

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan upaya untuk mencerdaskan bangsa yang sesuai dengan pembukaan Undang-undang Dasar 1945 alenia ke-4 agar tercapai tujuan pendidikan nasional yang diharapkan. Perkembangan zaman saat ini menuntut adanya sumber daya manusia yang berkualitas sehingga mampu bersaing dengan negara maju lainnya.

Saat ini hampir di seluruh dunia termasuk Indonesia terkena dampak pandemi *Covid-19* atau biasa kita sebut Coronavirus (COV). Menurut Wu et al (2020, dalam Atmojo, Akbar, Kuntari dan Yulianti 2020: 61) *Coronavirus* (COV) adalah virus RNA rantai tunggal dengan diameter 80-120nm. SARS-CoV-2 adalah anggota ketujuh dari keluarga *Coronavirus* yang menginfeksi manusia. Homologi urutan genom SARS-CoV-2 dan SARS adalah sekitar 79%. Penyebaran Virus Corona sangat cepat di Indonesia, hal ini menimbulkan tantangan besar untuk pencegahan dan pengobatan infeksi virus pada tahun 2020.

Sehingga pemerintah membuat kebijakan kepada masyarakat Indonesia untuk diam di rumah dengan tidak melakukan hal apapun di luar rumah atau pemerintah menyebutnya PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) di mana hal ini meliputi pembatasan keagamaan, pembatasan sosial budaya, peliburan tempat kerja dan sekolah. Sementara kehidupan harus tetap berjalan seperti biasa, seperti pemenuhan kebutuhan hidup, beragama, bersosial, dan begitu pula dengan kegiatan sekolah, di mana harus tetap dilaksanakan mengingat pendidikan

merupakan salah satu sektor terpenting dalam pembangunan nasional, karena dengan melalui sektor pendidikan dapat dibentuk manusia berkualitas, seperti yang telah disebutkan dalam undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Bab II Pasal 3 bahwa: Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak seperti peradapan bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat berilmu, cakap, kreatif, mandiri, menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Meskipun saat ini sedang terjadi pandemi *Covid*, sekolah harus tetap dilaksanakan namun harus sesuai dengan anjuran pemerintah dan protokol kesehatan.

Dalam hal ini pandemi *Covid-19* salah satunya berdampak pada siswa SMP. Untuk mengikuti anjuran pemerintah agar tidak menyebabkan kerumuman, maka pada siswa SMP sudah menggunakan pembelajaran secara daring. Pembelajaran secara daring merupakan pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi dalam pembelajaran. Remaja SMP merupakan remaja awal yang berusia 12-15 tahun, yang mana dalam kehidupannya dapat mengalami masalah yang kompleks berupa tekanan, tuntutan, dan tantangan baru dari lingkungan sekitar. Dengan berbagai gagasan, pandangan maupun penilaiannya terhadap suatu tantangan, tekanan, maupun tuntutan yang dihadapinya, terkadang siswa berusia 12-15 tahun mengalami pula masalah yang diakibatkan dari gagasan irasional yang berdampak negatif pada afektif maupun

perilaku siswa. Masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa merupakan masa yang penuh stres dalam kehidupan manusia, entah itu yang bersifat positif maupun negatif, dikarenakan banyaknya tuntutan, dan perlunya penyesuaian terhadap lingkungan, fisik, akademik, sosial, emosional yang ditanggapi dengan pemikiran yang irasional.

Pada masa pandemi *Covid-19* tentu sekolah saat ini sedang libur, namun kegiatan belajar mengajar harus tetap dilaksanakan, sehingga pemerintah mengambil kebijakan pada semua instansi pendidikan untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran dari rumah yaitu pembelajaran secara daring, dengan memanfaatkan internet, agar tidak menyebabkan kerumunan yang dapat mempercepat penyebaran virus *Covid-19*. Dengan adanya pembelajaran secara daring di mana ini merupakan hal baru untuk beberapa instansi sekolah, salah satu contohnya untuk anak usia SMP, biasanya mereka melakukan pembelajaran dengan tatap muka di sekolah. Namun karena ada PSBB (pembatasan sosial berskala besar) yang sudah menjadi kebijakan pemerintah, mereka harus melakukan pembelajaran melalui daring.

