

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Masa remaja dapat dipandang sebagai tahap transisi perkembangan yang memiliki tingkat kerentanan tinggi terhadap munculnya berbagai persoalan psikologis. Pada periode ini, individu mengalami transformasi yang kompleks, meliputi aspek biologis, kognitif, serta sosial-emosional. Dinamika perubahan tersebut menuntut kemampuan adaptasi yang memadai. Apabila proses penyesuaian diri tidak berkembang secara optimal, kondisi tersebut berpotensi memunculkan tekanan psikologis maupun konflik internal yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental remaja. (Martorell and Papalia 2021)

Remaja yang tidak mampu mengelola tekanan tersebut berisiko mengalami gangguan psikologis, salah satunya adalah depresi. Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) memiliki karakteristik pendidikan yang berbeda dibandingkan peserta didik pada jenjang sekolah menengah lainnya. Perbedaan tersebut terletak pada orientasi pembelajaran yang tidak hanya menekankan pencapaian kompetensi akademik, tetapi juga penguasaan keterampilan vokasional yang relevan dengan kebutuhan industri. Di samping itu, siswa SMK dituntut untuk mengikuti praktik kerja industri (Prakerin) sebagai bagian dari proses pembelajaran sekaligus mempersiapkan diri agar memiliki kesiapan yang memadai untuk memasuki dunia kerja setelah menyelesaikan pendidikan. Kondisi ini menimbulkan tekanan tambahan yang dapat memengaruhi kesehatan mental siswa, khususnya bagi siswa yang belum memiliki

kemampuan *coping* dan pemecahan masalah yang memadai (Hidayat and Fitriani D. R. 2020). Selain tuntutan akademik dan keterampilan vokasional, siswa SMK juga dihadapkan pada tuntutan sosial yang kompleks. Lingkungan pergaulan, ekspektasi keluarga, serta pengaruh media sosial turut membentuk cara siswa memandang diri dan kehidupannya. Fenomena kecenderungan peserta didik untuk melakukan perbandingan sosial dengan individu lain sering kali memunculkan evaluasi negatif terhadap kemampuan diri. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya rasa inferior, penurunan kepercayaan diri, serta kekhawatiran yang berlebihan terhadap kemungkinan mengalami kegagalan. Apabila keadaan ini berlangsung dalam jangka waktu yang panjang tanpa diimbangi dengan dukungan psikologis yang memadai, maka risiko berkembangnya gangguan depresi akan semakin meningkat (Santrock 2021).

Depresi pada siswa sering kali tidak disadari secara langsung oleh lingkungan sekolah. Hal ini disebabkan karena gejala depresi pada remaja tidak selalu muncul dalam bentuk perilaku ekstrem, melainkan sering terselubung dalam bentuk penurunan semangat belajar, sikap apatis, mudah lelah, dan ketidakmampuan menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Guru dan orang tua kerap menganggap kondisi tersebut sebagai bentuk kemalasan atau kurangnya motivasi, padahal sebenarnya siswa sedang mengalami tekanan psikologis yang berat (Lubis 2020). Kondisi depresi yang dialami siswa memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan mengatasi masalah. Kemampuan mengatasi masalah merupakan keterampilan penting yang memungkinkan individu untuk menghadapi situasi sulit secara adaptif. Menurut (Wibowo

2021), individu dengan kemampuan mengatasi masalah yang baik mampu mengidentifikasi masalah secara objektif, merumuskan alternatif solusi, mempertimbangkan konsekuensi, serta mengambil keputusan secara rasional. Sebaliknya, individu yang mengalami depresi cenderung memandang masalah secara sempit dan pesimis. Peserta didik yang mengalami depresi umumnya menunjukkan pola pikir yang didominasi oleh penilaian negatif terhadap diri sendiri. Kondisi tersebut tercermin melalui munculnya persepsi bahwa dirinya tidak memiliki nilai, tidak memiliki kemampuan yang memadai, serta memandang prospek masa depannya secara pesimistis. Keyakinan negatif ini menyebabkan siswa menghindari tantangan dan menyerah sebelum mencoba menyelesaikan masalah. Akibatnya, permasalahan yang dihadapi siswa justru semakin menumpuk dan memperburuk kondisi psikologisnya (Beck 2020).

