata depresi remaja laki-laki yaitu sebesar 6,196 dengan menggunakan instrument Beck Depression Inventory (BDI) (Fitriani & Hidayah, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Dian Rumaishah dilakukan pada remaja perempuan peserta didik SMA Negeri 4 Bantimurung yang berusia 15 hingga 17 tahun berjumlah 436 siswi. Data yang didapat bahwa tingkat depresi yang dialami oleh remaja yang mengalami obesitas ada perbedaan dari gejala depresi pada remaja gejala depresi obesitas yaitu 13,00 lebih tinggi dibanding nilai gejala depresi non

obesitas yaitu 0,00 (Rumaishah, 2016). Penyebab dari depresi bias dari berbagai macam masalah, biasanya karena subjek menjadi korban dalam beberapa masalah yang dialami, sehingga tugas perkembangan remaja tidak berjalan dengan baik dan gagal (Murti, 2012). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Rr. Nia Paramita Yusuf, meneliti dengan subjek penelitian merupakan mahapeserta didik semester kedua Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tahun pelajaran 2014-2015 berjumlah 196 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri memberikan pengaruh terhadap depresi sebesar 28%, sedangkan kesepian memberikan pengaruh terhadap depresi sebesar 24%. Pengaruh harga diri lebih besar daripada pengaruh kesepian terhadap depresi. Pengaruh kedua variabel tersebut terhadap depresi adalah sebesar 30% (Yusuf, 2016).

Menurut Hill (2009) ada beberapa terapi yang dapat dilakukan untuk penanganan depresi yaitu dengan terapi keluarga, melatih manajemen emosi, Hipnoterapi, Psikoedukasi, melatih berpikir secara positif dan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Dengan demikian pendekatan yang digunakan harus dapat teratasi pada penderita depresi yaitu dengan menggunakan pendekatan kognitif dan pendekatan perilaku seperti *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) digunakan untuk memperbaiki distorsi kognitif yang lebih mengutamakan kognisi atau pikiran, proses berfikir dan bagaimana kognisi memengaruhi emosi dan perilaku.

Orang yang mengalami gejala depresi pada awalnya akan merasakan kesedihan, kehilangan semangat, cemas, kurang gembira, berpikir negatif terhadap diri, lingkungan dan masa depan, mempunyai gangguan tidur, menarik diri dari lingkungan dan gangguan nafsu makan. Gejala tersebut akan menurun menjadi lebih positive dan aktivitas yang sebelumnya dirasakan akan menurun berubah menjadi lebih senang, lebih bersemangat, tenang lebih nyaman, menilai positif terhadap diri sendiri, tidur lebih nyenyak, lebih mampu bersosialisasi, nafsu makan dan aktivitas menjadi meningkat. Hal ini juga

mempengaruhi cara individu dalam memandang diri dan masa depan sehingga akan muncul suatu kekuatan dalam dirinya bahwa dirinya mampu untuk mengatasi permasalahan tersebut (Oemarjoedi K. D., 2004).

Penelitian yang dilakukan oleh Radiani yang berjudul *Cognitive Behavior Therapy* untuk penurunan pada orang kehilangan penglihatan (2016) yang mengemukakan bahwa Intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sudah berhasil menunjukkan perubahan pada gejala-gejala motivasional, emosional, afektif, kognitif dan fisik dan vegetatif. Hasil tersebut sebelumnya melalui proses terapi, dalam proses *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), subyek menentang keyakinan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif. Dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat digunakan untuk menurunkan gejala-gejala depresi pada orang dengan kehilangan penglihatan. Sehingga dalam penelitian yang dilakukan oleh Radiani mentakan bawah, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) ini dapat menjadi salah satu alternatif solusi untuk membantu orang dengan kehilangan penglihatan yang menderita gejala depresi. Secara umum, tahap-tahap therapy yang dilakukan dengan pendekatan *cognitive Behavioral therapy* (CBT) ini memberikan pengaruh yang efektif terhadap penurunan depresi pada orang dengan kehilangan penglihatan (Radiani, 2016).