Tentu dengan adanya kebijakan baru beberapa siswa mengalami permasalahan di antaranya siswa harus mempunyai Smartphone atau laptop dan harus selalu mempunyai kuota internet, selain itu siswa harus bisa menggunakan aplikasi yang dianjurkan guru untuk melakukan pembelajaran, tugas yang semakin banyak, materi baru yang tidak pernah dijelaskan namun langsung diberi tugas membuat mereka kesulitan dalam mengerjakan. Setiap siswa merespon berbeda, ada yang merespon positif, dan tidak sedikit yang merespon negatif. Ada

yang senang karena mereka lebih banyak menghabiskan waktu di rumah, namun banyak dari mereka tidak menyukai karena terlalu ribet, dan mereka pun tidak paham dengan tugas yang diberikan guru karena tidak pernah diajarkan. Hal tersebut membuat mereka mengalami stres yang bersifat negatif atau disebut *Distress* jika kesulitan mengerjakan tugas, terkadang sinyal yang buruk, anggota keluarga yang tidak bisa mengajari pembelajaran secara daring ketika remaja tersebut membutuhkan bantuan, kuota internet yang harus selalu ada, tidak faham dengan tugas yang di berikan, dan karena pembelajaran dilakukan di rumah masing- masing mereka dituntut untuk lebih mandiri dalam mengerjakan tugas, jika mengalami kesulitan tidak dapat bertanya kepada temannya secara langsung. Pemikiran tersebut membuat siswa lebih mudah mengalami stres.

Stres menurut Hans Selye (1950 dalam Hawari, 2011: 17) yaitu respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Bagaimana respon tubuh manakala orang tersebut mengalami beban tugas yang berlebihan. Stres dapat terjadi akibat tuntutan maupun beban yang direspon negatif oleh seseorang, namun beban tersebut dapat pula berupa hal yang tidak tampak misalnya beban pikiran. Seperti yang kita tahu, bahwa stres yang bersifat negatif sering dikaitkan bukan penyakit fisik, tetapi berhubungan dengan masalah kejiwaan seseorang. Namun masalah kejiwaan yang dialami seseorang dapat mengganggu kesehatan fisiknya.

Siswa yang dituntut untuk melaksanakan dan menyelesaikan tugas dengan tepat waktu serta hasil yang maksimal dalam kegiatan belajar mengajar, akan membuat siswa mengalami *Distress*, namun seringkali siswa tidak

menyadarinya. Stres yang dialami siswa dapat berupa stres positif maupun negatif. Suatu keadaan dan situasi dapat direpson secara berbeda pada setiap siswa. Situasi di mana bagi siswa membuatnya tertekan, belum tentu dengan situasi yang sama membuat siswa lain tertekan pula. Stres positif ataupun negatif yang dialami siswa dipengaruhi oleh bagaimana respon siswa terhadap suatu stimulus. Hal ini akan berpengaruh pada perilaku siswa. Stimulus di sini merupakan berbagai bentuk aktivitas belajar mengajar yang dihadapi oleh siswa. Stimulus yang direpson secara negatif dapat menimbulkan pemikiran yang irasional.

Sedangkan Mumpuni dan Wulandari (2010: 40) mengungkapkan bahwa gejala-gejala stres yang bersifat negatif yang disebut *Distress* meliputi empat gejala yaitu:

1. Gejala fisik adalah gejala yang paling terlihat contohnya adalah sakit kepala, jantung berdebar-debar lebih kencang dari kondisi normal, lidah menjadi kelu, kehilangan nafsu makan, insomnia atau sulit tidur.
2. Gejala emosi yakni marah-marah, cemas, mudah tersinggung, menjadi pesimis. Kondisi ini dipicu karena ketidakstabilan hormone didalam tubuh penderita stres.
3. Gejala kognitif yakni berfikir negatif, sulit berkonsentrasi. Orang yang mengalami stres tidak sama dengan orang tanpa stres. Itulah sebabnya gejala kognitifnya juga tidak sama dengan orang normal.
4. Gejala tingkah laku yakni menarik diri dari lingkungan, tidur berlebihan, pendiam, jutek. Ini bergantung pada kondisi masing-masing individu dan juga lingkungannya.

