

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Pustaka

a. Konseling Kognitif

Berorientasi pada dinamika penalaran individu, konseling kognitif menjadi salah satu metode intervensi dalam domain Bimbingan dan Konseling yang menitikberatkan perhatiannya pada pembenahan mekanisme berpikir. Secara filosofis, konseling kognitif berakar pada pandangan rasionalisme yang menekankan peran akal dalam memahami realitas. Individu dipandang sebagai makhluk yang aktif, mampu berpikir, menilai, dan mengambil keputusan berdasarkan proses kognitif. Masalah psikologis muncul ketika proses berpikir tersebut mengalami distorsi atau kesalahan penalaran. Dari sisi teoretis, konseling kognitif banyak dipengaruhi oleh teori kognitif. Pentingnya peran pikiran otomatis serta *keyakinan inti* dalam menentukan reaksi emosi seseorang ditegaskan oleh Beck (2020), di mana hal ini bersandingan dengan pandangan Ellis melalui REBT yang memicu gangguan emosional pada pengaruh asumsi-asumsi yang tidak logis. Dalam praktik konseling di sekolah, pendekatan kognitif sering dipadukan dengan pendekatan perilaku sehingga dikenal sebagai konseling kognitif-perilaku. Pendekatan ini dinilai efektif karena tidak hanya mengubah cara berpikir, tetapi juga melatih perilaku adaptif melalui latihan-latihan terstruktur.

Kerangka kerja ini mengasumsikan bahwa respon perilaku maupun emosi seseorang sangat ditentukan oleh bagaimana ia menginterpretasikan

suatu kejadian. Munculnya gejala emosional serta tindakan maladaptif seringkali dipicu oleh keberadaan persepsi mental yang bersifat negatif dan irasional. Sebaliknya, pembentukan kondisi emosi dan ekspresi perilaku yang lebih adaptif dapat terwujud bilamana individu mampu mengolah pemikirannya secara logistik serta realistis. Menurut (Beck 2020), konseling kognitif adalah suatu pendekatan konseling yang menekankan pada identifikasi, evaluasi, dan modifikasi pikiran otomatis negatif, asumsi dasar, serta keyakinan inti yang tidak rasional. Konseling ini bertujuan membantu individu mengubah cara berpikir yang keliru sehingga dapat mengurangi gangguan emosional dan meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi permasalahan kehidupan. (Corey 2021) menjelaskan bahwa konseling kognitif berasumsi bahwa individu tidak terganggu oleh peristiwa itu sendiri, melainkan oleh cara individu memaknai peristiwa tersebut. Oleh karena itu, fokus utama konseling kognitif adalah membantu konseli menyadari hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Dengan memahami hubungan tersebut, konseli diharapkan mampu mengelola emosi dan perilakunya secara lebih efektif. Dalam konteks pendidikan, konseling kognitif sangat relevan diterapkan pada siswa yang mengalami berbagai permasalahan psikologis, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Siswa seringkali memiliki pola pikir irasional terhadap tuntutan akademik, hubungan sosial, dan masa depan. Pola pikir tersebut dapat menghambat perkembangan potensi siswa apabila tidak ditangani dengan tepat.

Orientasi fundamental dari konseling kognitif memusatkan

perhatiannya pada pendampingan individu untuk mentransformasi konstruk berpikir negatif serta irasional menuju kerangka berpikir yang lebih logis dan adaptif. Dampak modifikasi kognitif terhadap transformasi emosional dan perilaku seseorang secara lugas ditegaskan oleh (Beck 2020), menyatakan bahwa konseling kognitif diarahkan tidak sebatas pada menghilangkan gejala-gejala semata, melainkan juga pada pembentukan kapasitas berpikir yang konstruktif. Secara spesifik, target konseling kognitif mencakup: (1) mendorong individu memetakan timbulnya *pikiran otomatis* negatif saat dihadapkan dengan situasi spesifik; (2) memimpin evaluasi atas validitas serta tingkat rasionalitas asumsi tersebut; (3) mendampingi proses substitusi gagasan negatif menjadi alternatif persepsi yang lebih objektif; dan (4) mengasah strategi *pemecahan masalah* secara sistematis. Pada kasus peserta didik yang terdampak depresi, pendekatan ini bertujuan untuk mereduksi bias kognitif seperti overgeneralisasi, berpikir dikotomis, dan menyalahkan diri sendiri, sehingga mereka mampu menilai kondisi diri serta memecahkan masalah secara rasional.

