

SKRIPSI
PENGARUH KONSELING KOGNITIF TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGATASI MASALAH
PADA SISWA KELAS XI PEMASARAN YANG MENGALAMI
DEPRESI DI SMK NEGERI 1 PURWOJATI



Disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap

Oleh :
PANGGIH WIDODO
NIM. 19862013009

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI
CILACAP
2026

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Nama : Panggih Widodo
NIM : 19862013009
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “Pengaruh Konseling Kognitif Terhadap Peningkatan Kemampuan Mengatasi Masalah Pada Siswa Kelas Xi Pemasaran Yang Mengalami Depresi Di Smk Negeri 1 Purwojati” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Cilacap, 28 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Panggih Widodo



Lutfiani Nurf - Staf UPT Perpustakaan Al Ghazali

SKRIPSI PANGGIH WIDODO - 19862013009 New - Panggih widodo.pdf

- Faculté des sciences de Tunis-FST 9
- Faculté des sciences de Tunis-FST
- Faculté des sciences de Tunis-FST

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3617329534

82 Pages

Submission Date

Jul 26, 2026, 8:48 AM GMT+1

13,452 Words

Download Date

Jul 26, 2026, 8:50 AM GMT+1

90,157 Characters

File Name

SKRIPSI_PANGGIH_WIDODO_-_19862013009_New_-_Panggih_widodo.pdf

File Size

1.1 MB

21% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources

- 20%  Internet sources
- 8%  Publications
- 9%  Submitted works (Student Papers)



Top Sources

20%	Internet sources
8%	Publications
9%	Submitted works (Student Papers)



Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	www.smknegeri1purwojati.sch.id	2%
2	Internet	exocorriges.com	<1%
3	Student papers	Universitas Negeri Jakarta	<1%
4	Internet	repository.umsu.ac.id	<1%
5	Publication	Taskirah Tunnisa, Syamsu Syamsu, I Komang Werdhiana. "Kemampuan Pemecah...	<1%
6	Internet	disdik.semarangkota.go.id	<1%
7	Internet	eprints.unugha.ac.id	<1%
8	Internet	lpmpdki.kemdikbud.go.id	<1%
9	Student papers	Universitas Pendidikan Indonesia	<1%
10	Internet	repository.ar-raniry.ac.id	<1%
11	Internet	ojs.unm.ac.id	<1%

PERSETUJUAN

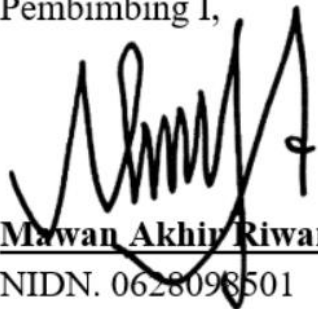
Nama : Panggih Widodo
NIM : 19862013009
Judul : Pengaruh Konseling Kognitif Terhadap Peningkatan Kemampuan Mengatasi Masalah Pada Siswa Kelas Xi Pemasaran Yang Mengalami Depresi Di Smk Negeri 1 Purwojati

Skripsi ini telah disetujui untuk diseminarkan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.

Cilacap, 17 Juli 2026

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I,



Mawan Akhir Riwanto, M.Pd.
NIDN. 0628098501

Pembimbing II,

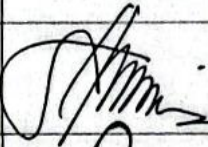
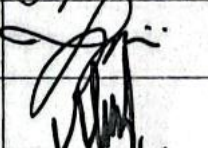
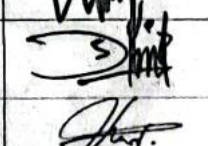
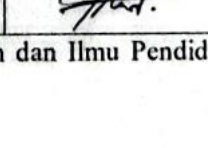
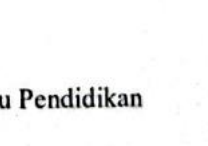


Syifaul Ummah, M.Pd.
NIDN. 0603098705

PENGESAHAN

Nama : PANGGIIH WIDODO
NIM : 19862013009
Judul : Pengaruh Konseling Kognitif Terhadap Peningkatan Kemampuan Mengatasi Masalah Pada siswa kelas XI Pemasaran Yang Mengalami Depresi Di SMK Negeri 1 Purwojati