Pemikiran irasional siswa dapat menyebabkan stres berkepanjangan yang akan berdampak pada psikologisnya seperti kelelahan, kegelisahan, kecemasan, mudah marah, sulit tidur. Hal ini akan menurunkan kreativitas maupun prestasi siswa, selain dampak psikologis, stres yang negatif atau yang disebut *Distress* dikhawatirkan akan mempengaruhi kondisi fisik siswa.

Berdasarkan hasil peneliti dengan orang tua, dan beberapa remaja IPNU Desa Margomulyo diperoleh informasi bahwa hampir semua remaja IPNU yang merupakan seorang siswa SMP mengalami *Distress* dalam aktivitas belajar mengajar akibat kecemasan dan tekanan dari lingkungan, serta tekanan tanggung jawab dan kemandirian dari sekolah daring yang dilaksanakan di rumah akibat terdampak *Covid-19* yang direspon negatif oleh mereka, tugas yang semakin banyak dan dikirimkan tepat waktu, kesulitan dalam menggunakan internet, kuota yang harus selalu ada, dan kesulitan dalam mengerjakan soal karena belum dijelaskan oleh guru dan tidak ada teman yang bisa ditanya untuk sama-sama mengerjakan tugas. Maka dapat dikatakan bahwa anak yang mengalami *Distress* dalam aktivitas belajar mengajar diakibatkan oleh pemikiran siswa yang tidak relevan.

Siswa yang mengalami kecemasan dan tekanan yang meningkat ketika siswa tidak percaya diri untuk mengerjakan soal, merasa kesulitan mengerjakan soal karena belum dijelaskan dan harus dikirim tepat waktu, namun belum selesai dikerjakan, kurang paham internet, tidak ada teman yang bisa mengajarnya, kuota yang terkadang habis tanpa diketahui tuntutan dari orangtua. Sehingga permasalahan ini membuat anak menjadi kurang konsentrasi, mudah marah, tidak mempunyai selera makan, cemas, gelisah, terlihat malas belajar, pesimis, sakit kepala, keringat dingin. Hal ini terlihat ketika peneliti melakukan observasi yang mana gejala tersebut relevan dengan gejala-gejala *Distress* yang dikemukakan oleh ahli diatas.

Permasalahan mengenai dampak negatif stres pada kegiatan belajar mengajar secara daring pada remaja IPNU Desa Margomulyo ini harus segera diatasi supaya siswa mampu melaksanakan sekolah secara daring dengan baik dan optimal. Berkaitan dengan hal tersebut, menurut pendapat peneliti untuk mengatasi permasalahan siswa yang mengalami *Distress* dalam mengikuti aktivitas belajar mengajar secara daring akibat pemikiran irasional sehingga meminimalkan dampak yang terjadi apabila tidak segera diatasi, yaitu dengan pemberian layanan konseling individu pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik *Cognitive Disputation*.

Menurut Komalasari, Wahyuni dan Karsih (2016: 201) mengemukakan bahwa pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan yang mengajarkan kembali untuk memahami input kognitif yang menyebabkan *Distress* dalam aktivitas belajar mengajar dengan mengubah pemikiran irasional konseli. Sehingga dengan mengubah pemikiran irasional diharapkan mampu mempengaruhi perasaan dan tingkah laku lebih adaptif yang meminimalkan *Distress* pada siswa. Dalam pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) disini peneliti menggunakan teknik *Cognitive Disputation*.

