

**PENGARUH PELAKSANAAN LAYANAN RESPONSIF
DENGAN TEKNIK *SELF TALK* DALAM MEREDUKSI
KECEMASAN DAMPAK PANDEMI COVID-19 PADA
PESERTA DIDIK DI SMA BHAYANGKARI
KOTABUMI LAMPUNG UTARA**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
(S. Pd) Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

Oleh:

ARFANI FERNANDO FAHMI

NPM : 1711080130

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTANLAMPUNG
1442 H / 2021 M**

**PENGARUH PELAKSANAAN LAYANAN RESPONSIF
DENGAN TEKNIK *SELF TALK* DALAM MEREDUKSI
KECEMASAN DAMPAK PANDEMI COVID-19 PADA
PESERTA DIDIK DI SMA BHAYANGKARI
KOTABUMI LAMPUNG UTARA**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan S1 (S.Pd) Dalam
Ilmu Bimbingan dan Konseling pendidikan Islam.

Oleh:

ARFANI FERNANDO FAHMI
NPM : 1711080130

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dr. ANDI THAHIR, M.A.,Ed.D
Pembimbing II: DEFRIYANTO, S.IQ., M.ED

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2021 M**

ABSTRAK

Penelitian Pengaruh pelaksanaan layanan responsif dengan teknik *self talk* dalam mereduksi kecemasan dampak pandemi Covid-19 pada peserta didik kelas XI SMA Bhayangkari Kotabumi Lampung Utara ini dilatar belakangi oleh sering timbulnya permasalahan kecemasan dampak pandemi Covid-19 pada peserta didik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh pelaksanaan layanan responsif dengan teknik *self talk* dalam mereduksi kecemasan dampak pandemi Covid-19 pada peserta didik kelas XI SMA Bhayangkari Kotabumi Lampung Utara.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket, wawancara dan observasi. Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian pre-eksperiment design one group pretest-posttest design.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan responsif dengan tehnik self talk terhadap kecemasan dampak pandemi Covid-19 pada peserta didik kelas XI SMA Bhayangkari Kotabumi Lampung Utara berpengaruh dan mengalami perubahan ke arah yang lebih baik pada peserta didik. Hal ini telah dibuktikan dengan hasil pretest dan posttest yang telah dilakukan sebelum dan setelah pemberian layanan berdasarkan analisis data menggunakan Uji Wilcoxon. Dan hasil *pretest* menggunakan instrument berupa angket, peserta didik mendapatkan skor sebesar 925 dengan skor rata-rata sebesar 115,6. Kemudian setelah mendapatkan layanan responsif menggunakan teknik *Self Talk*, peserta didik diberikan *posttest* menggunakan insrumen yang sama yaitu berupa angket dan mendapatkan skor sebesar 537 dengan skor rata-rata 67,2. 6. Dan juga dapat diketahui bahwa nilai z hitung lebih besar dari z tabel. z hitung yaitu sebesar 2,524 > 2190 dan juga diperoleh nilai signifikan 0,012 dimana nilai tersebut lebih kecil dari rtabel signifikasi 0.05 maka H_a diterima dan H_o ditolak sehingga dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa layanan responsif menggunakan teknik *self talk* berpengaruh positif terhadap kecemasan dampak pandemi Covid-19 peserta didik.

Kata Kunci: *Self Talk*, Layanan Responsif, Kecemasan dampak pandemi Covid.

ABSTRACT

The research on the effect of implementing responsive services with self talk techniques in reducing anxiety about the impact of the Covid-19 pandemic on class XI students at SMA Bhayangkari Kotabumi, North Lampung, was motivated by the frequent occurrence of anxiety problems due to the impact of the Covid-19 pandemic on students. The purpose of this study was to determine the effect of implementing responsive services with self-talk techniques in reducing anxiety about the impact of the Covid-19 pandemic on class XI students of SMA Bhayangkari Kotabumi, North Lampung.

This study uses data collection techniques in the form of questionnaires, interviews and observations. The approach in this study is a quantitative approach with a pre-experimental research design, one group pretest-posttest design.

Based on the results of the study, it showed that the implementation of responsive services with self-talk techniques to anxiety about the impact of the Covid-19 pandemic on class XI students at SMA Bhayangkari Kotabumi, North Lampung, affected and experienced changes for the better for students. This has been proven by the results of the pretest and posttest that have been carried out before and after service delivery based on data analysis using the Wilcoxon Test. And the results of the pretest using an instrument in the form of a questionnaire, students get a score of 925 with an average score of 115.6. Then after getting responsive service using the Self Talk technique, students were given a posttest using the same instrument in the form of a questionnaire and got a score of 537 with an average score of 67.2. 6. And it can also be seen that the calculated z value is greater than the z table. z count that is equal to $2.524 > 0.4946$ and also obtained a significant value of 0.012 where the value is smaller than the significance table of 0.05 then H_a is accepted and H_o is rejected so from this study it can be concluded that responsive services using self talk techniques have a positive effect on anxiety about the impact of the Covid pandemic -19 students.

Keywords: Self Talk, Responsive Services, Anxiety due to the Covid pandemic.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arfani Fernando Fahmi
NPM : 1711080130
Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Pengaruh pelaksanaan layanan responsif dengan teknik *self talk* dalam mereduksi kecemasan dampak pandemi Covid-19 pada peserta didik kelas XI SMA Bhayangkari Kotabumi Lampung Utara Tahun ajaran 2020 / 2021**" adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 7 Mei 2021
Penulis,



ARFANI FERNANDO FAHMI
NPM 1711080130



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

SURAT PERSETUJUAN

Judul Skripsi : PENGARUH PELAKSANAAN LAYANAN RESPONSIF DENGAN TEKNIK SELF TALK DALAM MEREDUKSI KECEMASAN DAMPAK PANDEMI COVID-19 PADA PESERTA DIDIK DI SMA BHAYANGKARI KOTA BUMI LAMPUNG UTARA

Nama : Arfani Fernando Fahmi

NPM : 1711080130

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk di Munaqosyahkan dan dapat Pertahankan Dalam Sidang
Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. Andi Thahir, M.A., Ed.D

NIP. 197604272007011015

Pembimbing II

Defriyanto, S.I.O., M.Ed

NIP. 19783192008011012

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd

NIP. 196706221994032200



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: “PENGARUH PELAKSANAAN LAYANAN RESPONSIF DENGAN TEKNIK *SELF TALK* DALAM MEREDUKSI KECEMASAN DAMPAK PANDEMI COVID-19 PADA PESERTA DIDIK DI SMA BHAYANGKARI KOTABUMI LAMPUNG UTARA”. Disusun oleh ARFANI FERNANDO FAHMI, NPM: 1711080130, Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal: Rabu, 23 Juni 2021.

TIM PENGUJI

Ketua : DR. H. Subandi, MM (.....)

Sekretaris : Mega Aria Monica, M.Pd (.....)

Pembahas Utama : DR.HJ. Rifda El Fiah, M.PD (.....)

Pembahas Pendamping I : Dr. Andi Thahir, M.A.,Ed.D (.....)

Pembahas Pendamping II : Defriyanto, S.I.Q.,M.Ed (.....)

Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan


Prof. Dr. H. Nisya Diana, M.Pd
NIP. 19640828 198803 2 002

MOTTO

هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَنِ إِلَّا الْإِحْسَنُ ﴿٦٠﴾

*Tidak ada balasan untuk kebaikan selain kebaikan (pula). (Ar
Rahman Ayat 60)*



PERSEMBAHAN

Teriring do`a dan syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan berkah, nikmat,perlindungan dan kemudahan dalam menjalani setiap langkah hidup ini. Maka dengan ketulusan hati dan penuh kasih sayang, aku persembahkan karya skripsi ini kepada :

1. Kepada kedua orang tuaku, Ayah Akrali Fat dan Ibu Heni Astuti, atas segala do`a, usaha, nasihat, motivasi,dan kesabaran yang selalu tercurahkan dengan ikhlas demi keberhasilan dan kesuksesanku.
2. Kepada Adik-adikku, Rafi Arafat, Farel Ridho Dinata, Nafurqon Tias Azacky, atas segala do`a dan dukungan yang selalu diberikan.
4. Kepada seluruh keluarga besar yang selalu memberikan motivasi dan dukungannya.
5. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir pada tanggal 26 Februari 1998 di desa Kota Alam, Kecamatan Kotabumi Selatan, Kabupaten Lampung Utara. Penulis adalah anak Pertamadari 4 bersaudara dari pernikahan Bapak Akrali Fat dan Ibu Heni Astuti. Dengan Adik bernama Rafi Arafat, Farel Ridho Dinata, serta Nafurqon Tyas Azaky.

Penulis menempuh pendidikan formal dari jenjang Taman Kanak-kanak Negeri Pembina Kota Alam, kemudian SD Negeri 5 Kota Alam, kemudian SMP Negeri 2 Kotabumi Lampung Utara, selanjutnya SMA Negeri 1 Kotabumi kab. Lampung Utara, lulus pada tahun 2016.

Pada tahun 2017, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung melalui jalur UM-PTKIN UIN Raden Intan Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Selanjutnya, pada tahun 2020 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata-Dari Rumah (KKN-DR) di desa Kota Alam, Kecamatan Kotabumi Selatan, Kabupaten Lampung Utara. Penulis melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di Sekolah SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Terimakasih tiada bertepi penulis ucapkan kepada Ayah dan Ibu yang tiada hentinya mendoakan, memberikan kasih sayang dan member semangat kepada penulis dan telah banyak berkorban untuk penulis selama penulis menimba ilmu. Penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan, masukan dan bimbingan dari berbagai pihak, karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung;
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung;
3. Rahma Diani, M.Pd selaku Sekertaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
4. Dr. Andi Thahir, M.A.,Ed.D selaku Dosen Pembimbing I. Terimakasih atas kesediaannya dalam membimbing, mengarahkan, memberikan saran & kritik yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini;
5. Defriyanto, S.I.Q.,M.Ed selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan serta pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini;
7. Bambang Nopriadi, M. Pd selaku kepala sekolah SMA Bhayangkari Kotabumi Lampung Utara yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian kepada penulis di sekolah yang beliau pimpin dan kepada khususnya Bapak

- Syaiful S, PdI yang telah membantu sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar;
8. Ayah dan Ibu, serta seluruh keluarga besar yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terimakasih atas semangat, dukungan dan doa kalian semua;
 9. Teman-teman bimbingan dan konseling pendidikan islam kelas E angkatan 2017
 10. Almamaterku tercinta.

Semoga Allah SWT membalas amal kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bermanfaat. Aamiin.

Wassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Bandar Lampung, Mei 2021
Penulis,

Arfani Fernando Fahmi
NPM. 171108013



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	2
C. Identifikasi dan Batasan Masalah	12
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian.....	12
F. Manfaat Penelitian	13
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	13
H. Sistematika Penulisan.....	19
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Layanan Responsif	21
1. Pengertian Layanan Responsif	21
2. Bidang Layanan Responsif	22
3. Pelaksanaan Kegiatan Layanan Responsif Bagi Peserta Didik.....	24
4. Tujuan Layanan Responsif	25
B. Self Talk	25
1. Pengertian <i>Self Talk</i>	25
2. Macam-Macam <i>Self Talk</i>	28
3. Kegunaan dan Tehnik Evaluasi <i>Self Talk</i>	29
4. Variasi-Variasi Tehnik <i>Self Talk</i>	29

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Talk</i>	30
6. Langkah-Langkah Melakukan <i>Self Talk</i>	31
7. Kelebihan dan Kelemahan <i>Self Talk</i>	32
C. Kecemasan Terhadap Pandemi Covid-19	33
1. Pengertian Kecemasan	33
2. Pengertian Covid-19	35
3. Jenis-jenis Kecemasan	36
4. Tingkat Kecemasan.....	37
5. Penyebab Kecemasan.....	38
6. Aspek Kecemasan	39
7. Gejala Kecemasan.....	39
8. Pengajuan Hipotesis	40
9. Kerangka Berfikir	41

BAB III METODE PENELITIAN

A. Waktu dan Tempat Penelitian.....	43
B. Pendekatan, Jenis Penelitian dan Desain Penelitian.....	43
C. Populasi, Sampel, dan Tehnik Pengumpulan Data	46
D. Tehnik Analisi Data.....	50
E. Definisi Operasional Variabel	51
F. Instrumen Penelitian.....	54
G. Uji Validasi dan Reliabilitas Angket	59

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	63
B. Data Hasil	64
C. Data Deskripsi (Posttest)	73
D. Pembahasan	77
E. Keterbatasan penelitian	82

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	83
B. Saran.	84

DAFTAR RUJUKAN

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Dalam upaya menghindari kesalahpahaman dalam memahami maksud dan tujuan skripsi ini maka perlu ditegaskan istilah-istilah yang terdapat dalam judul. Judul Skripsi ini adalah **“Pengaruh Pelaksanaan Layanan Responsif Dengan Tehnik *Self Talk* Dalam Mereduksi Kecemasan dampak Pandemi Covid-19 Pada Peserta Didik di SMA Bhayangkari Kotabumi Lampung Utara Tahun Pelajaran 2020/2021”** bahwa penelitian ini akan melaksanakan :

1. Layanan Responsif

Layanan reponsif adalah bantuan yang diberikan guru bimbingan dan konseling atau konselor secara langsung kepada peserta didik yang memerlukan bantuan segera agar peserta didik tidak mengalami hambatan –hambatan dalam mencapai tugas perkembangannya. Layanan responsif merupakan layanan yang sangat tepat untuk peserta didik yang membutuhkan respon atau mendapatkan solusi segera dari guru bimbingan dan konseling secara tepat dan sesuai dengan kebutuhannya¹.

Mengenai hal tersebut maka yang dimaksud dengan Layanan responsif ini ialah layanan yang diberikan segera kepada peserta didik dalam menangani kecemasan dampak pandemi Covid-19 Pada Peserta Didik di SMA Bhayangkari Kotabumi Lampung Utara Tahun Pelajaran 2020/2021.

2. Tehnik *Self Talk*

Self Talk merupakan pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu. Percakapan seseorang

¹ Oni Sardila, “Pelaksanaan Layanan Responsif Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Permasalahan Siswa Di Madrasah Tsanawiyah Negeri 7 Aceh Besar”. (Skripsi Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Prodi Bimbingan Dan Konseling Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, aceh, 2020). h. 19.

dengan dirinya sendiri biasanya didasarkan atas keyakinan mereka tentang diri sendiri. *Self talk* merupakan teknik konseling yang dapat digunakan untuk melawan keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat, yang akan membimbing pada *self talk* yang lebih positif lagi.

3. Kecemasan Dampak Pandemi Covid-19

kecemasan dampak pandemi Covid-19 merupakan keadaan yang dirasakan individu seperti rasa takut, khawatir, merasa tidak nyaman dan terancam dikarenakan situasi dan dampak dari pandemi Covid-19 yang saat ini terjadi dan telah banyak memakan korban jiwa.

4. Peserta Didik

individu yang mendapat pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuan agar tumbuh dan berkembang dengan baik serta mempunyai kepuasan dalam menerima pelajaran yang diberikan oleh pendidikannya.

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran untuk peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Pendidikan dapat diartikan sebagai usaha sadar dan sistematis untuk mencapai taraf hidup atau untuk kemajuan lebih baik. Secarasederhana, pendidikan adalah proses pembelajaran bagi peserta didik untuk dapat mengerti, paham, dan membuat manusia lebih kritis dalam berpikir.²

“Pendidikan merupakan usaha yang sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana proses belajar mengajar agar peserta didik dapat secara aktif mampu mengembangkan potensi diri

²Wedan, “Pengertian Pendidikan Dan Tujuan Pendidikan Secara Umum.”

dalam hal spiritual, pengendalian diri, kepribadian yang cerdas, akhlak terpuji, serta keterampilan yang diperlukan untuk menunjang diri sendiri, masyarakat, bangsa, agama dan Negara.”³ Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia dalam bahasa arab digunakan beberapa istilah yaitu Al-ta’lim, Al-tarbiyah, dan Al-ta’dib, Al-ta’lim yang mengarah pada proses menyampaikan ilmu pengetahuan yang berguna untuk menyempurnakan akhlak atau moral manusia.⁴

Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir mengatakan bahwa pendidikan merupakan proses menyalurkan ilmu pengetahuan kepada peserta didik dari seorang ahli (pendidik) bertujuan agar peserta didik memiliki prilaku yang baik dan mempunyai semangat yang bagus dalam memaknai kehidupannya sehingga membentuk karakter peserta didik yang berakhlak mulia dan berkepribadian luhur.⁵

Jadi dapat disimpulkan bahwa pendidikan adalah suatu proses pemberian atau penyaluran ilmu pengetahuan dari pendidik ke peserta didik yang bertujuan untuk membentuk pribadi peserta didik yang memiliki akhlak mulia dan semangat dalam memaknai kehidupannya.

Dalam dunia pendidikan proses pembelajaran sangatlah penting, di Indonesia sendiri proses pembelajaran dilakukan dikelas atau gedung dan secara langsung tatap muka antara peserta didik dengan guru mata pelajaran karena dengan cara ini dianggap sangat efektif untuk guru menyalurkan ilmu pengetahuan kepada peserta didik, serta guru bisa memperhatikan secara langsung bagaimana siswanya dalam merespon ketika pembelajaran berlangsung, namun dengan adanya pandemi

³ Depdiknas, Undang-Undang RI No 20 Tahun 2003, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Dengan Rahmat Tuhan Yang Maha Esa Presiden Republik Indonesia, 2003.

⁴ Samsul Nizar, Pengantar Dasar-dasar Pemikiran Pendidikan Islam (Jakarta : Gaya Media Pratama, 2001) h. 86-88

⁵ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir, *Ilmu Pendidikan Islam* (Jakarta, Prenada Media Group, 2006), h. 16.

Covid-19 pemerintah membuat kebijakan baru mengenai sistem pembelajaran di Indonesia.

Saat ini Indonesia sedang dihadapi pandemi Covid-19 dan diluar dugaan bahwa wabah penyakit satu ini membawa banyak sekali perubahan mendesak dari berbagai bidang. Penyebaran wabah satu ini begitu cepat keseluruh dunia , Indonesia masuk dalam situasi darurat nasional. Kematian akibat wabah Covid-19 terus bertambah sejak diberitahukan pertama kali pada awal Maret 2020 kepada masyarakat Indonesia . Hal ini tentu menyebabkan adanya perubahan-perubahan dan kebijakan pemerintah dalam berbagai bidang seperti kebijakan baru terhadap bidang pendidikan yaitu pembelajaran tidak dilakukan dalam kelas atau gedung namun pembelajaran dilakukan secara daring atau dirumah saja guna untuk memutus mata rantai penyebaran Covid-19.⁶ Adanya perubahan-perubahan dan kebijakan baru diberbagai bidang dikarenakan wabah Covid-19 salah satunya bidang pendidikan membuat peserta didik harus bisa menyesuaikan atau beradaptasi dengan pembelajaran daring di era *New Normal*.

Platform yang biasa digunakan pendidik pada proses pembelajaran daring adalah *WhatsApp Group, Zoom Cloud Meeting, Google Classroom, Google Form, dan e-mail*.⁷

Sampai saat ini di era *New Normal* peserta didik masih melakukan pembelajaran daring meski banyaknya kendala-kendala yang terjadi seperti peserta didik tidak memiliki alat komunikasi yang memadai, jaringan yang tidak stabil, kekurangan kouta, dan masih banyak lagi kendala-kendala lainnya. Menurut Tim Kompas, laporan dari sejumlah daerah di Indonesia menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran daring

⁶Dian Ratu Ayu Uswatun Khasanah, Hascaryo Pramudibyanto, and Barokah Widuroyeki, "Pendidikan Dalam Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Sinestesia*, vol. 10, no. 1, (april 2020), h. 1-5.

⁷Poncojari Wahyono, H. Husamah, and Anton Setia Budi, "Guru Profesional Di Masa Pandemi COVID-19: Review Implementasi, Tantangan, Dan Solusi Pembelajaran Daring," *Jurnal Pendidikan Profesi Guru*, vol. 1 No. 1 (2020), h. 1-4.

belum berjalan optimal, terutama di daerah pelosok dengan teknologi dan jaringan internet terbatas.⁸

Adanya perubahan-perubahan dan kebijakan baru yang diterapkan pemerintah Indonesia dalam bidang pendidikan ditambahkan dengan wabah Covid-19 yang masih ada ditengah-ditengah kita menyebabkan adanya hambatan-hambatan atau perubahan kondisi psikologis peserta didik. Salah satunya adalah kecemasan, kondisi Pandemi Covid-19 yang datang tiba-tiba ini membuat peserta didik tidak siap menghadapinya baik secara fisik ataupun psikis sehingga menyebabkan kecemasan akibat dari pandemi Covid-19. Kecemasan ini juga terjadi dikarenakan kurangnya atau minimnya informasi dan pengetahuan peserta didik mengenai penularan pandemi Covid-19 dan di tambahkan dengan informasi dan pemberitan disosial media yang begitu heboh mengenai penyebaran Covid-19 serta banyak juga orang-orang yang membuat berita *hoax* mengenai Covid-19 sehingga menimbulkan kecemasan pada peserta didik apa lagi peserta didik menggunakan sosial media sebagai salah satu alternatif dalam memperoleh informasi dari berbagai belahan dunia dan hal ini lah yang mempengaruhi kondisi psikologis peserta didik , serta sebagian dari mereka mengalami rasa takut yang berlebihan, takut terinfeksi Covid-19, khawatir dengan penularannya begitu cepat. Kecemasan dampak pandemi Covid-19 yang dialami peserta didik harus ditangani segera ditangani karena jika dibiarkan akan mengganggu tugas perkembangannya sebagai peserta didik, seperti mengganggu tugas-tugasnya sebagai peserta didik, tidak fokus dan maksimal dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah, tidak bisa tidur karena memikirkan pandemi Covid-19 dan khawatir dengan penularanya yang semakin cepat, dan mengganggu aktivitas keseharian lainnya