Merangkum sintesis dari pemikiran para pakar di atas, konseling kognitif dapat dimaknai sebagai kerangka intervensi yang menitikberatkan signifikansi proses penalaran dalam mengendalikan afek emosional dan respon perilaku. Pendekatan ini meyakini bahwa pemicu hambatan psikologis tidak dihilangkan langsung pada peristiwa yang dialami, melainkan berasal dari bagaimana individu mengonstruksi serta memberi makna terhadap kejadian tersebut. Pola pikir yang negatif dan irasional menjadi sumber utama

munculnya gangguan emosional dan perilaku maladaptif. Konseling kognitif bertujuan membantu individu mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pikiran otomatis negatif serta distorsi kognitif menjadi pikiran yang lebih rasional, realistis, dan adaptif. Melalui proses perubahan kognitif tersebut, individu diharapkan mampu mengelola emosi secara lebih sehat dan mengembangkan perilaku yang lebih positif. Dalam konteks pendidikan, khususnya pada siswa yang mengalami depresi, konseling kognitif berperan penting dalam membantu siswa membangun pola pikir yang konstruktif sehingga mampu meningkatkan kemampuan mengatasi masalah secara efektif.

Beragam instrumen teknik yang diterapkan dalam konseling kognitif guna memfasilitasi konseli merekonstruksi kerangka pemikirannya. Teknik-teknik tersebut antara lain identifikasi pikiran otomatis, restrukturisasi kognitif, *self-monitoring*, dan latihan pemecahan masalah. Identifikasi pikiran otomatis merupakan teknik awal dalam konseling kognitif. Konselor membantu konseli mengenali pikiran-pikiran negatif yang muncul secara spontan ketika menghadapi suatu masalah. Pikiran-pikiran ini sering kali tidak disadari oleh konseli, tetapi sangat memengaruhi emosi dan perilakunya. Skema perubahan kognitif difungsikan sebagai metode untuk mengalihkan persepsi negatif serta irasional menuju pembentukan kerangka berpikir yang lebih logis. Konselor mengajak konseli untuk mengevaluasi bukti yang mendukung dan menentang pikiran tersebut, sehingga konseli dapat melihat masalah dari sudut pandang yang lebih seimbang. *Self-*

monitoring dilakukan dengan cara mencatat pikiran, perasaan, dan perilaku yang muncul dalam situasi tertentu. Teknik ini membantu konseli meningkatkan kesadaran diri dan memahami pola pikir yang selama ini memengaruhi kehidupannya. Latihan pemecahan masalah bertujuan membantu konseli mengembangkan keterampilan berpikir sistematis dalam menghadapi masalah. Proses pembimbingan oleh konselor diarahkan untuk mendampingi konseli dalam mendeteksi permasalahan, memetakan variasi opsi penyelesaian, menganalisis dampak risiko, hingga menentukan keputusan solusi yang paling optimal.

Dalam konseling kognitif, konselor memiliki peran yang aktif dan kolaboratif. Konselor tidak hanya mendengarkan keluhan konseli, tetapi juga terlibat dalam proses eksplorasi dan evaluasi pikiran konseli. Konselor membantu konseli menguji kebenaran pikiran negatif melalui pertanyaan-pertanyaan reflektif. Peran konselor di sekolah menjadi sangat strategis karena konselor memahami karakteristik perkembangan siswa. Mewujudkan iklim konseling yang aman dan kondusif menjadi bagian dari peran konselor, sehingga peserta didik memperoleh kenyamanan dalam mengemukakan berbagai hambatan psikologis yang dihadapinya.