Dengan mempertimbangkan kompleksitas permasalahan psikologis siswa, tuntutan pendidikan kejuruan, serta pentingnya kemampuan mengatasi masalah. Penelitian yang mengkaji efektivitas konseling kognitif dalam meningkatkan kemampuan penyelesaian masalah pada peserta didik kelas XI Program Keahlian Pemasaran di SMK Negeri 1 Purwojati yang mengalami depresi memiliki urgensi dan relevansi yang tinggi untuk dilaksanakan. Hal ini didasarkan pada kenyataan bahwa depresi pada masa remaja merupakan permasalahan psikologis yang kompleks, berpotensi menghambat perkembangan akademik maupun sosial, sehingga memerlukan penanganan yang tepat melalui pendekatan konseling yang berbasis ilmiah. (American Psychiatric Association 2022) depresi merupakan salah satu bentuk gangguan

suasana hati (*mood disorder*) yang ditandai oleh munculnya perasaan sedih yang berlangsung secara terus-menerus disertai dengan berkurangnya ketertarikan atau kemampuan untuk merasakan kesenangan terhadap aktivitas yang sebelumnya diminati. Kondisi ini juga dapat disertai perubahan pada pola tidur dan pola makan, munculnya rasa lelah yang berlebihan, perasaan tidak berharga atau rasa bersalah, serta penurunan kemampuan dalam berkonsentrasi maupun mengambil keputusan. Pada konteks pendidikan, depresi dapat berdampak negatif terhadap motivasi belajar, prestasi akademik, hubungan sosial, serta kemampuan siswa dalam mengatasi masalah. Kemampuan pemecahan masalah (*problem solving ability*) merupakan kompetensi psikologis yang esensial bagi peserta didik. Keterampilan ini mencerminkan kapasitas individu dalam mengidentifikasi permasalahan, menganalisis berbagai alternatif penyelesaian, serta menentukan solusi yang tepat berdasarkan pertimbangan yang logis dan sistematis. Kemampuan ini mencakup proses kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk menemukan solusi efektif terhadap permasalahan yang dihadapi (Wibowo 2021).

Peserta didik yang menunjukkan keterampilan pemecahan masalah yang memadai umumnya memiliki kemampuan berpikir secara logis dan sistematis, mampu mempertahankan ketahanan mental ketika menghadapi berbagai tantangan, serta memperlihatkan pengendalian diri yang lebih optimal dalam menyikapi situasi yang penuh tekanan. Namun demikian, siswa yang mengalami depresi umumnya menunjukkan penurunan kemampuan dalam

mengatasi masalah. Depresi menyebabkan individu memiliki pola pikir negatif, pesimis, dan irasional terhadap diri sendiri, lingkungan, serta masa depan. Pola pikir tersebut menghambat proses pengambilan keputusan dan penyelesaian masalah secara efektif (Beck 2020). Akibatnya, siswa menjadi mudah menyerah dan cenderung menghindari masalah daripada mencari solusi.

Dalam ranah pendidikan vokasi, kompetensi dalam menyelesaikan berbagai permasalahan merupakan aspek yang sangat esensial. Hal ini disebabkan karena peserta didik di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dipersiapkan untuk beradaptasi dengan dunia kerja yang memiliki tuntutan tinggi terhadap kemandirian, rasa tanggung jawab, serta kecakapan berpikir secara kritis dalam menghadapi beragam situasi dan tantangan profesional. Siswa yang tidak memiliki kemampuan mengatasi masalah yang baik akan mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan kerja, menghadapi tekanan pekerjaan, serta mengambil keputusan profesional. Oleh karena itu, sekolah perlu memberikan perhatian khusus terhadap pengembangan keterampilan psikologis siswa, termasuk kemampuan mengatasi masalah (Martorell and Papalia 2021). Optimalisasi perkembangan kemampuan siswa dapat diakomodasi secara strategis melalui penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling. Dalam hal ini, pendekatan konseling kognitif menjadi salah satu intervensi yang tepat untuk diterapkan. Model intervensi ini memusatkan perhatian pada rekonstruksi cara pandang yang tidak rasional serta destruktif, di mana kondisi mental tersebut kerap menjadi akar timbulnya kendala emosi

maupun dinamika perilaku peserta didik. Konseling ini membantu individu memahami bahwa cara berpikir memengaruhi perasaan dan perilaku, sehingga perubahan kognitif dapat menghasilkan perubahan emosional yang positif (Corey 2021).