⁸*ibid.*

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالشَّمْرَاتِ ۗ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya : “dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar” (Al-Baqarah ayat 155)⁹

Ayat diatas menjelaskan bahwasanya saat kita diberikan ujian oleh Allah SWT, maka yang harus kita lakukan adalah selalu senantiasa sabar, saat ini kita sedang berikan ujian oleh Allah SWT yaitu adanya pandemi Covid-19 yang terjadi hampir seluruh dunia termasuk Indonesia dan sangat berdampak bagi kehidupan kita namun dibalik semua itu banyak sekali hikmah yang dapat kita ambil dari merebaknya Covid-19, dan yang terpenting saat ini adalah kita selalu senantiasa sabar dalam menghadapi kondisi pandemi Covid-19 saat ini serta kita harus selalu mendekatkan diri kepada Allah SWT agar kita semua mampu melewati masa-masa pandemi seperti ini serta selalu diberikan kesehatan baik secara fisik ataupun mental

Menurut *American Psychological Association* (APA), menyatakan bahwa:

“kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikirang yang mebuat individu merasa khawatir dan disertai

⁹ Departemen Agama RI *Alquran dan terjemahnya*, (Solo:PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri,2007)

respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain.¹⁰»

Hasil penelitian menyatakan bahwa tingkat kecemasan remaja 54% berada pada kategori tinggi. Hal ini kemungkinan besar disebabkan karena kurangnya informasi yang diperoleh remaja terkait dengan pandemi Covid-19 ini. Pada pikiran remaja adalah virus corona sangat berbahaya, yang apabila seseorang terinfeksi virus ini sulit untuk sembuh, dan kebanyakan meninggal. Beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan pada masa pandemi Covid-19 adalah kurangnya informasi mengenai kondisi ini, pemberitaan yang terlalu heboh di media masa ataupun media sosial, kurangnya membaca literasi terkait dengan penyebaran dan mengantisipasi penularan corona virus.

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya : *“Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah", kemudian mereka tetap istiqamah Maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan mereka tiada (pula) berduka cita..Istiqamah ialah teguh pendirian dalam tauhid dan tetap beramal yang saleh.(Al-Ahqaf ayat 13)”*

Ayat diatas menjelaskan bahwasanya keyakinan kita bahwa Allah SWT maha segalanya dan Allah SWT yang menjaga dan memelihara kita akan memberikan ketenangan dalam hidup kita, kita tidak akan takut dengan apa yang akan terjadi didunia ini serta tidak mengalami kekhawatiran atas musibah yang terjadi karena Allah yang senantiasa menjaga, melindungi dan memelihara kita. Sama seperti saat ini kita dihadapi oleh musibah

¹⁰ Linda Fitria and Ifdil Ifdil, “Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid -19,” *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2020, <https://doi.org/10.29210/120202592>, vol. 6, No. 1, (2020), h. 1-4.

atau bencana Covid-19 yang membuat kita takut dan khawatir, maka dari itu kita harus memperkuat iman kita dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT dan yakinlah bahwa Allah akan melindungi dan menjaga kita

Kondisi kecemasan yang dialami remaja pada masa pandemi ini tentu tidak bisa dibiarkan begitu saja. Untuk mengatasi kecemasan pada remaja ini peran orangtua sangat dibutuhkan, diantaranya selalu mendampingi, memotivasi, memberikan pengetahuan tentang Covid-19 ini. Selaku konselor atau guru bimbingan dan konseling ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk membantu remaja mengatasi kecemasan adalah dengan memberikan pelayanan seperti layanan konseling individual, bimbingan dan konseling kelompok.¹¹

Hampir semua orang mengalami kondisi kecemasan termasuk peserta didik, saat disekolah banyak sekali hal-hal yang dapat menyebabkan peserta didik mengalami kecemasan. Salah satu yang menyebabkan kecemasan saat ini adalah pandemi Covid-19 yang masih berlangsung di Indonesia meski pemerintah sudah menerapkan new normal dimana masyarakat tetap boleh beraktivitas diluar rumah namun dengan syarat mematuhi protokol kesehatan, akan tetapi sampai saat ini pemerintah belum boleh membuka sekolah apa lagi jika daerahnya sudah dalam keadaan zona merah. Tentu saja hal ini sangat berpengaruh terhadap mental siswa maka dari itu guru bimbingan dan konseling harus memaksimalkan fungsinya yaitu dengan bekerja sama dengan guru mata pelajaran dan orang tua untuk membantu peserta didik dalam memberikan motivasi, memberikan informasi mengenai Covid-19, dan guru bimbingan dan konseling bisa membantu peserta apabila didapati peserta didik mengalami kecemasan yang di akibatkan Covid-19 , guru bimbingan harus segera memberikan layanan responsif kepada peserta didik jika peserta didik megalami kecemasan karena jika tidak dilakukan ditakutan peserta didik akan mengalami hambatan-hambatan dalam proses pencapaian tugas perkembangannya.

¹¹*Ibid.*

Penelitian ini menggunakan layanan responsif dengan strategi konseling kelompok yang dipadukan dengan teknik *self talk*, dimana layanan responsif merupakan layanan yang diberikan segera untuk peserta didik yang mengalami masalah dan dengan teknik *self talk* diharapkan mampu memaksimalkan layanan yang diberikan guru bimbingan dan konseling kepada peserta didik dalam membantu menangani masalah peserta didik yaitu kecemasan yang dialami peserta didik akibat dampak dari pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMA Bhayangkari Kotabumi Lampung Utara pada saat penelitian tanggal 22 Maret 2021 guru bimbingan dan konseling mengatakan:

“ saat pandemi Covid-19 ada beberapa siswa yang mengalami kecemasan dikarenakan dampak pandemi Covid-19, ada diantara mereka yang merasa khawatir dengan anggota keluarga yang harus tetap kerja diluar rumah, takut tertular, sulit konsentrasi saat pembelajaran daring, ditambah dengan pemberitaan disosial media yang tersebar belum tentu benar, belum ditambah dengan dampak yang terjadi dikarenakan Covid-19, siswa harus menghabiskan banyak waktu dirumah, perubahan kebiasaan, pemberitaan kematian tentang Covid-19, perekonomian orang tua yang menurun, bahkan ada beberapa dari siswa sampai curhat mengenai kecemasannya tentang Covid-19 melalui whatsapp” Penanganan yang dilakukan guru bimbingan dan konseling di SMA Bhayangkari Kotabumi Lampung Utara hanya memberikan layanan informasi melalu *whatsapp group* dan

memang belum efektif dalam menangani atau mengatasi kecemasan peserta didik terhadap pandemi Covid-19”¹².

Berdasarkan wawancara peserta didik berinisial AP menurutnya: “pandemi Covid-19 merupakan situasi yang benar-benar membuat tertekan dan tidak nyaman, selama pandemi Covid-19 berlangsung dirinya sangat sulit konsentrasi dalam melakukan kegiatan sehari-hari karena memikirkan pandemi Covid-19, sangat takut tertular Covid-19, saat malam hari dirinya kesulitan untuk tidur karena kepikiran pandemi Covid-19 yang belum juga usai”.

Berdasarkan wawancara peserta didik berinisial AH menurutnya: “situasi pandemi Covid-19 ini merupakan situasi yang sangat mengganggu dalam kehidupan, membuat cemas dan gelisah, selama masa pandemi dirinya gelisah saat malam hari karena benar-benar takut tertular Covid-19”.

Berdasarkan wawancara peserta didik berinisial APS menurutnya “situasi Pandemi adalah situasi yang sulit, menakutkan sekaligus menyedihkan bagi dirinya, hampir setiap saat dia selalu gelisah dan takut terinfeksi Covid-19 apalagi setiap hari pemberitaan disosial media sangat ramai mengenai jumlah orang-orang yang sudah terinfeksi Covid-19”.

Berdasarkan wawancara peserta didik berinisial ASP menurutnya: “situasi pandemi adalah situasi yang benar benar membuat pikirannya terganggu karena terus menerus memikirkan pandemi Covid-19, dirinya sangat takut terinfeksi Covid-19, menurutnya situasi pandemi Covid-19 benar-benar membuatnya merasa tertekan apalagi Covid-19 sangat dengan mudah menyebar. Selama masa pandemi Covid-19 hampir setiap malam dirinya tidak bisa tidur”.

Berdasarkan wawancara peserta didik berinisial CAW menurutnya: “situasi pandemi adalah situasi yang membuatnya takut dan khawatir, dirinya takut sekali tertular Covid-19, rasa takutnya tertular Covid-19 ini makin besar apabila dirinya

¹²Hasil wawancara dengan guru BK SMA Bhayangkari Kotabumi Lampung Utara pada tanggal 20 agustus 2020

melihat pemberitaan orang-orang yang terinfeksi Covid-19. Selama masa pandemic Covid-19 dirinya pernah mengalami rasa takut terinfeksi Covid-19 sampai tidak bisa tidur dan berkeringat dingin saat malam hari karena memikirkan pandemi Covid-19” .

Berdasarkan wawancara peserta didik berinisial DRS menurutnya: “situasi pandemi Covid-19 adalah situasi yang membuatnya cemas karena penularan Covid-19 yang benar-benar begitu cepat sehingga benar-benar harus maksimal dalam menjaga kesehatan, selama masa pandemi Covid-19 dirinya sering kali merasakan khawatir yang berkepanjangan ketika bangun pagi , benar khawatir bagaimana jika dirinya terinfeksi Covid-19”.

Berdasarkan wawancara peserta didik berinisial MFM menurutnya: “situasi pandemi Covid-19 adalah keadaan yang benar-benar serius karena kita harus menjaga kesehatan kita agar tidak mudah tertular pandemi Covid-19. Selama masa pandemi Covid-19 dirinya menjadi seseorang yang mudah lupa karena dirinya hanya fokus memikirkan pandemi Covid-19 dan benar-benar Covid-19 membuatnya sangat takut tertular”.

Berdasarkan wawancara peserta didik berinisial MFM menurutnya: “situasi pandemi Covid-19 adalah keadaan yang membuat saya sering tidak bisa tidur karena gelisah, bahkan saya pernah mengalami mimpi buruk berulang kali, dan ketika saya membaca, mendengar dan melihat pemberitaan mengenai pandemic Covid-19 saya langsung mengalami khawatir yang berlebihan dan benar-benar tidak nyaman dan tersiksa karena pikiran saya sendiri tentang penularan Covid-19.”.