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada sidang skripsi hari Jumat, tanggal 07, bulan Agustus, tahun 2026 dengan hasil LULUS. Skripsi ini telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji. Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Jabatan	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Sidang & Penguji 1	Dr. Lumaar Ridlo, S.Psi., M.Pd.		13-08-2026
Penguji 2	Dr. Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd.		13-08-2026
Pembimbing 1	Mawan Akhir Riwanto, M.Pd.		13-08-2026
Ass. Pembimbing	Syifaul Ummah, M.Pd.		13-08-2026
Sekretaris	Achmad Machrus Muttaqin, M.S.I.		13-08-2026

Skripsi disahkan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada:

Tanggal : 13 AUG 2026

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
NIK/41 230714 012

NOTA KONSULTAN

Hal : Naskah Skripsi Pangih Widodo

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan FKIP

Universitas Nahdlatul

Ulama Al Ghazali Cilacap

Di -

Cilacap

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara :

Nama : Pangih Widodo

NIM : 19862013009

Fakultas/Prodi : FKIP/BK

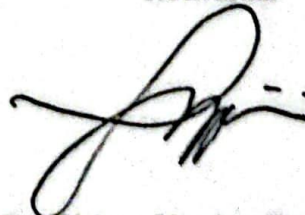
Judul Skripsi : **PENGARUH KONSELING KOGNITIF TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGATASI
MASALAH PADA SISWA KELAS XI PEMASARAN
YANG MENGALAMI DEPRESI DI SMK NEGERI 1
PURWOJATI**

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Strata Satu (S-1).

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Cilacap, 12 Agustus 2026

Konsultan



Dr. Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd.
NIDN. 0628098303

MOTTO

Apabila sesuatu yang kau senangi tidak terjadi maka senangilah apa yang terjadi.

-Ali bin Abi Thalib-

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillahirabbil'alamin akhirnya karya yang berupa skripsi ini dapat terselesaikan dan penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua, yang sangat saya sayangi dan cintai yang selalu memberikan kasih sayang, motivasi, nasihat, semangat, do'a serta dukungan dan pengorbanan lainnya untukku.
2. Sahabat dan teman-teman dekat saya yang selalu memberikan semangat, menjadi tempat berkeluh kesah dan selalu memberi nasihat serta motivasi terimakasih telah menjadi bagian dalam proses selama ini.
3. Teman-teman seperjuangan prodi Bimbingan dan Konseling yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
4. Almamater tercinta Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.

**PENGARUH KONSELING KOGNITIF TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN MENGATASI MASALAH PADA SISWA KELAS XI
PEMASARAN YANG MENGALAMI DEPRESI DI SMK NEGERI 1
PURWOJATI**

Panggih Widodo
NIM. 19862013009
Program Studi Bimbingan Dan Konseling
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali
Cilacap
panggihwidodo437@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk (1) mendeskripsikan kemampuan mengatasi masalah siswa kelas XI Pemasaran yang mengalami depresi sebelum memperoleh layanan konseling kognitif, (2) menganalisis pengaruh konseling kognitif terhadap peningkatan kemampuan mengatasi masalah, dan (3) mendeskripsikan kemampuan mengatasi masalah setelah layanan diberikan.

Metode Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain one group pretest-posttest. Populasi penelitian berjumlah 36 siswa kelas XI Program Keahlian Pemasaran di SMK Negeri 1 Purwojati. Sampel berjumlah 20 siswa yang dipilih dengan purposive sampling sesuai kriteria penelitian. Data dikumpulkan melalui angket, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan uji paired sample t-test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pretest kemampuan mengatasi masalah adalah 57,4 dan berada pada kategori rendah. Setelah layanan konseling kognitif, rata-rata skor posttest yang dilaporkan dalam naskah adalah 81,7 dan berada pada kategori tinggi. Uji hipotesis dalam naskah melaporkan nilai t hitung 8,72 dengan t tabel 2,093 (df = 19), sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Temuan tersebut menunjukkan adanya pengaruh signifikan konseling kognitif terhadap peningkatan kemampuan mengatasi masalah siswa.

Kata kunci: konseling kognitif, kemampuan mengatasi masalah, depresi, siswa SMK.

THE EFFECT OF COGNITIVE COUNSELING ON IMPROVING PROBLEM-SOLVING SKILLS IN 11TH GRADE MARKETING STUDENTS EXPERIENCING DEPRESSION AT SMK NEGERI 1 PURWOJATI

Panggih Widodo
NIM. 19862013009
Program Studi Bimbingan Dan Konseling
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali
Cilacap
panggihwido437@gmail.com

ABSTRACT

Purpose: This study aimed to (1) describe the problem-solving ability of 11th-grade Marketing students experiencing depression before receiving cognitive counseling, (2) analyze the effect of cognitive counseling on improving their problem-solving ability, and (3) describe their problem-solving ability after the intervention.