Siswa yang mengalami depresi cenderung memiliki pola pikir negatif dan distorsi kognitif terhadap diri sendiri, lingkungan, dan masa depan. Pola pikir tersebut ditunjukkan melalui keyakinan bahwa diri tidak mampu, merasa tidak berharga, serta memandang masalah secara pesimis. Distorsi kognitif ini menjadi salah satu faktor yang memperkuat kondisi depresi dan menghambat perkembangan psikologis siswa. Dalam konseling kognitif, konselor membantu siswa mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang muncul ketika menghadapi masalah. Pikiran-pikiran tersebut kemudian dievaluasi secara logis dan digantikan dengan pikiran yang lebih rasional dan realistis. Proses ini memungkinkan siswa untuk melihat masalah dari sudut pandang yang lebih objektif dan konstruktif, sehingga meningkatkan kemampuan mereka dalam menemukan solusi yang efektif (Beck 2020). Peserta didik kelas XI Program Keahlian Pemasaran di SMK Negeri 1 Purwojati yang berjumlah 36 orang berada pada tahap perkembangan remaja, yaitu periode yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan dalam berbagai aspek kehidupan. Pada fase ini, mereka dituntut untuk mampu memenuhi capaian akademik, menguasai kompetensi vokasional sesuai bidang keahlian, serta mengembangkan kemampuan berinteraksi secara efektif dalam lingkungan sosial. Kompleksitas tuntutan tersebut semakin tinggi karena pendidikan kejuruan berorientasi pada

pembentukan lulusan yang siap memasuki dunia kerja. Oleh sebab itu, peserta didik memerlukan kesiapan yang komprehensif, meliputi aspek mental, emosional, dan kognitif, agar mampu beradaptasi dengan dinamika serta tantangan yang akan dihadapi pada lingkungan profesional. Kondisi ini berpotensi menimbulkan tekanan psikologis apabila siswa tidak memiliki kemampuan penyesuaian diri dan pengelolaan masalah yang baik. Penelitian empiris menunjukkan bahwa konseling kognitif efektif dalam meningkatkan kemampuan pemecahan masalah pada remaja. (Pratiwi and Wibowo 2021) menyatakan bahwa siswa yang mengikuti konseling kognitif menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan berpikir rasional, pengambilan keputusan, dan pengelolaan emosi. Selain itu, konseling kognitif juga terbukti efektif dalam menurunkan tingkat depresi dan kecemasan pada siswa (Hidayat and Fitriani D. R. 2020).

Pola pikir negatif yang dimiliki siswa berdampak pada rendahnya kemampuan mengatasi masalah. Siswa mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi masalah secara objektif, merumuskan alternatif solusi, mempertimbangkan konsekuensi, serta mengambil keputusan secara rasional. Akibatnya, siswa cenderung menghindari masalah atau menyerah sebelum mencoba menyelesaikannya. Rendahnya kemampuan mengatasi masalah menyebabkan permasalahan akademik dan pribadi siswa tidak terselesaikan dengan baik, sehingga permasalahan tersebut semakin menumpuk. Kondisi ini berpotensi memperburuk tingkat depresi yang dialami siswa dan menghambat pencapaian perkembangan akademik, sosial, dan emosional secara optimal.