Maka berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMA Bhayangkari Kotabumi Lampung Utara Terdapat 8 peserta didik yang teridentifikasi

mengalami kecemasan terhadap pandemi Covid-19. Adapun kedua belas peserta didik tersebut sebagai berikut:

Table 1.1
Data Peserta Didik yang Mengalami Kecemasan Dampak
Pandemi Covid-19 SMA Bhayangkari
Kotabumi Lampung Utara

No	Nama	Aspek		
		Prilaku	Kognitif	Afektif
1	AP	√	√	
2	AH	√	√	
3	APS	√	√	
4	ASP	√	√	√
5	CAW	√	√	√
6	DRS	√	√	√
7	MFM		√	√
8	RM	√	√	√

C. Identifikasi dan Batasan Masalah

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

- a) Terdapat 8 peserta didik yang mengalami kecemasan dampak pandemi Covid-19 di SMA Bhayangkari Kotabumi Lampung Utara
- b) Pengetahuan peserta didik tentang Covid-19 di SMA Bhayangkari Kotabumi Lampung Utara masih rendah,

Berdasarkan latar belakang diatas, maka perlu dibatasi masalah penelitian yaitu apakah ada Pengaruh Pelaksanaan Layanan Responsif Dengan Teknik *Self Talk* Dalam Mereduksi Kecemasan Dampak Pandemi Covid-19 Pada Peserta Didik Di SMA Bhayangkari Kotabumi Lampung Utara

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh pelaksanaan layanan responsif dengan tehnik *Self Talk* dalam mereduksi kecemasan dampak Covid-19 pada peserta didik kelas XI Ipa 1 di SMA Bhayangkari Kotabumi Lampung Utara?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan layanan responsif dengan tehnik *Self Talk* terhadap kecemasan dampak pandemi Covid-19 pada peserta didik di SMA Bhayangkari Kotabumi Lampung Utara.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan ataupun panduan dalam penelitian selanjutnya khususnya terkait Pengaruh pelaksanaan Layanan Responsif dengan teknik self talk terhadap kecemasan dampak pandemi Covid-19 pada peserta Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Untuk dijadikan pedoman dalam menanggulangi masalah kecemasan dampak pandemi Covid-19 pada peserta didik.

b. Bagi masyarakat

Untuk dapat membantu masyarakat dalam mengantisipasi kemungkinan terjadinya kecemasan terhadap remaja atau peserta didik dilingkungan sekitar.

c. Bagi orang tua

Sebagai acuan bagi orangtua bagaimana berupaya agar anaknya tidak mengalami kecemasan dikarena pandemi Covid-19

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Linda Fitria, Ifdil Ifdil, yang berjudul, kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan yang dialami remaja selama pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan deskriptif metode penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja berusia 12 sampai 19 tahun, dengan sampel 139 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tentang kecemasan. Analisis data menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa tingkat kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19 54% pada kategori tinggi.¹³
2. Pandemi COVID-19 menciptakan masalah yang kompleks dan hampir di semua aspek kehidupan, semua orang pernah cemas, khawatir, dan panik akan kelangsungan hidup. Mulai dari anak-anak, tua dan muda, pria dan wanita merasa cemas akan ancaman COVID-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan antara mahasiswi dan mahasiswa selama masa COVID-19 berdasarkan Hamilton Anxiety Rating Scale (Hamilton, 1969). Penelitian ini menggunakan metode survei dengan desain deskriptif. Pengambilan sampel menggunakan accidental sampling, diperoleh 396 responden

¹³Linda Fitria and Ifdil Ifdil, "Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid -19," *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2020, <https://doi.org/10.29210/120202592>, vol. 6, No. 1, (2020), h. 1-4.

yang terdiri dari 99 laki-laki dan 297 perempuan dengan rentang usia 21-23 tahun. Analisis data berdasarkan analisis univariat dan bivariat menggunakan Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan responden mengalami tingkat kecemasan yang tinggi terhadap COVID-19. Di sisi lain, terdapat perbedaan tingkat kecemasan siswa laki-laki dan perempuan yang tidak signifikan dalam menghadapi pandemi COVID-19; dengan demikian, menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak memiliki peran signifikan dalam reaktivitas emosional, seperti kecemasan dan ketakutan. Kecemasan akan muncul ketika akan ada tekanan lingkungan yang dapat menghambat aktivitas seseorang baik siswa laki-laki maupun perempuan.¹⁴

3. Wahyuni, sutarno dan andika, yang berjudul hubungan tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan mahasiswa dimasa pandemi Covid-19 . Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa STIKES Al-Irsyad Al- Islamiyyah Cilacap di masapandemi COVID-19 tahun 2020. Desain yang digunakan adalah survey analytic, dengan rancangan cross sectional. Besar sampel 84 mahasiswa STIKES Al- IrsyadAl-Islamiyyah Cilacap dengan teknik cluster random sampling adapun instrumentpenelitian ini menggunakan kuesioner *Zung Self Rating-Anxiety Scale (ZSAS)*. Analisis bivariat menggunakan uji Somer's D. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat religiusitas tinggi sebanyak 71 orang (84,5%) dan tingkat kecemasan ringan sebanyak 34 orang (40,5%). Hasil uji analisis statistik menggunakan Somer's D diketahui p value 0,001 dan berdasarkan signifikansi α 0,05, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkatreligiusitas dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa STIKES Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap di masa pandemi COVID-19 tahun 2020, dengan nilai keeratan sedang -0,534.

¹⁴ Andi Thahir ,Sulastri,Siti Zahra Bulantika, and Tiara Novita, "Gender Differences on COVID-19 Related Anxiety AmongStudents", *Pakistan Journal of Psychological Research*, Vol.36, No.1, (2021), 71-83

Disarankan bagi masyarakat pada umumnya dan khususnya mahasiswa dapat meningkatkan religiusitas untuk mencegah, mengatasi, dan membantu dalam menghadapi gangguan kecemasan akibat COVID-19.¹⁵

4. Sahoo S, Rani S, Shah R, Singh AP, Mehra A, Grover S, yang berjudul “*COVID-19 pandemic-related anxiety in teenagers*” dalam artikel ini menghadirkan seorang anak berusia 18 tahun. gadis yang mengalami gejala kecemasan parah-terkait dengan infeksi COVID-19 dan menyoroti masalah yang terkait dengan remaja dalam Pandemi Covid-19. Gadis ini mengalami kecemasan dengan gejala seperti palpitasi, perasaan gelisah, dan mulut kering. Namun jika tidak sengaja mendengar Covid-19 maka kecemasannya akan semakin meningkat dengan ciri jantung berdebar intens, sesak napas, berkeringat, gemetar, sensasi kesemutan. dalam tubuh, mual, dan perasaan malapetaka yang akan datang. Gadis ini diberikan psikoedukasi tentang kecemasan yang mengarah ke gejala otonom dan diajarkan latihan relaksasi dengan begitu 3 sampai 4 hari kedepan gadis menunjukkan perbaikan gejala kecemasan.¹⁶
5. Terdapat hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Noviana Diswantika (2016), dengan judul Efektivitas Teknik *Self Talk* Dalam Pendekatan Konseling Kognitif Untuk Mengembangkan Motivasi Diri Peserta Didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kenaikan rata-rata skor paling besar pada kelompok eksperimen ditunjukkan oleh aspek kemampuan untuk melaksanakan keputusan atau rencana dengan kenaikan rata-rata skor sebesar 10,25 setelah menerima perlakuan berupa konseling melalui teknik *Self-Talk* untuk meningkatkan motivasi diri peserta didik.¹⁷

¹⁵Wahyuni, Sutarno, and Andika, “Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19.”

¹⁶Sahoo S, Rani S, Shah R, Singh AP, Mehra A, Grover S. “COVID-19 pandemic-related anxiety in teenagers”. *Indian J Psychiatry*. Vol. 62. H. 328-330. 2020

¹⁷Noviana Diswantika, Efektivitas Teknik Self-Talk Dalam Pendekatan Konseling

6. Berdasarkan penelitian Indri Astuti W pada tahun 2016 tentang “Efektivitas Positive Self -Talk Terhadap Motivasi Diri siswa Kelas IX SMP N 3 Banguntapan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *positive self -talk* terhadap motivasi diri pada siswa kelas IX SMP N 3 Banguntapan. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen desain quasi eksperimen dengan bentuk Nonequivalent Control Group Design. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IX dengan jumlah 8 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 8 siswa sebagai kelompok kontrol. Pemilihan subjek menggunakan teknik sampling kuota dan purposive sampling. Alat ukur yang digunakan yaitu skala motivasi diri. Skala tersebut telah melalui uji validitas dengan menggunakan expert judgment. Reliabilitas skala motivasi belajar diuji menggunakan rumus Alpha Cronbach. Analisis data menggunakan analisis univariat dan uji Wilcoxon melalui program SPSS Statistics ver 20. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *positive self -talk* efektif terhadap motivasi diri pada siswa yang dilihat dari uji Wilcoxon pada hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen menunjukkan taraf signifikansi $p = 0,012 < 0,05$. *Positive self-talk* efektif dalam mempengaruhi motivasi diri pada siswa kelas IX SMP N 3 Banguntapan.¹⁸
7. Leo Sher, “*Covid-19, anxiety, sleep disturbances and suicide*”, para peneliti di China memeriksa respons psikologis selama tahap awal epidemi COVID-19 pada populasi umum. Mereka menemukan bahwa 53,8% responden menilai dampak psikologis dari wabah sebagai sedang atau parah, 16,5% melaporkan gejala depresi sedang hingga berat, dan 28,8% melaporkan gejala kecemasan sedang hingga berat. Para peneliti di China juga memeriksa keadaan kesehatan mental dari sekitar

Kognitif Untuk Mengembangkan Motivasi Diri Peserta Didik, Skripsi
Universitas Negeri

Yogyakarta, 2016, h.21

¹⁸ Indry Astuti W, Efektivitas Positive Self Talk Terhadap Motivasi Belajar

Siswa Kelas IX Smp, tersedia

:<http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/download/6240/5992>,
diakses pada tanggal 22 april 2019, 19.57 wib.

