

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

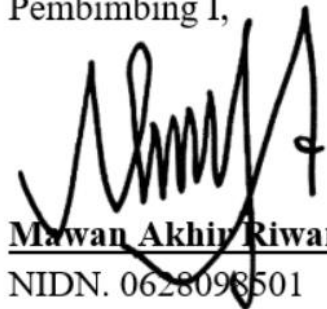
Nama : Panggih Widodo
NIM : 19862013009
Judul : Pengaruh Konseling Kognitif Terhadap Peningkatan Kemampuan Mengatasi Masalah Pada Siswa Kelas Xi Pemasaran Yang Mengalami Depresi Di Smk Negeri 1 Purwojati

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,

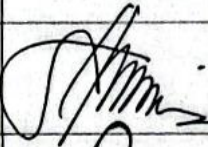
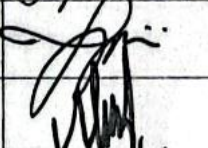
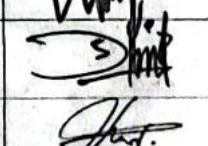
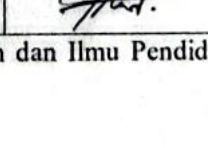
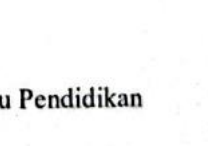


Syifaul Ummah, M.Pd.
NIDN. 0603098705

PENGESAHAN

Nama : 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 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/41230714012

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

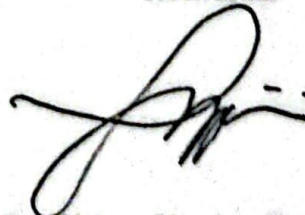
Judul Skripsi : **PENGARUH KONSELING KOGNITIF TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGATASI
MASALAH PADA SISWA KELAS XI PEMASARAN
YANG MENGALAMI DEPRESI DI SMK NEGERI 1
PURWOJATI**

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
panggiwidodo437@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		

BAB I

PENDAHULUAN

A. 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”.

B. 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.

C. 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.

D. 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?

E. 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.:

F. 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.

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 dilangsungkan 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 melewatkan 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.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Desain eksperimental berlandaskan pendekatan kuantitatif yang dioperasikan sebagai kerangka metodologi dalam penelitian ini. Pemilihan pendekatan kuantitatif didasarkan pada studi orientasi untuk membuktikan secara empiris kontribusi suatu perlakuan terhadap variabel sasaran melalui instrumen pengukuran tujuan yang dianalisis secara statistik. Pendekatan ini menekankan pada pengumpulan data numerik, pengujian hipotesis, serta penggunaan prosedur statistik untuk menarik kesimpulan penelitian. Penggunaan rancangan penelitian eksperimen didasarkan pada pemberian intervensi berupa konseling kognitif kepada subjek yang diteliti. Orientasi primer dari metode eksperimental ini terletak pada penyingkapan hubungan kausalitas yang menghubungkan variabel bebas dengan variabel keterikatan. Dalam konteks penelitian ini, konseling kognitif sebagai variabel bebas diduga memiliki pengaruh terhadap kemampuan mengatasi masalah sebagai variabel terikat pada siswa yang mengalami depresi. Penggunaan penelitian eksperimen dalam bidang bimbingan dan konseling sangat relevan karena layanan konseling pada dasarnya merupakan bentuk intervensi psikologis yang bertujuan menghasilkan perubahan perilaku dan kemampuan individu. Dengan metode eksperimen, efektivitas layanan konseling dapat diuji secara sistematis dan ilmiah.