Pengejawantahan konseling kognitif dilaksanakan melalui alur fase yang terstruktur secara sistematis. Rangkaian proses tersebut meliputi fase asesmen, fase pembuatan masalah, fase eksekusi intervensi kognitif, hingga fase evaluasi. Pada tahap asesmen, konselor mengumpulkan informasi mengenai kondisi psikologis siswa, termasuk tingkat depresi dan kemampuan

mengatasi masalah. Tahap ini penting untuk menentukan fokus intervensi. Tahap identifikasi masalah bertujuan membantu siswa mengenali pikiran otomatis negatif yang muncul dalam situasi tertentu. Konselor membimbing siswa untuk menyadari hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Tahap intervensi kognitif merupakan inti dari konseling kognitif. Pada tahap ini, konselor membantu siswa mengevaluasi dan mengubah pikiran negatif menjadi lebih rasional. Berbagai teknik digunakan untuk mencapai tujuan tersebut. Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas konseling dan perkembangan siswa. Evaluasi ini juga bertujuan memastikan bahwa siswa mampu menerapkan keterampilan berpikir rasional dalam kehidupan sehari-hari.

b. Depresi pada Remaja

Fenomena gangguan psikologis yang kerap menyerang populasi remaja salah satunya terwujud dalam bentuk depresi. Mengacu pada (American Psychiatric Association 2022) depresi dimaknai sebagai disfungsi *mood* atau suasana hati yang digambarkan oleh rasa duka mendalam yang persisten, anhedonia (kehilangan ketertarikan), letargi, persepsi ketidakberhargaan diri, hingga tantangan fokus kognitif. Pada masa remaja, depresi sering kali dipengaruhi oleh perubahan biologis, tekanan akademik, konflik sosial, dan masalah identitas diri. Kecenderungan untuk mengadopsi cara pandang pesimistis terhadap kualifikasi diri, dinamika lingkungan, hingga prospek masa depan kerap ditunjukkan oleh remaja yang terindikasi depresi. (Lubis 2020) menyatakan bahwa depresi pada remaja dapat

berdampak pada penurunan motivasi belajar, prestasi akademik, serta kemampuan sosial. Selain itu, depresi juga berhubungan erat dengan rendahnya kemampuan mengatasi masalah. Depresi pada remaja memiliki karakteristik yang berbeda dengan depresi pada orang dewasa. Remaja yang mengalami depresi sering menunjukkan perubahan perilaku seperti mudah tersinggung, menarik diri dari lingkungan sosial, menurunnya motivasi belajar, serta munculnya perasaan putus asa terhadap masa depan.

Merangkum kajian teoritis di atas, depresi pada usia remaja disimpulkan sebagai bentuk disfungsi afektif yang disatukan oleh kesedihan kronik, hilangnya dorongan serta antusiasme, erosi rasa percaya diri, hingga dominasi persepsi destruktif kapasitas terhadap diri, realitas sekitar, dan prospek masa depan. Manifestasi depresi ini tidak semata-mata mengartikulasikan gejala emosi, tetapi juga mentransformasi domain kognisi, pola perilaku, hingga fungsi fisiologis individu.. Timbulnya kondisi depresi pada populasi remaja kerap kali merespons dari eskalasi tekanan fase perkembangan, seperti beban akademik, dinamika interaksi sosial, friksi domestik keluarga, serta proses artikulasi identitas diri. Remaja yang mengalami depresi cenderung mengalami kesulitan dalam berpikir rasional, mengambil keputusan, dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Oleh karena itu, depresi pada remaja dapat berdampak signifikan terhadap kemampuan mengatasi masalah, prestasi akademik, dan penyesuaian sosial. Kondisi ini menunjukkan pentingnya intervensi psikologis yang tepat, seperti layanan konseling kognitif, untuk membantu remaja mengurangi dampak

depresi dan mengembangkan kemampuan mengatasi masalah secara adaptif (Ellis and Dryden 2018).