1.250 profesional perawatan kesehatan yang merawat pasien virus corona [7]. 50,4% dari peserta studi melaporkan depresi, 44,6% kecemasan, 34,0% insomnia, dan 71,5% stres.¹⁹

8. Mathew W. Gallagher J. Zvlonsky, Laura J. Long, Andrew H. Rogers, Lorra Garey, Michael, *“The impact of Covid-19 experiences and associated stress on anxiety, depression, and functional impairment in american adult”*, Studi ini meneliti bagaimana pengalaman terkait COVID-19 dan dampak stres terkait, kecemasan, depresi, dan gangguan fungsional dalam sampel kenyamanan dari 565 orang dewasa Amerika (57,9% laki-laki) yang direkrut melalui MTURK. Semua korelasi antara variabel setidaknya sedang sampai besar dalam besaran ($r > 0,483$) dan signifikan secara statistik ($p < 0,001$). Didapatkan Tingkat kecemasan atau gangguan depresi tinggi (masing-masing 38,41% dan 31,33%) berdasarkan batas OASIS / ODSIS.²⁰
9. Alexander Bauerle, Martin Teufel, Venja Musche, Benjamin Weismuller, Hannah Kohler, Madeleine Hetkamp, Nora Dorrie, Adam Schweda, Eva-Maria Skoda, *“Increased generalized anxiety, depression and distress during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study in Germany”*, Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai data awal tentang beban kesehatan mental masyarakat Jerman selama pandemi COVID-19. Metode sebuah studi cross-sectional dilakukan di Jerman dan mengumpulkan kumpulan data lengkap dari 15.704 penduduk Jerman berusia 18 tahun ke atas. Hasilnya Gejala yang meningkat secara signifikan sangat umum di semua dimensi: kecemasan umum (44,9%), depresi (14,3%), tekanan psikologis (65,2%) dan ketakutan terkait COVID-19 (59%). Wanita dan orang yang lebih muda melaporkan beban mental yang lebih tinggi.²¹

¹⁹Sher, “COVID-19, Anxiety, Sleep Disturbances and Suicide.”

²⁰Gallagher et al., “The Impact of Covid-19 Experiences and Associated Stress on Anxiety, Depression, and Functional Impairment in American Adults.”

²¹Bauerle et al., “Increased Generalized Anxiety, Depression and Distress during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study in Germany.”

10. Pietro Smirni, Giocchino Lavanco, Daniela Smirni, *Anxiety in Older Adolescents at the Time of COVID-19*, dimensi emosional dan psikologis anak dan remaja kurang diperhatikan. Selain itu, meskipun mereka adalah subjek yang kehidupan dan kesehatannya berisiko rendah, namun mereka harus menghadapi kenyataan yang penuh dengan kecemasan, ketakutan, dan ketidakpastian. Studi saat ini menyelidiki keadaan kecemasan dan kesadaran emosional dalam sampel remaja tua yang sehat, 84 wanita dan 64 pria, berusia 17 hingga 19 tahun. menggunakan Skala Kecemasan Penilaian Diri dan Kuesioner Kesadaran Emosi Italia. Sebuah fenomenologi kecemasan yang tidak terduga ditemukan, mempengaruhi kecemasan dan domain ideo-afektif, sementara gejala somatik tampak kurang parah. Gejala kecemasan tertinggi adalah kesulitan bernapas.²²
11. Li Ping Wong, Chia Cun Hung, Haridah Alias dan Toni Szu Hsien Lee, “*Anxiety symptoms and preventive measures during the COVID-19 outbreak in Taiwan*”, Survei populasi cross-sectional menggunakan kuesioner online dimulai pada 14 Februari 2020. Partisipan penelitian adalah penduduk Taiwan berusia 20 hingga 70 tahun. Versi 6 item dari State-Trait Anxiety Inventory (STAI-6) digunakan untuk menilai gejala kecemasan. Dari total 3555 tanggapan yang lengkap, total 52,1% (interval kepercayaan 95% [CI] 50,4-53,7) dari responden melaporkan tingkat gejala kecemasan sedang hingga parah dalam seminggu terakhir, sedangkan 48,8% (95% CI 47,2– 50,5) melaporkan gejala kecemasan sedang hingga berat pada awal wabah. Dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan kecemasan yang lebih besar, skor median untuk gejala kecemasan dalam seminggu terakhir dan pada awal wabah adalah 46,7 (IQR [kisaran interkuartil] 36,7-53,3) dan 43,3 (IQR 36,7-53,3), masing-masing. Sebanyak 52,1% (95% CI 50,4-53,7) dari responden melaporkan gejala kecemasan sedang hingga berat pada STAI untuk periode PW, sedangkan

²²Smirni, Lavanco, and Smirni, “Anxiety in Older Adolescents at the Time of COVID-19.”

48,8% (95% CI 47,2-50,5) melaporkan gejala kecemasan sedang hingga berat untuk BO periode. Proporsi tertinggi kasus kecemasan sedang hingga berat selama periode PW adalah responden berusia 31–40 tahun (57,1%; 95% CI 54,4–59,8), perempuan (55,2%; 95% CI 53,4–57,1), memiliki sekolah menengah.²³

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan adalah penjelasan sementara dari sisi skripsi yakni suatu gambaran tentang isi secara keseluruhan dari sistematika yang dapat dijadikan satu arahan bagi pembaca untuk menelaahnya. Dalam penulisan skripsi ini dibagi menjadi beberapa bagian sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan, Bab ini merupakan pendahuluan yang akan mengantarkan pada bab-bab berikutnya. Dalam bab ini diuraikan dalam beberapa hal yang menjadi kerangka dasar dalam penelitian yang akan dikembangkan pada bab-bab berikutnya. Pada bab I terdiri dari penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan dan sistematika penulisan.

Bab II Kerangka Teori Menjelaskan teori-teori yang digunakan dalam melakukan penelitian. Bab ini merupakan informasi tentang landasan teori. Berisi tentang layanan responsif, tehnik self talk dan kecemasan dampak pandemi covid-19.

Bab III metode penelitian pada bab ini berisi tentang waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sampel dan tehnik pengumpulan data, definisi operasional variabel, instrument penelitian, uji validitas dan reliabilitas data, uji prasarat analisis dan uji hipotesis.

²³Wong et al., "Anxiety Symptoms and Preventive Measures during the COVID-19 Outbreak in Taiwan."

Bab IV hasil penelitian dan pembahasan Pada bab ini menjelaskan tentang deskripsi data, hasil penelitian dan analisis

Bab V Penutup Pada bab ini merupakan pembahasan akhir penulis yang akan memberikan beberapa kesimpulan terkait dengan penelitian penulis yang sudah dipaparkan pada bab-bab sebelumnya dan rekomendasi.²⁴



²⁴Penyusun, “Pedoman Penulisan Skripsi Mahasiswa S1.”

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Layanan Responsif

1. Pengertian Layanan Responsif

Layanan responsif adalah bantuan segera yang diberikan secara langsung kepada peserta didik yang memerlukan bantuan segera agar peserta didik tidak mengalami hambatan-hambatan dalam mencapai tugas perkembangannya. Layanan responsif merupakan layanan yang sangat tepat untuk peserta didik yang membutuhkan respon atau mendapatkan solusi segera dari guru bimbingan dan konseling secara tepat dan sesuai dengan kebutuhannya.²⁵

Menurut Sunardi “Layanan responsif adalah layanan bimbingan dan konseling yang diberikan sebagai respon atas terjadinya suatu permasalahan yang dihadapi oleh siswa, sifatnya khusus karena hanya diberikan kepada siswa tertentu yang memiliki (kasus) dan lebih berorientasi kepada upaya penyembuhan atau kuratif. Pelayanan responsif dikhususkan kepada siswa yang memiliki masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera, sebab jika tidak segera dibantu maka akan dapat menimbulkan gangguan dalam proses pencapaian tugas-tugas perkembangan yang harus dilalui pada setiap individu”²⁶

Pelaksanaan layanan responsif disekolah untuk peserta didik sangatlah penting karena dengan memberikan bantuan secara langsung dan dilaksanakan saat itu atau sesegera mungkin sesuai dengan kebutuhan peserta didik maka hal ini merupakan salah satu cara yang tepat agar peserta didik tidak

²⁵Sardila, “Pelaksanaan Layanan Responsif Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Permasalahan Siswa Di Madrasah Tsanawiyah Tsanawiyah Negeri 7 Aceh Besar.”

²⁶*ibid*

mengalami hambatan-hambatan dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya.

2. Bidang Layanan Responsif

Layanan responsif bersifat kuratif. Strategi yang digunakan adalah konseling individu dan kelompok. Isi layanan responsif adalah bidang pribadi, sosial, belajar dan karir. Tugas perkembangan peserta didik dan ekspektasinya serta masalah yang diduga sering dialami remaja, maka aspek yang perlu dapat layanan responsif adalah sebagai berikut:

a. Bidang Pribadi

- 1) Ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, mencakup:
 - a) Kurang motivasi untuk mempelajari agama
 - b) Kurang memahami bahwa agama sebagai pedoman hidup
 - c) Kurang memiliki kesadaran bahwa setiap perbuatan manusia diawali Tuhan
 - d) Masih merasa malas untuk melakukan shalat
 - e) Kurang memiliki kemampuan untuk bersabar dan bersyukur
- 2) Perolehan sistem nilai, meliputi:
 - a) Masih memiliki kebiasaan berbohong
 - b) Masih memiliki kebiasaan mencontek
 - c) Kurang disiplin
- 3) Kemandirian emosional, meliputi:
 - a) Belum mampu membebaskan diri dari perasaan atau perilaku kekanak-kanakan
 - b) Belum mampu menghormati orang tua atau orang lain secara ikhlas
 - c) Masih kurang mampu menghadapi atau mengatasi situasi frustrasi secara positif

- 4) Pengembangan keterampilan intelektual, meliputi:
 - a) Masih kurang mampu mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan yang matang
 - b) Masih suka melakukan sesuatu tanpa pertimbangan baik buruk atau rugi untungnya
- 5) Menerima diri dan meningkatkan secara efektif, meliputi:
 - a) Kurang merasa bangga dengan keadaan diri sendiri
 - b) Merasa rendah diri, apabila bergaul dengan orang lain yang mempunyai kelebihan.
- b. Bidang Sosial
 - 1) Berperilaku sosial yang bertanggung jawab, meliputi:
 - a) Kurang menyenangkan kritikan orang lain
 - b) Kurang memahami tatakrama dan pergaulan
 - c) Kurang berpartisipasi dalam kegiatan sosial, baik disekolah maupun di masyarakat
 - 2) Mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya meliputi:
 - a) Merasa malu untuk berteman dengan lawan jenis
 - b) Merasa tidak senang kepada teman yang suka mengkritik
- c. Bidang Belajar
 - 1) Kurang mempunyai motivasi untuk mencari informasi tentang dunia kerja
 - 2) Kurang memahami cara memilih program studi yang cocok dengan kemampuan dan minat
- d. Bidang Karir
 - 1) Masih bingung memiliki pekerjaan

- 2) Masih kurang mampu memiliki pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan dan minat
- 3) Merasa cemas untuk mendapat pekerjaan setelah tamat sekolah.²⁷

Jadi menurut peneliti bahwa masalah yang terjadi pada peserta didik yaitu kecemasan dampak pandemi Covid-19 masuk dalam bidang pribadi yaitu kemandirian emosional karena peserta didik belum bias mengontrol masalah kecemasan yang terjadi pada diri mereka.