Dengan adanya hasil penelitian tersebut melelengkapi kebutuhan pemahaman mengenai depresi menggunakan pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) pada peserta didik menengah kejuruan dalam dunia pendidikan, media yang digunakan untuk menyampaikan suatu alat bantu diri atau pemahaman sangat penting untuk menunjang proses konseling. Karena Indonesia, program bantu diri untuk depresi baik yang berupa buku maupun yang berbasis internet masih belum banyak dikembangkan. Program bantu diri berbasis internet yang dikembangkan di Indonesia masih berupa web atau blog yang berisi biblioterapi, tips, skala sederhana, video dan beberapa kuis

singkat. Media yang digunakan untuk suatu ilmu sangat penting untuk menunjang penyampaian yang ingin disampaikan, karena masih sedikit diciptakannya media sebagai alat bantu diri. Pengembangan media saat ini sangat diperlukan dalam menunjang keberhasilan penyampaian materi kepada peserta didik agar mudah dimengerti dan menjadi alat bantu diri. *Whiteboard animation* merupakan media yang bisa dikembangkan untuk memberikan informasi dengan tampilan yang menarik, seperti adanya pilihan gambar atau animasi, suara dan tema yang sesuai. Dengan adanya media yang menarik seperti *Whiteboard animation*, dengan adanya alat bantu diri yang lebih modern peserta didik akan lebih tertarik dan lebih mudah mengikuti alur alat bantu diri tersebut.

Menurut Musyadat (2015) *Whiteboard animation* memberi manfaat dalam pembelajaran seperti membantu guru dalam penyampaian materi pembelajaran, membantu peserta didik memahami materi yang disampaikan, meningkatkan hasil belajar, dan membuat peserta didik tertarik sehingga media ini dapat digunakan sebagai media pembelajaran. Menurut (Ismail, Enawaty, & Lestari, 2016) yang melakukan penelitian di SMA Muhajidin Pontianakdi kelas X, yang memberikan media pembelajaran *Whiteboard animation* dengan membandingkan dua kelas yang berbeda. Kelas A tidak diberikan media pembelajaran *Whiteboard animation* sedangkan kelas B diberikan media pembelajaran *Whiteboard animation*. Kelas yang lebih baik dari kelas A disebabkan kelas A diajar menggunakan media pembelajaran *Whiteboard animation*. Media pembelajaran digunakan untuk menyampaikan materi pada kelas A. Penyampaian materi pada kelas B dilakukantampa menggunakan media pembelajaran *Whiteboard animation*. Terlihat saat dalam proses pembelajaran kelas A lebih banyak yang bertanya dan dibandingkan kelas B. Media pembelajaran *Videoscribe* juga dapat meningkatkan daya tarik peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung (Ismail, Enawaty, & Lestari, 2016).

Menurut penelitian yang sudah dilakukan oleh Ardiansyah (2017) ini, peneliti memberikan metode pembelajaran yang berbeda dikelas Xa (eksperimen) dan kelas Xb (kontrol). Kelas eksperimen diberi pembelajaran ekonomi materi tentang uang dengan menggunakan media pembelajaran berbasis *Whiteboard animation* sedangkan pada kelas kontrol tidak diberi *Whiteboard animation* yaitu melakukan proses belajar mengajar seperti biasa dengan penyampaian materi yang sama pada kelas eksperimen tanpa menampilkan video. Kedua kelas tersebut juga diberikan post-test, pada kelas eksperimen skor posttest terendah 55 dan tertinggi 90 dengan rata-rata skor 75,83. Pada kelas kontrol skor post-test terendah 50 dan tertinggi 85 dengan rata-rata skor 69,15.