Fase remaja diubah sebagai pelestarian perkembangan yang diwarnai oleh dinamika transformasi pada aspek biologis, kapasitas kognitif, serta dimensi sosial-emosional. Perubahan-perubahan ini membuat remaja rentan mengalami gangguan emosi, termasuk depresi. (Santrock 2021) menyatakan bahwa remaja yang mengalami depresi cenderung memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri, lingkungan, dan masa depan. Karakteristik depresi pada remaja meliputi aspek emosional, kognitif, perilaku, dan fisik. Secara emosional, remaja sering merasa sedih, hampa, dan tidak berharga. Secara kognitif, remaja mengalami kesulitan berkonsentrasi, memiliki pikiran negatif, dan cenderung menyalahkan diri sendiri. Secara perilaku, remaja menarik diri dari pergaulan, kehilangan minat belajar, dan menghindari tanggung jawab. Secara fisik, remaja mengalami gangguan tidur, kelelahan, dan penurunan energi (Hurlock 2019).

Munculnya kondisi depresi pada diri peserta dipicu oleh determinan yang bersifat internal maupun eksternal. Unsur internal tersebut meliputi karakteristik, konstruk berpikir, serta tingkat efikasi *coping* yang dimiliki siswa (Latipun 2020). Faktor eksternal meliputi tekanan akademik, tuntutan keluarga, lingkungan sosial, dan pengaruh media. Siswa SMK menghadapi tekanan tambahan berupa tuntutan keterampilan vokasional dan kesiapan memasuki dunia kerja. Tekanan ini dapat meningkatkan risiko depresi apabila siswa tidak memiliki dukungan dan kemampuan mengatasi masalah yang

memadai. Karakteristik yang melekat pada peserta didik Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) menunjukkan keunikan tersendiri dibandingkan jenjang menengah umum. Di samping itu memberikan prestasi akademik, siswa SMK turut serta pada preskripsi penguasaan kompetensi vokasi, pelaksanaan Praktik Kerja Lapangan (PKL), hingga pembentukan maturitas kesiapan kerja. Kondisi ini menimbulkan tekanan tambahan yang dapat memengaruhi kesehatan mental siswa. (Martorell and Papalia 2021) menyatakan bahwa tuntutan peran ganda sebagai pelajar dan calon tenaga kerja membuat siswa SMK lebih rentan mengalami stres dan depresi. Siswa dituntut untuk memiliki keterampilan teknis, kemampuan komunikasi, serta kesiapan mental dalam menghadapi dunia kerja. Pada jurusan Pemasaran, siswa dihadapkan pada tuntutan komunikasi interpersonal, kepercayaan diri, dan kemampuan menghadapi konsumen. Tekanan untuk tampil percaya diri dan kompeten dapat menjadi sumber stres apabila siswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan tersebut (Prayitno 2019).

Depresi memiliki dampak yang signifikan terhadap kehidupan akademik siswa. Kemerosotan daya konsentrasi, pencatatan motivasi belajar, serta penurunan prestasi akademik kerap kali terindikasi pada peserta didik yang terjangkit depresi. Perasaan putus asa dan tidak berdaya membuat siswa sulit menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Selain itu, depresi juga memengaruhi kehadiran siswa di sekolah. Siswa yang mengalami depresi sering kali menunjukkan perilaku membolos, terlambat, atau tidak menyelesaikan tugas. Kondisi ini dapat memperburuk prestasi akademik dan

meningkatkan risiko putus sekolah (Rahman 2021).

Dari ranah hubungan sosial, kecenderungan mengisolasi diri dari lingkungan pertemanan serta membatasi kontak interaksi dengan sebaya sering ditunjukkan oleh peserta didik yang mengalami depresi. Siswa merasa tidak dipahami dan takut dinilai negatif oleh orang lain. Akibatnya, hubungan sosial menjadi terganggu. Secara emosional, depresi menyebabkan siswa mengalami ketidakstabilan emosi, mudah marah, dan sensitif. Kondisi ini dapat memicu konflik dengan teman, guru, dan keluarga. Apabila tidak ditangani dengan baik, depresi dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius (Yusuf and Nurihsan 2020).