B. Desain Penelitian

Skema *pra-eksperimental* dengan model *one-group pretest-posttest design* dioperasikan sebagai desain utama dalam penelitian ini. Desain penerapan ini melibatkan satu kelompok subjek yang dievaluasi melalui dua tahap pengukuran, yaitu sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Pengukuran awal (*pretest*) ditujukan untuk mengidentifikasi kondisi dasar kemampuan pemecahan masalah siswa, sementara pengukuran akhir (*posttest*) dilaksanakan guna menganalisis transformasi yang terjadi pasca-pemberian layanan konseling kognitif. Pemilihan desain *one group pretest-post test* didasarkan pada kondisi lapangan dan karakteristik subjek penelitian. Peneliti mempertimbangkan keterbatasan jumlah siswa yang memenuhi kriteria mengalami depresi serta pertimbangan etis dalam layanan konseling sekolah. Kendati tidak melibatkan kelompok pembanding, skema ini tetap memberi ruang bagi peneliti untuk mendeteksi pergeseran signifikan pada subjek penelitian sebagai dampak dari perlakuan yang diintervensi. Secara konseptual, kerangka penelitian ini memfasilitasi perbandingan antara perolehan skor *pretest* dan *posttest* terkait keterampilan pemecahan masalah. Perbedaan skor tersebut menjadi indikator adanya pengaruh konseling kognitif terhadap kemampuan mengatasi masalah siswa.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

SMK Negeri 1 Purwojati ditetapkan sebagai lokasi pelaksanaan penelitian ini. Penentuan pengaturan penelitian tersebut didasarkan atas pertimbangan ketersediaan karakteristik yang relevan dengan fokus penelitian,

yaitu keberadaan peserta didik kelas XI Pemasaran yang mengalami depresi dan membutuhkan layanan bimbingan dan konseling secara khusus.

Waktu penelitian direncanakan berlangsung selama 3 bulan. Rentang waktu tersebut meliputi tahap persiapan penelitian, pelaksanaan *pretest*, pemberian layanan konseling kognitif, pelaksanaan *post test*, serta pengolahan dan analisis data penelitian.

D. Subjek Penelitian

Partisipan penelitian difokuskan pada peserta didik kelas XI Pemasaran di SMK Negeri 1 Purwojati yang terindikasi terdampak depresi berdasarkan kriteria diukur. Penentuan subjek penelitian dilakukan melalui proses seleksi berdasarkan hasil asesmen awal menggunakan skala depresi. Siswa yang memenuhi kriteria depresi ringan hingga sedang ditetapkan sebagai subjek penelitian. Pemilihan siswa kelas XI Pemasaran didasarkan pada pertimbangan perkembangan psikologis dan tuntutan akademik yang dihadapi siswa pada jenjang tersebut. Selain itu, jurusan Pemasaran memiliki karakteristik tuntutan komunikasi dan kepercayaan diri yang tinggi sehingga siswa rentan mengalami tekanan psikologis apabila tidak memiliki kemampuan *coping* yang memadai.

E. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi sasaran dalam penelitian ini mencakup 36 peserta didik kelas XI Pemasaran di SMK Negeri 1 Purwojati. Penarikan sampel dari populasi tersebut mengoperasikan teknik *purposive sampling*. Teknik pemilihan ini didasari oleh penetapan kriteria khusus yang dirumuskan peneliti dalam menentukan partisipan. Adapun kriteria sampel yang ditetapkan meliputi: (1)

siswa kelas XI Pemasaran yang berjumlah 36 orang, (2) 20 siswa yang teridentifikasi mengalami depresi Merujuk pada hasil pengukuran skala depresi, serta (3) siswa yang berkomitmen mengikuti seluruh tahapan intervensi konseling kognitif. Penggunaan *purposive sampling* memungkinkan peneliti untuk memperoleh subjek yang benar-benar sesuai dengan tujuan penelitian. Dengan demikian, untuk sampel penelitian ini adalah 36 siswa kelas XI Pemasaran dan hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang akurat mengenai pengaruh konseling kognitif terhadap kemampuan mengatasi masalah pada siswa yang mengalami depresi.

F. Variabel Penelitian

Dua variabel utama yang dikemukakan dalam penyelenggaraan penelitian ini, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Penempatan konseling kognitif difungsikan sebagai variabel bebas, sementara kapasitas pemecahan masalah diposisikan sebagai variabel terikat. Konseling bantuan kognitif dimaknai sebagai pemberian profesional yang berorientasi pada pembenahan pola pikir destruktif dan irasional agar bergeser menjadi lebih logis serta adaptif melalui aplikasi teknik kognitif. Adapun kemampuan mengatasi masalah didefinisikan sebagai kecakapan peserta didik dalam memetakan persoalan, merancang opsi solusi, menetapkan tindakan, serta menilai efektivitas hasil penyelesaian masalah secara rasional.