Method: This study used a quantitative approach with an experimental method and a one group pretest-posttest design. The population consisted of 36 11th-grade students in the Marketing Program at SMK Negeri 1 Purwojati. The sample consisted of 20 students selected through purposive sampling based on the research criteria. Data were collected through questionnaires, observation, interviews, and documentation. Data were analyzed using descriptive statistics and a paired-samples t-test.

Results: The study reported a mean pretest score of 57.4, categorized as low. After cognitive counseling, the mean posttest score reported in the manuscript was 81.7, categorized as high. The hypothesis test reported a calculated t value of 8.72 and a critical t value of 2.093 ($df = 19$), leading to the acceptance of H_a and rejection of H_0 . These findings indicate a significant effect of cognitive counseling on students' problem-solving ability.

Keywords: *cognitive counseling, problem-solving ability, depression, vocational high school students.*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur *Alhamdulillah*, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi kita, Nabi Muhammad SAW yang dinantikan syafa'atnya di hari akhir nanti. Aamiin.

Skripsi dengan judul “Pengaruh Konseling Kognitif Terhadap Peningkatan Kemampuan Mengatasi Masalah Pada Siswa Kelas XI Pemasaran Yang Mengalami Depresi di SMK Negeri 1 Purwojati” telah dapat terselesaikan. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, arahan, dukungan dan bantuan dalam segala hal yang berkaitan dalam skripsi ini. Maka oleh karena itu, dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang terlibat baik langsung maupun tidak langsung dalam penulisan skripsi ini. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. H. A. Lutfi Hamidi, M.Ag. selaku Rektor Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.
2. Dr. Khulaimata Zalfa, S.Psi., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.
3. Yusuf Baharuddin, M.Pd.I selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling.
4. Mawan Akhir Riwanto, M.Pd. dan Syifaul Ummah, M.Pd. selaku pembimbing skripsi saya dengan segala perhatiannya telah memberikan berbagai pengarahan dan bimbingan kepada penulis, sehingga penyusunan skripsi ini

dapat terselesaikan. Terimakasih atas bantuannya, nasehatnya dan ilmunya yang selama ini dilimpahkan pada penulis dengan rasa tulus dan ikhlas.

5. Segenap Dosen dan Pegawai Administrasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.
6. Sri Eko Mulyaningsih, S.Pd., M.M. selaku Kepala SMK Negeri 1 Purwojati yang telah mengizinkan saya melakukan penelitian di SMK Negeri 1 Purwojati.
7. Narasumber dari siswa-siswi SMK Negeri 1 Purwojati
8. Segenap sahabat dan keluarga yang telah mendukung saya.
9. Teman-teman Program Studi Bimbingan dan Konseling, terima kasih kebersamaannya.
10. Semua pihak yang telah membantu dan menyelesaikan skripsi ini.

Ungkapan terimakasih dan doa yang disampaikan semoga Allah melipatgandakan atas kebaikan-kebaikan selama ini. Penulis mohon maaf jika dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi penulis dan bagi semua pembaca. Aamiin.

Cilacap, 28 Juli 2026

Penulis



Panggih Widodo

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
NOTA KONSULTAN	vii
MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
ABSTRAK	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	12
C. Batasan Masalah.....	13
D. Rumusan Masalah	14
E. Tujuan Penelitian.....	14
F. Manfaat Penelitian	15
BAB II.....	16
BAB II : KAJIAN TEORI	16
A. Kajian Pustaka	16
B. Kerangka Berpikir	33
C. Hipotesis	35
BAB III : METODE PENELITIAN.....	36

A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	36
B.	Desain Penelitian	37
C.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	37
D.	Subjek Penelitian.....	38
E.	Populasi dan Sampel Penelitian	38
F.	Variabel Penelitian	39
G.	Definisi Operasional Variabel.....	39
H.	Instrumen Penelitian	40
I.	Penyusunan Instrumen Penelitian.....	41
J.	Uji Validitas Instrumen	42
K.	Uji Reliabilitas Instrumen.....	44
L.	Prosedur Penelitian	46
M.	Pelaksanaan Konseling Kognitif.....	46
N.	Teknik Pengumpulan Data	49
O.	Teknik Analisis Data	51
P.	Etika Penelitian	57
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN		55
A.	Gambaran Umum Tempat Penelitian	55
B.	Hasil Penelitian.....	57
C.	Pembahasan.....	63
PBAB V : PENUTUP.....		71
A.	Simpulan.....	71
B.	Saran.....	72
C.	Keterbatasan Penelitian	73
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN-LAMPIRAN		