Sekolah memiliki peran strategis dalam upaya pencegahan dan penanganan depresi pada siswa. Guru dan konselor sekolah perlu memiliki pemahaman yang memadai mengenai tanda-tanda depresi supaya dapat memberikan bantuan yang tepat. Keberadaan layanan Bimbingan dan Konseling di lingkungan sekolah berfungsi sebagai sarana yang efektif untuk memfasilitasi peserta didik dalam mereduksi depresi. Melalui penyelenggaraan bimbingan tersebut, siswa diakomodasi untuk mendapatkan penguatan emosional serta pembekalan kompetensi psikologis yang diperlukan dalam menangani dinamika permasalahan. Konseling kognitif menjadi salah satu pendekatan yang relevan karena membantu siswa mengubah pola pikir negatif yang menjadi sumber munculnya depresi (Zahro and Lestari 2022).

c. Kemampuan Mengatasi Masalah

Kemampuan mengatasi masalah merupakan kemampuan individu untuk menghadapi, memahami, dan menyelesaikan permasalahan secara efektif. (Wibowo 2021) menyatakan bahwa kemampuan mengatasi masalah melibatkan proses kognitif, emosional, dan perilaku. Individu yang memiliki kemampuan mengatasi masalah yang baik mampu mengidentifikasi masalah secara jelas, mencari alternatif solusi, mempertimbangkan konsekuensi, dan mengambil keputusan secara rasional. Penguasaan kompetensi ini memegang peranan krusial bagi peserta didik dalam menanggapi tekanan ekspektasi akademik maupun dinamika kehidupan sehari-hari.

Konstruk kemampuan pemecahan masalah tersusun atas beberapa dimensi utama, yang mencakup pengidentifikasian masalah, perancangan skenario solusi, pelaksanaan tindakan solutif, serta penilaian atas hasil yang diperoleh. Keempat aspek ini saling berkaitan dan membentuk suatu proses pemecahan masalah yang utuh. Siswa yang mengalami depresi sering kali mengalami hambatan pada tahap pemahaman dan perencanaan solusi karena dipengaruhi oleh pola pikir negatif dan pesimis.

Depresi memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan mengatasi masalah. Individu yang mengalami depresi cenderung memiliki pandangan yang sempit dan pesimis terhadap masalah. Hal ini menghambat proses berpikir rasional dan pengambilan keputusan. (Beck 2020) menjelaskan bahwa depresi ditandai dengan adanya distorsi kognitif yang menyebabkan individu memandang masalah secara berlebihan dan tidak realistis.

Akibatnya, individu menjadi mudah menyerah dan menghindari masalah. Peran Konseling Kognitif dalam Meningkatkan Kemampuan Mengatasi Masalah Konseling kognitif berperan penting dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan mengatasi masalah. Melalui perubahan pola pikir, siswa diharapkan mampu memandang masalah secara lebih objektif dan konstruktif. Penelitian (Pratiwi and Wibowo 2021) menunjukkan bahwa konseling kognitif efektif dalam meningkatkan kemampuan pemecahan masalah siswa. Siswa yang mengikuti konseling kognitif menunjukkan peningkatan kemampuan berpikir rasional dan pengambilan keputusan.

d. Penelitian Relevan

Keberadaan penelitian yang relevan memegang peranan esensial dalam landasan teoritis untuk memetakan orisinalitas serta posisi kajian kontributif yang sedang dilakukan terhadap pangkalan penelitian terdahulu. Melalui kajian penelitian relevan, dapat diketahui persamaan, perbedaan, serta kontribusi penelitian yang akan dilakukan. Berikut ini dipaparkan lima penelitian relevan yang berkaitan dengan konseling kognitif, depresi, dan kemampuan mengatasi masalah.