3. Pelaksanaan Kegiatan Layanan Responsif Bagi Peserta Didik

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMA Bhayangkari Lampung Utara merupakan usaha membantu peserta didik dalam pengembangan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kegiatan belajar, serta perencanaan pengembangan karir. Pelayanan bimbingan dan konseling memfasilitasi pengembangan siswa, secara individual atau kelompok, sesuai kebutuhan potensi, bakat, minat, serta perkembangan peluang-peluang yang dimiliki

Adapun pelaksanaan layanan yang digunakan dalam membantu memecahkan masalah peserta didik dengan layanan responsif yaitu sebagai berikut:

- a) Layanan konseling individual dan kelompok
- b) Alih tangan kasus
- c) Kolaborasi Guru Bimbingan dan Konseling dengan Wali Kelas
- d) Kolaborasi Guru Bimbingan dan Konseling Dengan Orang Tua Siswa
- e) Kolaborasi Guru Bimbingan dan Konseling dengan Pihak Lain

²⁷ Syamsu dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), h. 28.

- f) Bimbingan Teman Sebaya
- g) Koferensi Kasus
- h) Home visit.²⁸

4. Tujuan Layanan Responsif

Tujuan layanan responsif adalah membantu peserta didik untuk dapat memenuhi kebutuhannya dan memecahkan masalah yang dialaminya atau membantu peserta didik yang mengalami hambatan, kegagalan dalam mencapai tugas perkembangannya. Tujuan layanan responsif dapat dikemukakan sebagai upaya untuk mengintervensi masalah-masalah atau kepedulian pribadi peserta didik yang muncul segera dan dirasakan pada saat itu yang berkenaan dengan masalah sosial, pribadi, karir dan masalah pengembangan pendidikan.²⁹

B. *Self Talk*

1. Pengertian Teknik *Self Talk*

Diswantika menyatakan Teknik *Self Talk* merupakan pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu. Percakapan seseorang dengan dirinya sendiri biasanya didasarkan atas keyakinan mereka tentang diri sendiri. *Self talk* merupakan teknik konseling yang dapat digunakan untuk melawan keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat, yang akan membimbing pada *self talk* yang lebih positif lagi.

Self Talk merupakan teknik konseling yang biasanya digunakan untuk menangani isu-isu terkait pengembangan motivasi, sikap positif terhadap peraturan, dan scheduling atau manajemen waktu *Self talk* terdiri dari 2 macam, yaitu

²⁸*Ibid.*

²⁹*Ibid*

self talk positif atau rasional dan *self talk* negatif atau irasional. Masing-masing *self talk* tersebut memiliki pengaruh yang kuat terhadap pikiran dan perilaku. Rimm dan Litvak, menemukan bahwa *self talk* yang negatif dapat menyebabkan timbulnya rangsangan fisiologis substansial. Akibat emosional dari *self talk* yang tidak rasional adalah kecemasan, depresi, marah, rasa bersalah, dan merasa tidak berharga.

Davis menambahkan bahwa bila *self talk* itu dilakukan secara akurat dan berhubungan dengan realitas, berarti orang tersebut berfungsi dengan baik. Namun, bila tidak rasional dan tidak benar, maka orang tersebut dapat mengalami stres dan gangguan emosional.³⁰ Berikut adalah contoh dari kalimat *self talk* yang tidak rasional: “saya adalah orang yang paling gemuk di seluruh dunia”. Kalimat tersebut mungkin benar dan realistis bila orang yang bersangkutan benar-benar memiliki badan paling berat di seluruh dunia, dan sudah pasti orang tersebut diabadikan dalam Guinness Book of Record.

Menurut Zastrow mengatakan bahwa *self talk* dapat memberi mood yang positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif.³¹

Contoh kalimat yang dapat digunakan untuk keadaan ini “saya merasa sehat, kuat, bahagia” Penjelasan mengenai manfaat *self talk* diatas dapat dirangkum dalam sebuah kalimat, yaitu: semakin positif kata-kata yang diucapkan pada diri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin positif. *Self talk* negatif dalam teori REBT disebut sebagai ide-ide atau pikiran-pikiran yang tidak rasional.

³⁰ Prilly Ana Widiyastuti, Efektivitas Metode Positive Self talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas Viii Smp N 4 Karanganom, h.20

³¹ Merry Reviliana, Penggunaan Teknik Positive Self-Talk Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020, h.27

Teori REBT memiliki asumsi bahwa keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional tersebut berhubungan secara kausal dengan gangguan-gangguan emosional dan behavioralnya, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang tersebut adalah dengan mengonfrontasikan secara langsung dengan filsafat hidup mereka sendiri dan mengajari bagaimana berpikir secara logis sehingga mampu menghapus keyakinan-keyakinan irasionalnya. Keterangan ini merupakan nilai lebih REBT sebagai suatu terapi psikologis. Karena *self talk* merupakan bagian yang mendasar dalam REBT, maka *self talk* juga memil *Self talk* sangat efektif untuk mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan pikiran atau perubahan perilaku tetapi ada beberapa hal yang harus diingat dan diperhatikan dalam pelaksanaan *self talk* menurut Pearson, antara lain:

- a. Afirmasi atau *self talk* positif sebaiknya menggunakan kata ganti orang pertama, misalnya “saya”, “aku”. Kita tidak selalu dapat mengontrol hal-hal yang terdapat dalam diri orang lain, oleh karena itu afirmasi dibuat untuk mengontrol hal yang dapat dikontrol, yaitu diri sendiri. Maksudnya adalah afirmasi berisi tujuan, keinginan, nilai-nilai dari diri sendiri, bukan orang lain.
- b. Afirmasi ditujukan pada saat ini dan sekarang, sebab jika afirmasi dibuat dalam bentuk masa yang akan datang, pikiran tidak sadar tidak akan menganggap penting untuk diproses “sekarang”. Setelah afirmasi dibuat dalam bentuk sekarang dan saat ini, misalnya “saya merasa sehat”, afirmasi dirubah dalam bentuk proses, misalnya “semakin hari saya merasa semakin sehat”.
- c. Membuat sebuah afirmasi yang realistis sehingga lebih dapat diterima oleh pikiran. Mulailah dengan hal kecil yang mudah dicapai lalu semakin lama semakin besar. Contohnya adalah “kontrol diriku cukupbaik” tampak lebih realistis dari pada “saya selalu dapat mengontrol diri setiap waktu”.

- d. Ucapkan afirmasi dalam bentuk kalimat positif, misalnya “saya makan makanan yang bergizi”
- e. Buat afirmasi yang singkat dan mudah diingat. Kata -kata yang berbentuk slogan lebih mudah diingat dari pada kata-kata biasa
- f. Ulangi afirmasi positif tersebut sesering mungkin sehingga pikiran positif akan menjadi suatu rutinitas atau kebiasaan.

Karena self talk merupakan bagian dari REBT, maka cara kerja self talk tidak berbeda dengan cara kerja REBT. Corey mengatakan bahwa menurut REBT manusia berpikir, beremosi dan bertindak secara simultan. Jarang manusia beremosi tanpa berpikir, sebab perasaan-perasaan biasanya didasari oleh persepsi atas situasi yang spesifik, seperti yang dikemukakan oleh Ellis: “ketika mereka beremosi, mereka juga berpikir dan bertindak. Ketika mereka bertindak, mereka juga berpikir dan beremosi. Ketika mereka berpikir, mereka juga beremosi dan bertindak” Keterangan tersebut memaknai aplikasi dari REBT, yaitu bahwa dalam rangka memahami tingkah laku, orang harus memahami bagaimana seseorang beremosi, berpikir, mempersepsi, dan bertindak. Untuk memperbaiki pola-pola yang disfungsi, seseorang idealnya harus menggunakan metode-metode perseptual-kognitif, emotif-evokatif, dan behavioristik-reedukasi.³²

2. Macam-macam Self Talk

Nusanti, Irene istilah *self talk*. *Self-talk* ada dua macam, yaitu *self talk* positif dan *self-talk* negatif. *Self-talk* juga dibagi menjadi *self-talk* tentang diri sendiri dan *self-talk* tentang orang lain atau terhadap orang lain. Berikut adalah beberapa contoh *self talk*:

³² Winkel, W.S & H. Sri. 2004. Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi hal.9-13

- a. *Self talk* positif tentang diri sendiri: “dalam kelompok, saya akan berusaha menjadi motivator sesuai kemampuan saya”.
- b. *Self talk* positif tentang orang lain:”sekalipun baru kenal, tetapi sepertinya dia enak untuk diajak bekerja sama”.
- c. *Self talk* negatif tentang diri sendiri:”setiap kali aku ikut diklat kok sepertinya tidak pernah berhasil”.
- d. *Self talk* negatif tentang orang lain: “Setiap kali aku ketemu fasilitator itu, rasanya semua ide baikku jadi hilang”³³

3. Kegunaan dan teknik evaluasi self-talk

Self-talk adalah suatu teknik yang lazim digunakan untuk menangani masalah-masalah seperti perfesionisme, kekhawatiran, selfesteem, pengelolaan amanah, teknik ini dapat juga digunakan dengan klien-klien yang perlu mengembangkan motivasi. Contohnya jika seorang klien ingin memotivasi dirinya untuk olahraga. Ia dapat mendaftarkan pernyataan-pernyataan tentang olahraga pada kartu-kartu indeks dan mengambil beberapa diantaranya untuk dibaca tiap hari. Hal ini membantu mengubah pernyataan-pernyataan orang itu dari negatif ke positif, dan pada giliran orang itu mengembangkan sikap yang lebih baik tentang berolahraga.³⁴

4. Variasi – Variasi Teknik *Self-Talk*

Salah satu variasi teknik self talk adalah P dan Q method (metode P dan Q) dalam metode ini, ketika self-talk negatif dimulai, klien pause (P) (berhenti), mengambil napas dalam-dalam ,dan question (Q) (menanyai) dirinya sendiri untuk menemukan apa yang meresahkan tentang situasinya. Salah satu pertanyaanya seharusnya menyangkut sebuah cara

³³ Putri Limaran Sari, Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self talk Untuk Meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 11 Semarang, h.38

³⁴ Bradley T. Erford, 40 Techniques Every Counselor Should Know, 2nd Edition (Yogyakarta : Pustaka Pelajar,2017), h.23

alternatif untuk menafsirkan apa yang telah terjadi sehingga klien dapat menangani perasaan-perasaannya dengan tepat. Bahwa dirinya merespon sesuatu dengan cara yang tepat yang tidak diinginkan dan mengubahnya untuk menantang *self-talk* negatif, klien dapat mengevaluasi apakah *self-talk* ini faktual atau terdistorsi. Sedang atau ekstem, dan membantu atau merugikan.