Komalasari, Wahyuni dan Karsih (2016: 220) mengatakan bahwa *Cognitive Disputation* merupakan usaha untuk mengubah keyakinan irasional konseli melalui *philosophical persuasion, didactic presentation, socratic dialogue,*

vicarious experiences, dan berbagai ekspresi verbal lainnya. *Cognitive Disputation* merupakan teknik utama dalam pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) karena perasaan maupun tingkah laku seseorang dipengaruhi oleh cara berfikir seseorang, teknik *Cognitive Disputation* merupakan cara untuk mendebat keyakinan irasional konseli menggunakan pertanyaan yang logis. Konseli belajar mengubah pemikiran irasionalnya menggunakan berbagai pertanyaan hingga menjadi pemikiran yang rasional. Layanan ini diyakini tepat untuk menangani *Distress* dalam kegiatan belajar mengajar dari pemikiran irasional dengan pemberian layanan konseling individu pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) teknik *Cognitive Disputation*.

Layanan konseling individu dipilih oleh peneliti karena dengan tatap muka antara konseli dan peneliti dirasa cara paling efektif untuk mengatasi permasalahan siswa yang mengalami *Distress* akibat pemikiran siswa yang irasional dalam aktivitas sekolah secara daring. Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) dipilih peneliti karena konseli diarahkan mampu mengubah pemikiran irasional menjadi rasional sehingga dapat memunculkan tingkah laku adaptif. Sedangkan *Cognitive Disputation* dipilih peneliti karena dengan mendebat keyakinan irasional siswa yang dibantu peneliti berkaitan dengan keyakinan irasional dalam kegiatan belajar mengajar siswa dapat secara mandiri mendebat keyakinan irasionalnya yang menjadi penyebab *Distress*.

Penerapan teknik *Cognitive Disputation* dengan penelitian yang dilakukan Fitriani, Novi (2016), dengan judul “Penerapan Teknik *Dispute Cognitive* dalam REBT untuk Meningkatkan Resiliensi pada Mahasiswa”, dapat

ditarik kesimpulan bahwa penelitian yang telah dilakukan yaitu pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) menggunakan teknik *Dispute Cognitive* untuk meningkatkan resiliensi, hasil penelitian resiliensi FDP dapat meningkat. Hasil perhitungan skor resiliensi sebelum diberikan intervensi dengan menggunakan teknik *Dispute Cognitive* yaitu skor resiliensi FDP berjumlah 170 berada pada kategori rendah dan setelah diberikan konseling terdapat peningkatan skor resiliensi menjadi 201 yaitu berada pada kategori sedang. Penggunaan teori tersebut didasarkan atas penelitian terdahulu yang menunjukkan keberhasilan teknik kognitif dalam meningkatkan resiliensi. Maka semakin baik tindakan penerapan konseling *Cognitive Disputation* diberikan untuk meningkatkan resiliensi pada mahasiswa, maka semakin baik hasil yang didapat.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, dalam upaya mengatasi dampak negatif stres akibat sekolah daring maka peneliti memilih judul “Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) Teknik *Cognitive Disputation* untuk Mengatasi *Distress* dalam Aktivitas Belajar Daring Masa Pandemi *Covid-19*”.

1.2 Fokus dan Lokus Penelitian

1.2.1 Fokus Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada pendekatan *Rational-Emotive Therapy* (REBT) teknik *Cognitive Disputation* untuk mengatasi *Distress* dalam aktivitas belajar daring masa pandemi *Covid-19* yang terjadi pada remaja IPNU Desa Margomulyo akibat pemikiran irasional dalam aktivitas belajar mengajar. Adapun gejala-gejala yang sedang dialami siswa tersebut yaitu gejala fisik (fisiologis),

gejala psikologis (psikologis), gejala pemikiran (kognitif), gejala suasana hati atau perasaan (afektif), dan gejala perilaku (*behavior*).