1. Penelitian Fitriani dan Hidayat (2020)

Penelitian yang dilakukan oleh (Hidayat and Fitriani D. R. 2020) berjudul “Pengaruh Konseling Kognitif terhadap Penurunan Depresi pada Remaja”. Pengukuran daya guna konseling kognitif terhadap pengurangan derajat depresi pada kalangan remaja tingkat menengah menjadi orientasi utama dalam studi ini. Pendekatan metodologis yang dioperasikan

berdasarkan eksperimen dengan mengadaptasi skema *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian terdiri atas siswa sekolah menengah yang teridentifikasi mengalami depresi tingkat ringan hingga sedang. Pengumpulan data diukur menggunakan skala depresi yang telah teruji tingkat validitas serta reliabilitasnya. Temuan penelitian mengindikasikan adanya deeskalasi tingkat depresi yang signifikan pada kelompok siswa yang menerima intervensi konseling kognitif bila dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kognitif efektif digunakan sebagai intervensi psikologis bagi remaja yang mengalami depresi. Titik temu antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini terefleksikan pada penempatan konseling kognitif sebagai variabel bebas serta penetapan populasi siswa penderita depresi sebagai objek kajian. Elemen pembeda antara keduanya bermuara pada penetapan variabel keterikatan yang diukur, di mana penelitian ini menitikberatkan pada penurunan depresi, sedangkan penelitian peneliti menitikberatkan pada peningkatan kemampuan mengatasi masalah.

2. Penelitian Pratiwi dan Wibowo (2021)

Penelitian yang dilakukan oleh (Pratiwi and Wibowo 2021) berjudul “Konseling Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa”. Eksplorasi mengenai efektivitas konseling kognitif perilaku terhadap peningkatan kemampuan pemecahan masalah pelajar tingkat menengah menjadi tujuan utama yang diselenggarakan

penelitian ini. Pendekatan eksperimen semu (*quasi-experiment*) berdasarkan rancangan *one-group pretest-posttest design* yang dioperasikan sebagai metodologi penelitian. Subjek penelitian ditujukan pada kelompok siswa dengan kualifikasi kemampuan *pemecahan masalah* kategori rendah berlandaskan hasil asesmen awal. Hasil penelitian mengonfirmasi adanya eskalasi kemampuan pemecahan masalah siswa secara nyata pasca-pemberian intervensi konseling kognitif perilaku.

Relevansi antara penelitian tersebut dengan penelitian yang sedang dilaksanakan bertumpu pada kesamaan fokus pengujian mengenai dampak intervensi konseling kognitif terhadap kapasitas pemecahan masalah. Perbedaannya terletak pada karakteristik subjek penelitian. Penelitian Pratiwi dan Wibowo tidak secara khusus meneliti siswa yang mengalami depresi, sedangkan penelitian peneliti secara khusus memfokuskan pada siswa yang mengalami depresi.

3. Penelitian Lubis (2020)

(Lubis 2020) melakukan penelitian mengenai depresi pada remaja dalam konteks pendidikan dengan judul “Depresi pada Remaja: Tinjauan Psikologis dan Implikasinya terhadap Pendidikan”. Pendekatan studi kepustakaan (*library study*) dioperasikan dalam penelitian ini melalui penelaahan komprehensif atas berbagai referensi literatur yang relevan dengan fenomena depresi pada remaja. Hasil kajian menunjukkan bahwa depresi pada remaja berdampak signifikan terhadap motivasi belajar, prestasi akademik, dan kemampuan sosial. Remaja yang mengalami

depresi cenderung memiliki pola pikir negatif dan kemampuan *coping* yang rendah. Penelitian ini relevan karena memberikan dasar teoretis mengenai hubungan antara depresi dan kemampuan *coping* siswa. Kontribusi penelitian ini terhadap penelitian peneliti adalah sebagai landasan konseptual bahwa siswa yang mengalami depresi cenderung memiliki kemampuan mengatasi masalah yang rendah.