Di SMK Negeri 1 Purwojati, kelas XI Pemasaran merupakan salah satu program keahlian yang memiliki tuntutan akademik dan praktik yang cukup tinggi. Siswa di kelas ini dituntut untuk memiliki kemampuan komunikasi, kepercayaan diri, serta keterampilan menghadapi masalah pelanggan dan dunia usaha. Tekanan tersebut berpotensi memicu stres dan depresi apabila siswa tidak memiliki kesiapan mental yang memadai. Oleh karena itu, siswa kelas XI Pemasaran menjadi kelompok yang relevan untuk diteliti dalam konteks pengaruh konseling kognitif terhadap kemampuan mengatasi masalah. Penelitian ini dilaksanakan untuk memperkaya bukti empiris mengenai efektivitas pendekatan konseling kognitif dalam meningkatkan kapasitas siswa yang mengalami depresi untuk menghadapi dan menyelesaikan berbagai permasalahan yang mereka alami. Temuan penelitian diharapkan dapat menjadi landasan ilmiah bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam menyusun serta mengembangkan layanan konseling yang sistematis, terencana, dan selaras dengan karakteristik serta kebutuhan peserta didik. Di samping itu, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap pembentukan pola pikir yang lebih konstruktif, kemandirian dalam pengambilan keputusan, serta kemampuan adaptasi siswa dalam menghadapi beragam tantangan kehidupan secara lebih efektif

Hasil observasi awal dan informasi dari guru Bimbingan dan Konseling di SMK Negeri 1 Purwojati menunjukkan bahwa 20 dari 36 siswa kelas XI Pemasaran mengalami gejala depresi ringan hingga sedang. Gejala tersebut antara lain rendahnya motivasi belajar, sering merasa cemas dan sedih, kurang

percaya diri, menarik diri dari pergaulan, serta kesulitan dalam menyelesaikan permasalahan akademik maupun pribadi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa peserta didik memerlukan dukungan profesional melalui penyelenggaraan layanan Bimbingan dan Konseling yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Di ranah persekolahan, keberadaan fasilitas Bimbingan dan Konseling membantu peran vital guna peserta didik dalam mengenali, memetakan, serta menanggulangi beragam hambatan psikologis yang berpotensi mengganggu pertumbuhan pribadi, interaksi sosial, hingga kemampuan akademik mereka. Dalam mereduksi tingkat depresi dan memperkuat daya adaptasi pemecahan masalah, pendekatan konseling kognitif terbukti menjadi instrumen yang ampuh. Kerangka kerja konseling ini berfokus pada proses penelusuran, penelaahan, serta restrukturisasi persepsi yang kurang rasional atau kontrapresif agar bertransformasi menjadi kerangka berpikir yang logis serta adaptif (Corey 2021).

Perspektif konseling kognitif menyatakan bahwa dinamika emosi dan manifestasi perilaku individu diwujudkan dari bagaimana ia menginterpretasikan suatu kejadian. Berdasarkan asumsi tersebut, modifikasi pada pola pemikiran diyakini mampu menstimulasi respons emosional serta tindakan yang jauh lebih adaptif. Bagi peserta didik yang terindikasi depresi, intervensi kognitif ini berperan memandu mereka mendeteksi bentuk-bentuk distorsi kognitif, seperti generalisasi yang berlebihan, dikotomi berpikir, hingga menyalahkan diri sendiri yang sering menjadi pemicu utama munculnya rasa ketidakberdayaan (Lubis 2020). Penelitian-penelitian

sebelumnya menunjukkan bahwa konseling kognitif efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada remaja serta meningkatkan kemampuan pemecahan masalah. (Pratiwi and Wibowo 2021) menemukan bahwa siswa yang mendapatkan layanan konseling kognitif menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan mengatasi masalah dibandingkan siswa yang tidak mendapatkan intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kognitif dapat menjadi alternatif layanan yang efektif di sekolah. Di SMK Negeri 1 Purwojati, layanan konseling telah dilaksanakan, namun penerapan konseling kognitif secara terstruktur dan berkelanjutan khusus untuk siswa yang mengalami depresi masih belum optimal. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang secara empiris menguji pengaruh konseling kognitif terhadap peningkatan kemampuan mengatasi masalah pada siswa kelas XI Pemasaran yang mengalami depresi.