Southam-gerow dan kendali megusulkan bahwa ketika bekerja dengan anak-anak berusaha mengidentifikasi *self-talk* mereka konselor profesional dapat meminta anak itu untuk membayangkan pikiran sebagai sebuah thought bubbles yang berseliweran dikepala mereka persis seperti dalam komik. Alternatif ini untuk membantu membuat konsep *self-talk* lebih mudah dimengerti oleh anak-anak yang lebih mudah.³⁵

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi Self-Talk

Berikut merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi *self-talk* :

- a. Tempat pertama individu terbentuk Menurut Ricard dalam Wulandari seorang anak mulai dapat berkomunikasi dengan dirinya sendiri saat memasuki usia enam atau tujuh tahun. Dimana masa-masa ini individu mulai mengenali hal-hal baik maupun buruk. Pada usia ini anak masih melatih diri mengenai bahasa. Oleh karena itu, pembelajaran dan komunikasi yang positif dari lingkungan dapat mempengaruhi pola pikir anak.
- b. Belajar Belajar merupakan suatu kegiatan yang ditujukan untuk mengetahui atau mendapatkan pengalaman guna melakukan perubahan. Mengingat alur *self-talk* yang tidak lepas dari proses mental di dalam diri manusia. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Rogers, bahwa

³⁵ *Ibid*, h. 227

salah satu sifat self dapat berubah dengan adanya proses belajar.

- c. **Kematangan Psikologis** Kematangan psikologis adalah bagaimana individu mulai bersikap, bukan ditandai dengan hal-hal yang tampak dari luar, misal sudah mampu bekerja. Kematangan disini bersifat intrinsik yaitu masalah pengendalian diri. Adanya kematangan psikologis inilah yang akan mengaktifkan self-talk dalam menghadapi segala kemungkinan peristiwa yang akan terjadi. Kematangan psikologis yang dimiliki oleh seseorang ini dapat membantunya untuk memposisikan diri sebagai hamba. Individu akan menyadari bahwa segala yang terjadi tidak lepas dari kehendak Sang Maha Pencipta.³⁶

6. Langkah-langkah melakukan *self-talk*

Self-talk merupakan bagian dari Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang bertujuan membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional. Proses terapi ini mengajarkan kepada konseli untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh konseli sendiri. Untuk mengatasi hal tersebut, konseli membutuhkan konselor untuk membantu permasalahannya ada beberapa tahap yang harus dikerjakan oleh konselor dan konseli.

- a. Tahap pertama Proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.

³⁶ Puspitanika widari, *Self-Talk Untuk Menumbuhkan Kesadaran Diri Penghafal AlQur'an Di Wisma Tahfidz Nur Hidayah Pucangan Kartasura*.h.13

- b. Tahap kedua Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengkesplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.
- c. Tahap ketiga Tahap akhir ini, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.³⁷

7. Kelebihan dan Kelemahan *Self talk*

Self-talk merupakan bagian dari Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), maka kelebihan dan kekurangannya juga tidak jauh berbeda dengan REBT. Kelebihan dari *positive self talk* adalah penekanan pendekatan ini berupa peletakan pemahaman-pemahaman yang baru diperoleh kedalam fondasi. Selain itu, melalui pendekatan ini individu dapat memperoleh sejumlah besar pemahaman dan dapat menjadi sangat sadar akan sifat masalah-masalah yang sedang dihadapi.³⁸ Keterbatasan dari pendekatan REBT ini adalah sangat didaktik, maka sangat diperlukan terapis yang mengenal dirinya sendiri dengan baik dan hati-hati agar hanya tidak memaksakan filsafat hidupnya sendiri kepada konseli atau siswanya. Terapis harus mengetahui kapan dia harus dan kapan dia tidak boleh “mendorong” konseli.

³⁷ Komarudin, Psikologi Olahraga (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2013), h.103

³⁸ Corey, Gerald, Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi. (Bandung : PT Refika Aditama, 2007)h.258

C. Kecemasan Terhadap Pandemi Covid-19

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan keadaan yang umum dari rasa ketakutan atau keadaan yang membuat seseorang tidak nyaman. Kecemasan adalah suatu keadaan yang biasa terjadi apabila seseorang dihadapi oleh situasi yang tidak nyaman atau dalam situasi terancam, namun menjadi tidak biasa atau dapat dikatakan abnormal jika kecemasan yang dialami melebihi dari kapasitas dari ancaman realitanya atau kecemasan muncul tanpa sebab apapun.³⁹

Freud (ahli psikoanalisis) menjelaskan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya. Calhoun dan Acocella menambahkan kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan. Rollo May yang melihat bahwa kecemasan dipicu oleh ancaman terhadap nilai eksistensi dasar manusia.

Dalam kamus istilah psikologi, Chaplin menyatakan kecemasan sebagai perasaan campuran berisi ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Menurut Priest memahami kecemasan yaitu kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Secara umum dapat disimpulkan bahwa kecemasan ialah keadaan takut atau bingung yang intens sebagai hasil dari antisipasi kejadian yang mengancam atau menantang. Jadi dapat dipahami kecemasan merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa tegang, khawatir pada situasi yang mengancamnya baik secara realita atau secara tidak realita, biasanya ditunjukkan dengan ketakutan yang timbul tanpa sebab yang khusus. Sependapat dengan

³⁹Jeffrey s. Nevid, Spencer A. Rathus Dan Beverly Grenene, *Psikologi abnormal*(Jakarta. Erlangga, 20180, h. 183

pernyataan Priest dalam mengemukakan tentang kecemasan, Atkinson mengemukakan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut.

Sementara itu, Spielberger mengemukakan bahwa kecemasan dapat dibedakan menjadi atas dua bagian, yaitu :

- a. Kecemasan sebagai suatu sifat (*trait anxiety*), ialah kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya.
- b. Kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), dimana suatu keadaan atau kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran yang dihayati secara sadar serta bersifat subyektif, dan meningginya aktivitas sistem saraf otonom.

Nevid mengemukakan kecemasan adalah keadaan khawatir yang mengeluhkan sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Santrock menambahkan bahwa kecemasan adalah sebuah perasaan yang tidak menyenangkan akan ketakutan atau kekhawatiran yang tidak begitu jelas. Dari pengertian menurut para ahli maka kecemasan dapat disimpulkan bahwa sesuatu keadaan ketidaknyamanan terhadap sesuatu hal atau kondisi yang membuat dirinya merasa tegang.⁴⁰

Dacey mengatakan bahwa kecemasan adalah keadaan dimana jiwa penuh dengan rasa khawatir dan takut akan sesuatu yang kemungkinan bisa terjadi, dapat terjadi karena masalah yang terbatas atau hal-hal yang aneh. Menurut halgin dan whitboune kecemasan merupakan situasi dimana individu mengalami khawatir, gelisah, tegang dan tidak nyaman yang

⁴⁰ Andi Thahir and Dede Rizkiyani, "Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (Rebt) Dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas Viii Smp Gajah Mada Bandar Lampung Semester Ganjil Tahun Ajaran 2016/2017" 3, no. 1 (2017): 259-67

tidak dapat terkendali mengenai kemungkinan sesuatu yang buruk akan dialami.⁴¹

2. Pengertian Covid-19

Covid-19 pertama kali dijelaskan pada Desember 2019 di Wuhan, Cina. Sejak saat itu, penyakit ini telah menyebar ke sebagian Negara di dunia dan telah menyebabkan lebih dari 150.000 kematian. Agen penyebab Covid-19, yaitu severe acute respiratory syndrome- coronavirus-2 (SARS-CoV-2), merupakan virus baru betacoronavirus yang memiliki kemiripan dengan virus SARS dan Middle East Respiratory Syndrome (MERS) yang sebelumnya merupakan penyebab penyakit endemic 2003 dan 2012.⁴²

Virus Corona yang awalnya diyakini berasal dari Kota Wuhan, China sejak akhir tahun 2019 ini telah menyebar hampir keseluruh penjuru dunia. Saat ini data WHO per 18 April 2020, Amerika Serikat menjadi negara peringkat 1 dunia yang penduduknya paling banyak terjangkiti virus Corona, dengan total penduduk yang terkonfirmasi sebanyak 665.330 ribu jiwa dan jumlah kematian sebanyak 30.384 ribu jiwa. Sementara itu, peringkat ke 2 di tempati oleh Spanyol sebanyak 188.068 ribu jiwa dan jumlah kematian sebanyak 19478 ribu jiwa.

SARS-COV-2 penyebab penyakit Covid-19 yang hanya berukuran sekitar 120 nanometer, diyakini sangat cepat menyerang dan menginfeksi tubuh manusia. Menurut Listiani berdasarkan bukti ilmiah yang telah ditemukan, Virus Corona dapat menular dari manusia ke manusia melalui percikan batuk/bersin (droplet), tidak melalui udara. Orang yang paling berisiko tertular penyakit ini adalah orang yang kontak erat dengan pasien Covid-19.

⁴¹Aiman, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Semester VI (Enam) Yang Akan Menghadapi Skripsi."

⁴²Fogarty et al., "COVID19 Coagulopathy in Caucasian Patients."

Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan dampak pandemi Covid-19 merupakan keadaan yang dirasakan individu seperti rasa takut, khawatir, merasa tidak nyaman dan terancam dikarenakan situasi dan dampak dari pandemi Covid-19 yang saat ini terjadi dan telah banyak memakan korban jiwa.

3. Jenis-jenis Kecemasan

Ada tiga jenis kecemasan, yaitu:

- a) Kecemasan obyektif adalah kecemasan obyektif adalah pengalaman emosional yang menyakitkan yang timbul karena mengetahui sumber berbahaya dalam lingkungan dimana seseorang itu hidup
- b) Kecemasan psikotik adalah kecemasan psikotik adalah kecemasan yang timbul ketika orang mengetahui bahwa naluri-nalurnya mendapati jalan keluar, dimana dorongan naluriah tersebut pemuasannya tidak disetujui oleh masyarakat, disini terjadi konflik antara dorongan naluriah dan norma yang ada dalam masyarakat.
- c) kecemasan moral adalah kecemasan ini dapat muncul karena kegagalan bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral. Kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati. Kecemasan moral juga memiliki dasar dalam realitas, di masa lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan dapat dihukum kembali.⁴³

Jadi dapat disimpulkan kecemasan dampak pandemi Covid-19 masuk kedalam jenis kecemasan obyektif karena kecemasan dampak pandemi Covid-19 disebabkan oleh pengalaman emosional yang terjadi karena adanya situasi berbahaya di lingkungan sekitar.

⁴³ Alif, "Hubungan Kecemasan Dan Agresivitas."