Disparitas yang terbilang mendasar ditunjukkan antara studi yang diselesaikan oleh Lubis (2020) dengan penelitian yang tengah dilakukan oleh peneliti saat ini. Penelitian Lubis (2020) menggunakan pendekatan kajian teoretis atau studi kepustakaan yang bertujuan untuk mengkaji konsep depresi pada remaja serta dampaknya terhadap aspek pendidikan secara umum. Fokus utama penelitian tersebut adalah memberikan pemahaman konseptual mengenai karakteristik depresi pada remaja, faktor penyebab, serta implikasinya terhadap motivasi belajar, prestasi akademik, dan kemampuan coping siswa, tanpa melibatkan intervensi atau perlakuan tertentu. Mengenai studi yang sedang dijalankan ini, pendekatan kuantitatif berdesain eksperimental dipilih sebagai kerangka metodologis utama. Kemudian tidak hanya mendeskripsikan kondisi depresi pada siswa, tetapi secara khusus menguji pengaruh suatu intervensi, yaitu konseling kognitif, terhadap peningkatan kemampuan mengatasi masalah pada siswa kelas XI Pemasaran yang mengalami depresi di SMK Negeri 1 Purwojati. Dengan demikian, penelitian ini bersifat empiris dan berorientasi pada pengujian hubungan sebab-akibat antara variabel

konseling kognitif dan kemampuan mengatasi masalah.

Perbedaan lainnya terletak pada fokus variabel penelitian. Penelitian Lubis (2020) menitikberatkan pada depresi sebagai fenomena psikologis remaja dan dampaknya secara umum dalam konteks pendidikan, sedangkan penelitian ini memfokuskan pada kemampuan mengatasi masalah sebagai variabel terikat yang dipengaruhi oleh konseling kognitif pada siswa yang mengalami depresi. Selain itu, penelitian Lubis tidak secara spesifik membahas konteks pendidikan kejuruan, sementara penelitian ini secara khusus dilakukan pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan, yaitu siswa kelas XI Pemasaran. Dengan adanya perbedaan tersebut, penelitian ini memiliki posisi yang lebih spesifik dan aplikatif dibandingkan penelitian Lubis (2020), karena tidak hanya memberikan pemahaman teoretis mengenai depresi pada remaja, tetapi juga memberikan bukti empiris mengenai efektivitas konseling kognitif sebagai upaya peningkatan kemampuan mengatasi masalah pada siswa yang mengalami depresi.

4. Penelitian Santrock (2020)

(Santrock 2021) dalam penelitiannya mengenai perkembangan remaja menjelaskan bahwa kemampuan pemecahan masalah pada remaja dipengaruhi oleh perkembangan kognitif dan kondisi emosional. Penelitian ini menekankan bahwa remaja yang mengalami gangguan emosional, seperti depresi, mengalami hambatan dalam berpikir rasional. Meskipun penelitian Santrock bersifat teoretis dan tidak secara langsung

menguji efektivitas konseling kognitif, penelitian ini relevan karena memberikan penjelasan ilmiah mengenai hubungan antara depresi dan kemampuan mengatasi masalah pada remaja.

5. Penelitian Papalia dan Martorell (2021)

(Martorell and Papalia 2021) dalam kajian perkembangan manusia menjelaskan bahwa kemampuan mengatasi masalah merupakan keterampilan penting yang harus dikembangkan pada masa remaja. Penelitian ini menekankan pentingnya intervensi pendidikan dan konseling dalam membantu remaja mengembangkan kemampuan tersebut. Titik relevansi studi ini berlandaskan pada mendidik premis bahwa intervensi bimbingan dan konseling memegang fungsi strategis dalam mengakomodasi siswa untuk mereduksi hambatan psikologis sekaligus mengelevasi kapasitas pemecahan masalah.