G. Definisi Operasional Variabel

Rumusan definisi memastikan operasional variabel yang dibutuhkan guna seluruh variabel penelitian dapat dikuantifikasi dan dievaluasi secara empiris di

lapangan. Konseling kognitif dioperasionalkan sebagai serangkaian sesi konseling individual yang dilaksanakan oleh guru BK dengan menggunakan teknik identifikasi pikiran otomatis, restrukturisasi kognitif, dan latihan pemecahan masalah. Kemampuan mengatasi masalah dioperasionalkan sebagai skor yang diperoleh siswa dari hasil pengukuran menggunakan skala kemampuan mengatasi masalah yang mencakup aspek pemahaman masalah, perencanaan solusi, pelaksanaan solusi, dan evaluasi hasil.

H. Instrumen Penelitian

Alat ukur penelitian difungsikan sebagai wadah pengumpulan data yang berhubungan dengan variabel yang dikaji. Kualitas instrumen yang memadai diperlukan untuk dapat mengkuantifikasi variabel penelitian secara presisi dan teruji akurasi. Dalam kerangka studi ini, perangkat pengukuran yang beroperasi mencakup instrumen skala depresi serta skala kemampuan pemecahan masalah. Skala depresi digunakan untuk mengidentifikasi siswa yang mengalami depresi serta menentukan tingkat depresi yang dialami siswa. Skala ini disusun berdasarkan indikator-indikator depresi yang dikemukakan oleh *American Psychiatric Association* dalam DSM-5-TR, yang meliputi aspek afektif, kognitif, perilaku, dan fisiologis (*American Psychiatric Association* 2022).

Sementara itu, skala kemampuan mengatasi masalah disusun untuk mengukur kemampuan siswa dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan. Penyusunan skala ini menyandarkan konstruksinya pada tahapan pemecahan masalah menurut (Sukardi and Kusmawati 2020), yang mencakup

dimensi pemahaman masalah, formulasi skenario solusi, pelaksanaan tindakan, serta evaluasi terhadap pencapaian hasil.

I. Penyusunan Instrumen Penelitian

Peranan instrumen penelitian yang dilaksanakan melalui serangkaian tahapan yang terstruktur dan sistematis. Fase awal diawali dengan pemetaan indikator variabel yang diturunkan dari sintesis kajian teoritis. Rincian indikator tersebut kemudian diterjemahkan ke dalam matriks kisi-kisi instrumen. Fungsi dari instrumen kisi-kisi ini digunakan sebagai acuan operasional dalam menyusun pernyataan butir guna menjamin kesejahtheraan sasaran pengukuran. Tahap berikutnya mencakup penyusunan butir-butir pernyataan. Butir item tersebut diformulasikan mengadopsi format skala Likert yang menyediakan lima gradasi opsi jawaban, mencakup sangat sesuai, sesuai, ragu-ragu, tidak sesuai, serta sangat tidak sesuai. Adopsi skala Likert memutuskan pertimbangan kemampuan dalam mengkuantifikasi domain sikap, persepsi, maupun kecenderungan perilaku responden secara sistematis(Sugiyono 2021).

Tabel 3.1 *Blue Print* Instrumen Kemampuan Mengatasi Masalah

No.	Aspek Kemampuan Mengatasi Masalah	Indikator	Nomor Butir	Jumlah Butir
1.	Pemahaman Masalah	Mampu mengenali dan mengidentifikasi masalah yang dihadapi	1, 2, 3, 4	4
2.	Perencanaan Solusi	Mampu merumuskan berbagai alternatif Solusi terhadap masalah	5, 6, 7, 8	4
3.	Pengambilan	Mampu memilih Solusi yang paling	9, 10, 11, 12,	4

	Keputusan	tepat secara rasional		
4.	Pelaksanaan Solusi	Mampu melaksanakan solusi yang telah dipilih secara konsisten	13, 14, 15, 16	4
45.	Evaluasi Hasil	Mampu menilai keberhasilan solusi dan melakukan perbaikan	17, 18, 19, 20	4
JUMLAH				20