Penelitian terdahulu yang tercantum dalam kajian pustaka menunjukkan bahwa konseling kognitif telah diteliti dari beberapa arah. Hidayat dan Fitriani (2020) berfokus pada pengaruh konseling kognitif terhadap penurunan depresi pada remaja, sedangkan Pratiwi dan Wibowo (2021) mengkaji penggunaan konseling kognitif perilaku untuk meningkatkan kemampuan pemecahan masalah siswa. Temuan tersebut memberikan dasar bahwa konseling kognitif berpotensi memperbaiki kondisi emosional maupun kemampuan pemecahan masalah. Namun, kedua penelitian tersebut belum secara spesifik menguji pengaruh konseling kognitif terhadap kemampuan mengatasi masalah pada siswa SMK yang mengalami depresi.

Dengan demikian, masih terdapat kesenjangan pada keterkaitan antara karakteristik subjek, variabel yang ditingkatkan, dan konteks pendidikan kejuruan.

Selain itu, Lubis (2020), Santrock (2021), serta Martorell dan Papalia (2021) lebih banyak memberikan penjelasan konseptual mengenai depresi pada remaja, perkembangan kognitif, serta hubungan kondisi emosional dengan kemampuan mengatasi masalah. Kajian tersebut belum memberikan bukti empiris mengenai perubahan kemampuan mengatasi masalah setelah siswa yang mengalami depresi memperoleh intervensi konseling kognitif. Pada konteks SMK Negeri 1 Purwojati, layanan Bimbingan dan Konseling telah tersedia, tetapi penerapan konseling kognitif secara terstruktur untuk kelompok siswa yang mengalami depresi belum optimal. Kondisi tersebut menunjukkan adanya research gap empiris sekaligus kontekstual: masih terbatas bukti mengenai apakah konseling kognitif dapat meningkatkan kemampuan mengatasi masalah secara terukur pada siswa SMK yang mengalami depresi, khususnya siswa kelas XI Pemasaran.

Penelitian ini ditempatkan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menguji secara empiris pengaruh konseling kognitif terhadap peningkatan kemampuan mengatasi masalah pada siswa kelas XI Pemasaran yang mengalami depresi di SMK Negeri 1 Purwojati. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus variabel terikat yang tidak hanya melihat penurunan gejala depresi, tetapi secara khusus mengukur kemampuan siswa dalam memahami masalah, merencanakan solusi, mengambil keputusan, melaksanakan solusi, dan mengevaluasi hasilnya. Penelitian ini juga memberikan bukti empiris pada konteks pendidikan kejuruan, yaitu siswa kelas XI Pemasaran yang menghadapi tuntutan akademik, praktik,

komunikasi, dan kesiapan memasuki dunia kerja. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memperluas temuan penelitian terdahulu sekaligus memberikan dasar empiris bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam memilih intervensi yang lebih terarah untuk meningkatkan kemampuan mengatasi masalah pada siswa yang mengalami depresi.

Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini memiliki urgensi untuk dilaksanakan guna mengkaji efektivitas konseling kognitif dalam meningkatkan kemampuan siswa menghadapi berbagai permasalahan serta meminimalkan dampak yang ditimbulkan oleh depresi. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah sebagai landasan dalam penyusunan dan pengembangan program layanan Bimbingan dan Konseling yang lebih adaptif, tepat sasaran, serta selaras dengan kebutuhan peserta didik. Atas dasar pertimbangan tersebut, peneliti bermaksud melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh Konseling Kognitif terhadap Peningkatan Kemampuan Mengatasi Masalah pada Siswa Kelas XI Pemasaran yang Mengalami Depresi di SMK Negeri 1 Purwojati”.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan, beberapa permasalahan penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Ditemukan adanya indikasi gejala depresi pada sebagian peserta didik kelas XI Program Keahlian Pemasaran di SMK Negeri 1 Purwojati, yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis serta proses pembelajaran mereka.
2. Siswa yang mengalami depresi memiliki kemampuan mengatasi masalah

yang rendah.