Dilihat dari rata-rata hasil belajar peserta didik dan ketuntasan belajar, pada kelas eksperimen (61%) lebih tinggi dari pada kelas kontrol (39%). Dari hasil yang sudah diteliti dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan dari kedua kelas tersebut yang dimana kelas eksperimen lebih besar yang dapat dikulifikasikan *video scribe* berhasil dikelas tersebut dibandingkan kelas kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa media pembelajaran berbasis *Whiteboard animation* dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran ekonomi. Terlebih disekolah yang teliti belum pernah menggunakan media *Whiteboard animation* sebagai pengembangan program bantu diri yang berbasis *vide*, hal tersebut akan sangat berguna bagi peserta didik yang menderita gangguan mood. Menurut Burns (1988), penderita depresi ringan sampai sedang masih bisa dan akan mendapat manfaat dari program bantu diri. Sementara itu bagi penderita depresi berat dan juga disfungsi pikir berat, Burns menganjurkan untuk melakukan terapi tatap muka dengan psikoterapis. Melihat kebermanfaatan *Whiteboard animation* dalam pembelajaran dan perlunya informasi terkait depresi yang berpengaruh terhadap kehidupan peserta didik, maka peneliti merasa cocok dan perlu untuk mengembangkan media informasi pemahaman dan alat

bantu diri berbasis audio visual dalam bentuk *Whiteboard animation* yang berisikan informasi mengenai pemahaman depresid engan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Sejauh mana pemahaman peserta didik SMK Negeri 26 Jakarta mengenai gangguan mood ringan?
2. Seberapa tinggi tingkat gangguan mood ringan pada peserta didik SMK Negeri 26 Jakarta?
3. Seberapa sering pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) digunakan oleh guru BK dalam menangani masalah gangguan mood ringan peserta didik di sekolah SMK Negeri 26 Jakarta?
4. Bagaimana gambaran media yang digunakan guru BK dalam melakukan layanan konseling?
5. Bagaimana pengembangan *Whiteboard animation* sebagai alat bantu diridalam menangani gangguan mood ringan dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) pada peserta didik SMK?

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, perlu adanya pembatasan pada penelitian ini agar pengkajian masalah dapat lebih terfokus dan terarah dengan adanya keterbatasan baik dalam hal kemampuan, waktu, dan dana yang dimiliki oleh peneliti maka penelitian ini hanya membatasi pada Pengembangan *Whiteboard animation* Sebagai Alat Bantu Diri dalam Penanganan Gangguan Mood Ringan Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) pada Peserta Didik SMK Negeri 26 Jakarta Timur.

## D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka rumusan permasalahan dari penelitian ini adalah:

Bagaimana Pengembangan Whiteboard animation Sebagai Alat Bantu Diri dalam Penanganan Gangguan *Mood* Ringan Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) pada Peserta Didik SMK Negeri 26 Jakarta Timur.

## E. Kegunaan Penelitian

### 1. Kegunaan Teoritis

Media yang dipilih pada penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sarana untuk dijadikan sebagai alat bantu diri dan memberikan pemahaman yang lebih mengenai gangguan *mood* ringan. Media ini hanya sebagai deteksi awal dan dapat membantu menangani gangguan *mood* ringan sebagai alat bantu diri dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) pada peserta didik SMK Negeri 26 Jakarta Timur.

### 2. Kegunaan Praktis

#### a. Bagi Jurusan Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi media pembelajaran dalam mata kuliah atau praktek-praktek dalam kegiatan perkuliahan mengenai pemahaman gangguan *mood* ringan dan alat bantu diri dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) .

#### b. Bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini menjadi bahan referensi apabila mahasiswa akan melakukan penelitian yang serupa mengenai gangguan *mood* ringan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan juga dapat digunakan untuk melakukan alat bantu diri atau konseling jika diperlukan bagi para calon pendidik BK.

c. Bagi Peserta Didik

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk menambah wawasan serta menjadi alat bantu diri dalam pemahaman gangguan *mood* ringan yang menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dikemas secara menarik.

d. Bagi Guru BK

Penelitian ini diharapkan dapat memudahkan guru BK dalam memberikan layanan konseling berupa alat bantu diri dalam menangani gangguan *mood* ringan dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) pada peserta didik SMK Negeri 26 Jakarta.