4. Tingkat Kecemasan

Gail W. Stuart mengemukakan ada empat tingkat kecemasan diantaranya:

a) Kecemasan ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, ansietas ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Ansietas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

b) Kecemasan sedang

Memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidakperhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untukmelakukannya.

c) Kecemasan berat

Sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan.Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

d) Tingkat panik

Berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror.Hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatuwalaupun dengan arahan.Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya

kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.⁴⁴

5. Penyebab Kecemasan

Ada empat faktor yang menjadi penyebab terjadinya kecemasan, diantaranya sebagai berikut:

- 1) Lingkungan atau tempat tinggal sekitar anda yang mempengaruhi cara berfikir tentang diri sendiri atau orang lain. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya pengalaman-pengalaman dengan keluarga, teman, atau orang-orang sekitar tempat bekerja, dan lain-lain. Kecemasan sangat wajar muncul jika seseorang tidak nyaman dengan lingkungan sekitarnya.
- 2) Emosi yang tertekan.⁴⁵
- 3) Kecemasan dapat terjadi apabila individu tidak menemukan jalan seperti menahan amarah dalam waktu yang cukup lama

Ahli lain yang juga mengemukakan mengenai faktor kecemasan adalah Kholil Lur Rochman menyatakan ada beberapa faktor penyebab kecemasan yaitu:

- 1) Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran.
- 2) Cemas karena berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini selalu pula menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.

⁴⁴ Annisa and Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)." vol. 5, No. 2, (juni 2016) h. 1-7

⁴⁵ Dr. Savitri Ramaiah, "KECEMASAN (Bagaimana Mengatasi Penyebabnya)."

- 3) Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak berhubungan.

6. Aspek Kecemasan

Gail W. Stuart mengelompokkan kecemasan dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya.

1. Perilaku, diantaranya: 1) gelisah, 2) ketegangan fisik, 3) tremor, 4) reaksi terkejut, 5) bicara cepat, 6) kurang koordinasi, 7) cenderung mengalami cedera, 8) menarik diri dari hubungan interpersonal, 9) inhibisi, 10) melarikan diri dari masalah, 11) menghindar, 12) hiperventilasi, dan 13) sangat waspada.
2. Kognitif, diantaranya: 1) perhatian terganggu, 2) konsentrasi buruk, 3) pelupa, 4) salah dalam memberikan penilaian, 5) preokupasi, 6) hambatan berpikir, 7) lapang persepsi menurun, 8) kreativitas menurun, 9) produktivitas menurun, 10) bingung, 11) sangat waspada, 12) kesadaran diri, 13) kehilangan objektivitas, 14) takut kehilangan kendali, 15) takut pada gambaran visual, 16) takut cedera atau kematian, 17) kilas balik, dan 18) mimpi buruk.
3. Afektif, diantaranya: 1) mudah terganggu, 2) tidak sabar, 3) gelisah, 4) tegang, 5) gugup, 6) ketakutan, 7) waspada, 8) kengerian, 9) kekhawatiran, 10) kecemasan, 11) mati rasa, 12) rasa bersalah, dan 13) malu.

7. Gejala Kecemasan

Ada tiga ciri gejala kecemasan, diantaranya adalah:

1. Ciri fisik :
 - a) Mengalami kegelisahan
 - b) Sesak dibagian perut atau dada
 - c) Berkeringat hebat
 - d) Telapak tangan berkeringat
 - e) Kepala pusing

- f) Jantung berdegub kencang
 - g) Anggota tubuh terasa dingin.
2. Ciri prilaku, Meliputi prilaku menghindar, prilaku menggantung dan prilaku gelisah
 3. Ciri kognitif
 - a) Takut
 - b) Terlalu memikirkan atau waspada
 - c) Takut kehilangan kendali
 - d) Memikirkan hal yang mengganggu terus menerus
 - e) Memiliki pikiran yang membingungkan
 - f) Sulit berkonsentrasi atau memusatkan pikiran.

Jadi dapat disimpulkan bahwa gejala kecemasan diatas juga dialami peserta didik yang mengalami kecemasan dampak pandemi Covid-19 diantaranya, gelisah, sulit konsentrasi, mengalami mimpi buruk, takut dan lain-lain.

8. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban yang sifatnya sementara terhadap apa yang telah dinyatakan dalam bentuk kalimat tanya pada rumusan masalah penelitian.⁴⁶ Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pelaksanaan layanan responsif dengan tehnik *self talk* dalam mereduksi kecemasan dampak pandemi Covid-19 pada peserta didik di SMA Bhayangkari Kotabumi Lampung Utara tahun pelajaran 2020/2021. Berikut ini rumusan uji hipotesis :

Ho : Pelaksanaan Layanan Responsif dengan teknik *self talk* tidak berpengaruh dalam mereduksi kecemasan dampak Covid-19 pada peserta didik di SMA Bhayangkari Kotabumi Lampung Utara

⁴⁶ Ibid. H. 96.

Ha : Pelaksanaan Layanan Responsif dengan teknik *self talk* berpengaruh dalam mereduksi kecemasan dampak Covid-19 pada peserta didik di SMA Bhayangkari Kotabumi Lampung Utara

Berikut hipotesis statistik :

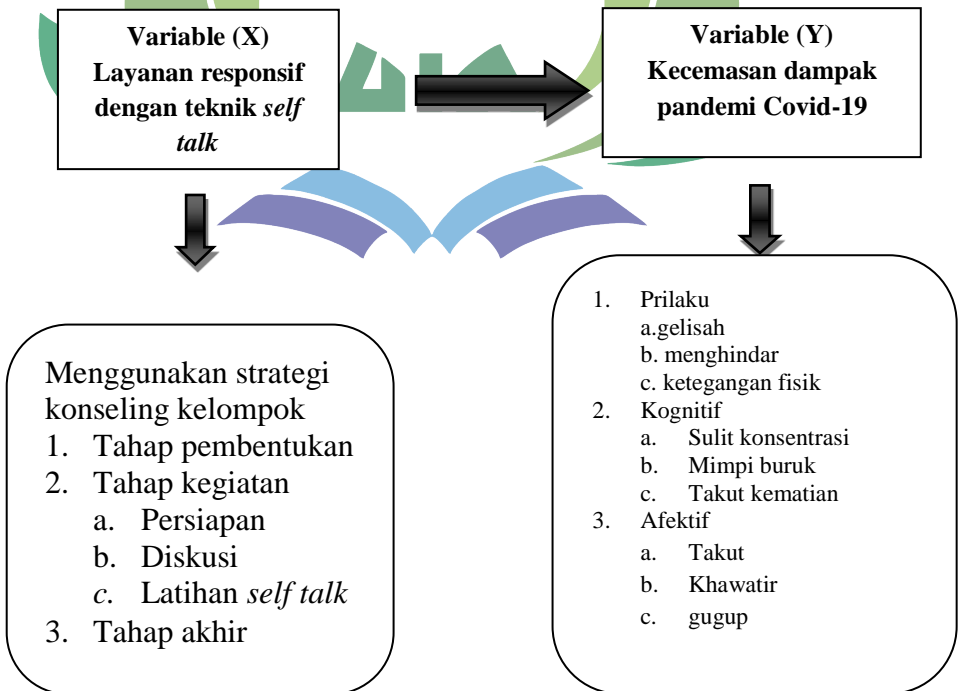
Ho : $X_1 = X_2$

Ha : $X_1 \neq X_2$

X_1 = Perilaku peserta didik sebelum dilakukan layanan responsif dengan teknik *self talk*

X_2 = Perilaku peserta didik sesudah dilakukan layanan responsif dengan teknik *self talk*

9. Kerangka Berfikir



Keterangan

Berdasarkan Kerangka Berfikir diatas dapat dipahami bahwa layanan responsif dengan tehnik self talk menggunakan strategi konseling kelompok merupakan perlakuan yang akan diberikan kepada sekelompok untuk membahas topik-topik apakah ada pengaruh layanan responsif dengan teknik *self talk* dalam mereduksi kecemasan dampak pandemi Covid-19 pada peserta didik



DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mujib Dan Jusuf Mudzakkir, *Ilmu Pendidikan Islam* (Jakarta, Prenada Media Group, 2006).
- Andi Thahir and Dede Rizkiyani, “Pengaruh Konseling *Rational Emotif Behavioral Therapy (Rebt)* Dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas Viii Smp Gajah Mada Bandar Lampung Semester Ganjil Tahun Ajaran 2016/2017” 3, no. 1 (2017): 259–67
- Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu (Observasi, Checklist, Interview, Kuesioner, Sosiometri)*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2017).
- Bäuerle et al., “Increased Generalized Anxiety, Depression and Distress during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study in Germany.”
- Departemen Agama RI *Alquran Dan Terjemahannya*, (Solo:Pt Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2007).
- Depdiknas, Undang-Undang Ri No 20 Tahun 2003, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Dengan Rahmat Tuhan Yang Maha Esa Presiden Republik Indonesia, 2003.
- Gallagher et al., “The Impact of Covid-19 Experiences and Associated Stress on Anxiety, Depression, and Functional Impairment in American Adults.”
- Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus Dan Beverly Grenene, *Psikologi Abnormal*(Jakarta. Erlangga, 2018).
- Saharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta, Rineka, 2010.
- Sahoo S, Rani S, Shah R, Singh AP, Mehra A, Grover S .“COVID-19 pandemic-related anxiety in teenagers”.*Indian J Psychiatry*.Vol. 62. H. 328-330. 2020
- Samsul Nizar, *Pengantar Dasar-Dasar Pemikiran Pendidikan Islam* (Jakarta : Gaya Media Pratama, 2001)
- Sher, “COVID-19, Anxiety, Sleep Disturbances and Suicide.”
- Smirni, Lavanco, and Smirni, “Anxiety in Older Adolescents at the Time of COVID-19.”
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, Bandung, Alfabeta, 2011.

- Dr. Savitri Ramaiah, “Kecemasan (Bagaimana Mengatasi Penyebabnya),” In *Kecemasan (Bagaimana Mengatasi Penyebabnya)*, 2003
- Indry Astuti W, Efektivitas Positive Self Talk Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas Ix Smp, tersedia :<http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/download/6240/5992>, diakses pada tanggal 22 april 2019, 19.57 wib
- Hasil Wawancara Dengan Guru Bk Sma Bhayangkari Kotabumi Lampung Utara Pada Tanggal 20 Agustus 2020
- Mas Wedan, “Pengertian Pendidikan Dan Tujuan Pendidikan Secara Umum,” Silabus, 2016
- Mu’arifah Alif, “Hubungan Kecemasan Dan Agresivitas,” *Humanitas Kecemasan Dan Agresivitas*, 2012.
- Noviana Diswantika, Efektivitas Teknik Self-Talk Dalam Pendekatan Konseling Kognitif Untuk Mengembangkan Motivasi Diri Peserta Didik, Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta, 2016, h.21
- Oni Sardila, “Pelaksanaan Layanan Responsif Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Permasalahan Siswa Di Madrasah Tsanawiyah Negeri 7 Aceh Besar”. (Skripsi Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Prodi Bimbingan Dan Konseling Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Aceh, 2020). H. 19
- Sukesih Dkk, “Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Kesehatan Tentang Pencegahan Covid-19 Di Indonesia” , Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, Vol.11 No.2 (2020) 258-264
- Wahyuni, Sutarno, and Andika, “Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19.”
- Wong et al., “Anxiety Symptoms and Preventive Measures during the COVID-19 Outbreak in Taiwan.”