Beberapa remaja dari anggota IPNU mengalami *Distress* akibat pemikiran yang irasional mengenai sekolah daring tersebut, namun diantara anggota yang lain terdapat dua remaja yang berinisial ARS, RWA, yang mana mereka memiliki banyak indikasi *Distress* akibat belajar daring di rumah diantara anggota IPNU yang lain. Permasalahan yang dialami ARS yaitu tugas yang banyak dan dirinya merasa tidak bisa memahami dan tidak bisa mengerjakan tugas. Sehingga menyebabkan konseli mengalami gejala *Distress* yaitu pada kondisi (1) Fisiknya konseli mengalami pusing, keringat dingin); (2) Gelisah/cemas; (3) kurang berkonsentrasi dalam mengikuti kegiatan belajar secara daring di rumah; (4) Malas belajar; (5) Berfikir negatif (memilih tidur daripada mengerjakan tugas, selalu mencontek tanpa ingin tau cara mengerjakan, belajar harus dengan teman); (6) Bersikap pesimis; (7) Sering marah/agresif.

Kemudian RWA mempunyai permasalahan yang hampir sama dengan ARS yaitu cemas, gelisah saat melaksanakan kegiatan belajar daring, mudah marah, keringat dingin jika belum menyelesaikan tugas, dia tidak bisa konsentrasi karena bermain game ketika sedang mendapat tugas di *Handphone*, berfikir negatif yaitu dia membenci pelajaran bahasa indonesia karena banyak membaca dan menonton youtube. RWA yang irasional dalam menyikapi tuntutan dari sekolah maupun orangtua. Dari sekolah merupakan tugas daring yang menurut RWA sangat banyak dan dia tidak bisa memahami dan mengerjakan, sedangkan orangtua menuntut RWA untuk belajar terus menerus dan mendapatkan nilai yang

bagus. Namun, RWA merasa tidak mampu untuk mengerjakan dan RWA memilih untuk tidur dan tidak mau mengerjakan, RWA juga menganggap bahwa les adalah beban, maka dari itu dia tidak mau les. Sehingga membuat RWA mengalami gejala *Distress* dengan kondisi (1) Fisiknya konseli mengalami pusing, keringat dingin); (2) Gelisah/cemas; (3) kurang berkonsentrasi dalam mengikuti kegiatan belajar secara daring di rumah; (4) Malas belajar; (5) Berfikir negatif (memilih tidur daripada mengerjakan tugas, tidak mau les karena menganggap itu beban, selalu mencontek, memilih bermain game daripada mengerjakan); (6) Bersikap pesimis; (7) Sering marah/agresif.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti untuk mengatasi permasalahan tersebut peneliti menggunakan teknik dalam penanganan kasus *Distress* yang dialami oleh remaja IPNU dalam aktivitas belajar mengajar menggunakan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) Teknik *Cognitive Disputation* yang di dalamnya menggunakan teknik perdebatan pemikiran irasional supaya menjadi rasional. Dalam membantu remaja IPNU untuk meningkatkan nilai akademik dan juga dalam perilakunya serta mengurangi pemikiran irasional menggunakan teknik mendebat keyakinan irasional konseli, harus mendebat keyakinan irasionalnya sendiri karena dengan cara konseli dapat mendebat keyakinannya tersebut akan menentukan keberhasilan yang akan dicapai.

Oleh karena itu penelitian ini menggunakan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) teknik *Cognitive Disputation* diharapkan konseli bisa merubah pemikiran irasional dan memperkuat serta mempertahankan

pemikiran yang rasional melalui teknik *Cognitive Disputation* sehingga konseli mampu mengurangi *Distress* dalam aktivitas belajar mengajar secara daring pada masa pandemi *Covid- 19*. Dengan demikian peneliti berasumsi bahwa pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat digunakan sebagai salah satu alternatif atau sebagai solusi yang dapat digunakan dalam penanganan *Distress* dalam aktivitas belajar mengajar secara daring pada masa pandemi *Covid-19*, pada remaja IPNU Desa Margomulyo.

