

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh konseling kognitif terhadap peningkatan kemampuan mengatasi masalah pada siswa kelas XI Pemasaran yang mengalami depresi di SMK Negeri 1 Purwojati, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebelum siswa kelas XI Pemasaran diberikan layanan konseling kognitif memiliki kemampuan sangat rendah dalam mengatasi masalah. Hal tersebut terlihat dari hasil *pretest* yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam memahami masalah, menentukan alternatif solusi, mengambil keputusan, serta mengevaluasi hasil penyelesaian masalah. Siswa yang mengalami depresi cenderung memiliki pola pikir negatif, pesimis, dan kurang percaya diri dalam menghadapi permasalahan.
2. Konseling kognitif berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan mengatasi masalah pada siswa kelas XI Pemasaran yang mengalami depresi. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar daripada t tabel sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Dengan demikian, layanan konseling kognitif terbukti efektif dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan mengatasi masalah.
3. Kemampuan mengatasi masalah siswa setelah diberikan layanan konseling kognitif mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini terlihat dari hasil *post test* yang menunjukkan peningkatan skor kemampuan mengatasi

masalah pada sebagian besar siswa. Setelah mengikuti konseling kognitif, siswa menjadi lebih mampu memahami masalah secara objektif, menyusun alternatif solusi, mengambil keputusan secara rasional, serta mengevaluasi hasil penyelesaian masalah dengan lebih baik.

4. Pola pikir negatif siswa dapat diubah menjadi lebih positif dan realistis serta adaptif. Perubahan pola pikir tersebut berdampak positif terhadap kemampuan siswa dalam menghadapi berbagai tekanan akademik maupun permasalahan pribadi yang dialami.

B. Saran

Peneliti juga memberikan beberapa saran berdasarkan hasil penelitian yaitu:

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu menerapkan cara berpikir secara positif dan rasional dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Siswa juga diharapkan lebih terbuka untuk mencari bantuan dan berkonsultasi dengan guru Bimbingan dan Konseling apabila mengalami masalah pribadi, sosial, maupun akademik agar masalah yang dihadapi tidak berkembang menjadi tekanan psikologis yang lebih berat.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat menerapkan layanan konseling kognitif secara lebih terstruktur dan berkelanjutan sebagai upaya untuk membantu siswa yang mengalami depresi maupun kesulitan dalam mengatasi masalah. Guru BK diharapkan menjadi lebih aktif

melakukan identifikasi dini terhadap kondisi psikologis siswa agar penanganan dapat dilakukan secara cepat dan tepat.

3. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam upaya peningkatan kesehatan mental siswa. Sekolah diharapkan mampu menciptakan lingkungan belajar secara nyaman dan kondusif agar siswa merasa aman dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

4. Bagi Orang Tua

Harapan bagi orang tua untuk memberikan perhatian dan dukungan emosional serta komunikasi secara baik kepada siswa. Dukungan keluarga sangat penting untuk membantu siswa dalam menghadapi tekanan dan permasalahan selama masa remaja.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan dengan desain penelitian lebih luas dengan jumlah sampel lebih banyak dan variabel lain berkaitan dengan kesehatan mental siswa. Penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji efektivitas pendekatan konseling lainnya dalam meningkatkan kemampuan mengatasi masalah pada siswa.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini masih memiliki keterbatasan sebagai berikut:

1. Generalisasi temuan terbatas karena penelitian hanya melibatkan siswa kelas XI Pemasaran di SMK Negeri 1 Purwojati. Oleh karena itu, hasil penelitian perlu ditafsirkan sesuai karakteristik subjek dan konteks sekolah tempat penelitian

dilaksanakan.

2. Desain one group pretest-posttest tidak menggunakan kelompok kontrol. Perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi karena itu belum dapat sepenuhnya dipisahkan dari kemungkinan pengaruh faktor lain yang berlangsung selama penelitian.
3. Sampel penelitian berjumlah 20 siswa. Ukuran sampel yang relatif kecil membatasi keluasan generalisasi dan membuat hasil penelitian lebih tepat dipahami sebagai temuan pada kelompok subjek yang diteliti.
4. Sebagian data dikumpulkan menggunakan angket. Jawaban siswa dapat dipengaruhi oleh kondisi emosional, pemahaman terhadap pernyataan, dan situasi ketika instrumen diisi. Karena itu, data angket perlu dibaca bersama hasil observasi dan wawancara.
5. Intervensi dilaksanakan dalam waktu yang relatif singkat sehingga penelitian belum dapat memastikan keberlanjutan perubahan kemampuan mengatasi masalah dalam jangka panjang. Penelitian lanjutan dapat menggunakan follow-up setelah beberapa minggu atau bulan.
6. Penelitian berfokus pada konseling kognitif dan kemampuan mengatasi masalah. Faktor lain, seperti dukungan keluarga, lingkungan teman sebaya, beban akademik, dan karakteristik individual, belum dianalisis sebagai variabel tersendiri sehingga pengaruhnya terhadap perubahan skor belum dapat diketahui secara rinci.
7. Naskah sumber belum memuat transkrip atau rekap jawaban wawancara individual secara lengkap. Oleh karena itu, lampiran wawancara harus dilengkapi menggunakan catatan wawancara asli peneliti sebelum naskah final diserahkan, agar seluruh data kualitatif dapat ditelusuri dan diverifikasi.