Meskipun demikian, kajian yang disampaikan oleh Papalia dan Martorell bersifat teoretis dalam konteks psikologi perkembangan dan tidak secara khusus menguji efektivitas suatu intervensi tertentu. Pembahasan mereka lebih menekankan pada penjelasan konseptual mengenai hubungan antara perkembangan kognitif, kondisi emosional, dan kemampuan pemecahan masalah pada remaja secara umum. Berbeda dari penelitian terdahulu, penelitian ini dilaksanakan secara empiris melalui pendekatan kuantitatif eksperimental yang dirancang untuk membuktikan secara langsung efektivitas konseling kognitif dalam menstimulasi kemampuan pemecahan masalah. Di samping itu, fokus

penelitian spesifik ini ditujukan pada peserta didik kelas XI Pemasaran di SMK Negeri 1 Purwojati yang terindikasi mengalami depresi sebagai subjek penelitian. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menggunakan landasan teori yang dikemukakan oleh Papalia dan Martorell, tetapi juga memberikan kontribusi berupa bukti empiris mengenai efektivitas konseling kognitif dalam meningkatkan kemampuan mengatasi masalah pada siswa SMK yang mengalami depresi.

Berdasarkan kajian terhadap penelitian-penelitian relevan tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif efektif dalam menurunkan depresi dan meningkatkan kemampuan mengatasi masalah. Namun, masih terbatas penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh konseling kognitif terhadap peningkatan kemampuan mengatasi masalah pada siswa SMK yang mengalami depresi. Atas dasar tersebut, kajian yang dijalankan ini memegang peranan strategis dalam menjembatani *kesenjangan penelitian* yang ada, secara spesifik dalam konteks peserta didik kelas XI Pemasaran di SMK Negeri 1 Purwojati.

B. Kerangka Berpikir

Siswa kelas XI Pemasaran di SMK Negeri 1 Purwojati berada pada masa remaja yang dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, vokasional, dan sosial. Tuntutan tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis apabila siswa tidak memiliki kesiapan mental dan kemampuan mengelola masalah yang baik. Kondisi ini dapat memicu munculnya depresi pada siswa. Siswa yang mengalami depresi cenderung memiliki pola pikir negatif dan distorsi kognitif

terhadap diri sendiri, lingkungan, dan masa depan. Pola pikir tersebut menyebabkan siswa memandang masalah secara pesimis dan tidak realistis, sehingga berdampak pada rendahnya kemampuan mengatasi masalah. Defisit kapasitas pemecahan masalah terefleksikan melalui kesulitan siswa dalam memetakan akar masalah, merancang formulasi solusi, menetapkan keputusan, serta melakukan penilaian terhadap luaran pemecahan masalah.

Pendekatan konseling dinilai kognitif presisi sebagai intervensi pendampingan bagi peserta didik yang terjangkit depresi. Fokus utama intervensi ini diarahkan pada pembenahan pola pikir destruktif dan irasional menuju kontemplasi pemikiran yang berorientasi rasional serta adaptif. Melalui mekanisme rekonstruksi kognitif, siswa difasilitasi dalam mengidentifikasi keterkaitan antara domain kognisi, afeksi, dan konasi, sambil dibekali pembiasaan pemecahan masalah secara terstruktur. Konstruksi ulang pola pikir yang terealisasi lewat konseling kognitif diproyeksikan mampu melewatasi kapasitas pemecahan masalah peserta didik. Dengan meningkatnya kemampuan mengatasi masalah, siswa menjadi lebih mampu menghadapi permasalahan akademik maupun pribadi secara adaptif. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan mengatasi masalah pada siswa kelas XI Pemasaran yang mengalami depresi di SMK Negeri 1 Purwojati.



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

C. Hipotesis

Berlandaskan pada paparan kajian teoritis serta kerangka pemikiran yang telah dijabarkan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

Ha: Konseling kognitif berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan mengatasi masalah pada siswa kelas XI Pemasaran yang mengalami depresi di SMK Negeri 1 Purwojati.

Ho: Konseling kognitif tidak berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan mengatasi masalah pada siswa kelas XI Pemasaran yang mengalami depresi di SMK Negeri 1 Purwojati.