1.2.2 Lokus Penelitian

Lokus yang dimaksud merupakan lokasi penelitian dilakukan. Penelitian ini dilaksanakan di rumah remaja IPNU, yang berlokasi di Dukuh Kalangan Desa Margomulyo, kecamatan Juwana Kabupaten Pati. Peneliti menggunakan pendekatan *Rational-Emotive Therapy* (REBT) teknik *Cognitive Disputation* untuk mengatasi *Distress* dalam aktivitas belajar daring masa pandemi *Covid-19*.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apa saja faktor-faktor yang menjadi penyebab *Distress* pada remaja IPNU Desa Margomulyo dalam aktivitas belajar daring pada masa pandemi *Covid-19* ?
2. Bagaimana pelaksanaan pendekatan *Rational-Emotive Therapy* (REBT) teknik *Cognitive Disputation* untuk mengatasi *Distress* dalam aktivitas belajar daring masa pandemi *Covid-19*.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Menemukan faktor penyebab *Distress* pada remaja IPNU Desa Margomulyo yang merupakan siswa SMP dalam aktivitas belajar mengajar secara daring masa pandemi *Covid-19*.
2. Membantu siswa mengatasi *Distress* melalui pendekatan *Rational-Emotive Therapy* (REBT) teknik *Cognitive Disputation* dalam aktivitas belajar daring masa pandemi *Covid-19* pada remaja IPNU.

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian diatas, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak terkait, yaitu manfaat teoritis maupun praktis seperti berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling juga pada pembaca dalam menambah wawasan, pengetahuan serta menambah referensi ilmiah dalam kajian bidang bimbingan dan konseling.

1.5.2 Manfaat Praktis

1.5.2.1 Bagi Remaja IPNU Desa Margomulyo

Remaja IPNU diharapkan mendapat pengalaman dan pengetahuan serta mengatasi *Distress* dalam proses belajar mengajar secara daring yang diakibatkan penyebaran *Covid-19* yang ada di Indonesia saat ini, sehingga siswa mampu

melaksanakan tugas perkembangan belajar mengajar dengan baik meskipun melalui daring sehingga tidak ada hambatan dalam proses belajar mengajar pada remaja IPNU.

1.5.2.2 Bagi Orang Tua

Orang tua dapat memperoleh informasi baru mengenai permasalahan yang terjadi pada anak-anak mereka yang masih sekolah serta mendapat informasi mengenai layanan bimbingan dan konseling sehingga dapat bermanfaat bagi orang tua untuk mengatasi permasalahan yang sedang terjadi saat ini pada anak mereka.

1.5.2.3 Bagi Ketua IPNU

Ketua IPNU mendapat informasi baru mengenai layanan bimbingan konseling dan permasalahan yang sedang terjadi pada anggota IPNU, sehingga diharapkan dapat berguna untuk membantu dalam mengatasi permasalahan mengenai belajar daring yang dialami oleh remaja IPNU.

1.5.2.4 Bagi Peneliti

Penelitian memperoleh pengalaman baru untuk belajar mempraktikkan teori-teori dalam ilmu konseling khususnya dalam layanan konseling individu yaitu dengan Pendekatan *Rational-Emotive Therapy* (REBT) teknik *Cognitive Disputation* sehingga dapat menjadi bekal ketika terjun di dunia kerja nanti. Selain itu mendapat informasi mengenai *Distress* yang dialami pada remaja terkait permasalahan belajar.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Pada penelitian ini pembahasan akan mengungkap tentang “Pendekatan *Rational-Emotive Therapy* (REBT) Teknik *Cognitive Disputation* untuk Mengatasi *Distress* dalam Aktivitas Belajar Daring Masa Pandemi *Covid-19*”.

Variabel penelitian adalah Mengatasi *Distress* dalam Aktivitas Belajar Daring Masa Pandemi *Covid-19* yaitu variabel terikatnya (Y) dan Pendekatan *Rational-Emotive Therapy* (REBT) Teknik *Cognitive Disputation* sebagai variabel bebasnya (X). Subjek yang digunakan adalah remaja IPNU Desa Margomulyo yang mana mereka merupakan siswa SMP yang mengalami *Distress* dalam kegiatan belajar mengajar secara daring pada musim pandemi *Covid-19* ini.