3. Pola pikir negatif dan distorsi kognitif memengaruhi kemampuan siswa dalam menyelesaikan masalah.
4. Layanan konseling di sekolah belum sepenuhnya difokuskan pada konseling kognitif bagi siswa yang mengalami depresi.
5. Belum diketahui secara empiris pengaruh konseling kognitif terhadap peningkatan kemampuan mengatasi masalah pada siswa tersebut.

Batasan Masalah

Untuk menjaga agar penelitian berlangsung secara sistematis dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada beberapa aspek berikut.

1. Penelitian difokuskan pada peserta didik kelas XI Program Keahlian Pemasaran di SMK Negeri 1 Purwojati.
2. Subjek penelitian merupakan siswa yang teridentifikasi mengalami depresi.
3. Pendekatan intervensi yang diterapkan dalam penelitian ini adalah konseling kognitif.
4. Variabel utama yang dikaji ialah kemampuan siswa dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini disusun berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, serta batasan penelitian yang telah ditetapkan. Adapun pertanyaan penelitian adalah sebagai berikut.

1. Bagaimanakah tingkat kemampuan mengatasi masalah pada siswa kelas XI Pemasaran di SMK Negeri 1 Purwojati yang mengalami depresi sebelum memperoleh layanan konseling kognitif?
2. Sejauh mana pemberian konseling kognitif berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan mengatasi masalah pada siswa kelas XI Pemasaran di SMK Negeri 1 Purwojati yang mengalami depresi?
3. Bagaimanakah kemampuan mengatasi masalah siswa kelas XI Pemasaran di SMK Negeri 1 Purwojati yang mengalami depresi setelah mengikuti layanan konseling kognitif?

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dirumuskan berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, yaitu sebagai berikut.

1. Mendeskripsikan kemampuan mengatasi masalah pada siswa kelas XI Pemasaran di SMK Negeri 1 Purwojati yang mengalami depresi sebelum memperoleh layanan konseling kognitif.
2. Menganalisis pengaruh penerapan konseling kognitif terhadap peningkatan kemampuan mengatasi masalah pada siswa kelas XI Pemasaran di SMK Negeri 1 Purwojati yang mengalami depresi.

3. Mendeskripsikan kemampuan mengatasi masalah pada siswa kelas XI Pemasaran di SMK Negeri 1 Purwojati yang mengalami depresi setelah memperoleh layanan konseling kognitif.:

Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi yang bermanfaat, baik dari sisi pengembangan keilmuan maupun implementasi dalam praktik, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Secara teoritis, kontribusi pemikiran dari penelitian ini diproyeksikan mampu ranah keilmuan Bimbingan dan Konseling, utamanya terkait efektivitas implementasi konseling kognitif dalam memperkuat kapasitas peserta didik untuk merespons serta menuntaskan dinamika problematik, khusus bagi siswa yang terindikasi depresi. Di samping itu, hasil temuan ini ditujukan untuk melengkapi khazanah literatur berdasarkan bukti mengenai interkoneksi antara konstruk pemikiran, kondisi gejala depresi, serta tingkatan keterampilan koping pada lingkungan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi siswa dalam mengembangkan kemampuan menyelesaikan permasalahan secara lebih efektif, membangun pola pikir yang logis, adaptif, dan

positif, serta membantu meminimalkan dampak depresi terhadap aktivitas belajar maupun kehidupan sehari-hari.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Temuan penelitian ini diproyeksikan mampu menjadi acuan aplikatif bagi praktisi Bimbingan dan Konseling dalam merancang, mematangkan, hingga mengeksekusi skema intervensi kognitif yang terstruktur, presisi, serta responsif terhadap karakteristik psikologis siswa yang terindikasi depresi.

c. Bagi Sekolah

Melalui luaran studi ini, para praktisi Bimbingan dan Konseling memperoleh landasan aplikatif untuk memetakan, mengunggah, hingga melangsungkan skema konseling kognitif yang tertata rapi, berbasis data, serta peka terhadap kondisi kejiwaan peserta didik yang terdampak depresi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan bahan acuan bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian sejenis atau mengembangkan variabel lain yang berkaitan dengan konseling kognitif, depresi, dan kemampuan mengatasi masalah siswa.