J. Uji Validitas Instrumen

Derajat validitas instrumen mencerminkan sejauh mana kelayakan alat ukur dalam merepresentasikan konstruk yang hendak dievaluasi. Perangkat ukur yang teruji validitasnya akan menjaring data yang tepercaya dan akurat sesuai fakta di lapangan. Pengujian validitas dalam penelitian ini dilakukan melalui kombinasi validitas substansi (validitas isi) dan validitas empiris. Validitas evaluasi direalisasikan melalui mekanisme pertimbangan pakar (*expert judgement*), yang melibatkan dosen pembimbing serta praktisi di bidang bimbingan dan konseling. Para ahli diminta menilai kesesuaian butir pernyataan dengan indikator variabel penelitian. Instrumen dinyatakan valid secara isi apabila butir pernyataan telah mewakili seluruh indikator yang diukur (Azwar 2020). Pengujian validitas empiris diterapkan dengan menggunakan metode korelasi *Product Moment Pearson*. Setiap instrumen butir dihubungkan secara statistik dengan skor total instrumen secara menyeluruh. Kelayakan item butir yang valid ditandai dengan perolehan angka koefisien korelasi yang melebihi nilai kriteria pada r tabel derajat signifikansi yang ditentukan (Sugiyono 2021).

Penggunaan korelasi Product Moment Pearson didasarkan pada pertimbangan bahwa data yang diperoleh berbentuk data interval dan berasal dari skala Likert. Uji validitas dilakukan dengan bantuan program statistik. Setiap butir pernyataan dinyatakan valid apabila nilai koefisien korelasi hitung (r_{hitung}) lebih besar daripada nilai r tabel pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Secara matematis, rumus korelasi Product Moment Pearson adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara skor butir dan skor total

N = Jumlah responden

X = Skor butir pernyataan

Y = Skor total

$\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian skor butir dan skor total

$\sum X$ = Jumlah skor butir

$\sum Y$ = Jumlah skor total

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor butir

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor total

Luaran akumulasi koefisien korelasi selanjutnya dikomparasikan terhadap nilai kriteria r tabel. Bilamana besaran r hitung $>$ r tabel, maka pernyataan item dinyatakan valid serta laik dioperasikan dalam instrumen.

penelitian. Sebaliknya, tercapainya perolehan r hitung $< r$ tabel, maka butir item dinyatakan tidak valid sehingga memerlukan langkah revisi maupun eliminasi.

K. Uji Reliabilitas Instrumen

Tingkat reliabilitas instrumen merepresentasikan derajat keajegan alat ukur dalam memancarkan variabel penelitian. Alat pengumpul data yang terpercaya akan menghasilkan luaran skor yang konsisten kendati dioperasikan pada lini waktu berbeda dengan parameter kondisi yang setara. Pengujian keajegan instrumen dalam penelitian ini adalah pengukuran koefisien *Cronbach's Alpha*. Perangkat ukur memecah reliabel bilamana perolehan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* melampaui ambang batas 0,70. Semakin melambung besaran koefisien reliabilitas yang diperoleh, maka kian tinggi pula tingkat konsistensi internal yang dimiliki instrumen tersebut (Azwar 2020).

Pelaksanaan uji reliabilitas instrumen bertujuan untuk memetakan derajat konsistensi serta alat ukur stabilitas dalam penelitian variabel penelitian. Perangkat pengukuran yang dijamin akan menghasilkan data yang akan dioperasikan pada lini waktu yang berbeda dalam parameter kondisi yang setara. Dalam kerangka studi ini, konfirmasi reliabilitas alat ukur diverifikasi kinerja koefisien *Cronbach's Alpha*. Adopsi koefisien *Cronbach's Alpha* didasarkan pada pertimbangan bahwasanya instrumen penelitian dirancang mengoperasikan format skala Likert dengan gradasi opsi jawaban majemuk. Pengujian keajegan ini dilakukan terhadap keseluruhan butir butir yang telah memenuhi kriteria kelayakan pada tahapan uji validitas terdahulu. Pengolahan data uji reliabilitas dilakukan dengan bantuan program statistik. Secara matematis, rumus koefisien

reliabilitas *Alpha Cronbach* adalah sebagai berikut:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

α = Koefisien reliabilitas Alpha Cronbach

k = Jumlah butir pernyataan

$\sum \sigma_i^2$ = Jumlah varians setiap butir

σ_t^2 = Varians total

Instrumen penelitian dinyatakan reliabel apabila nilai koefisien Alpha Cronbach $\geq 0,70$. Semakin tinggi nilai koefisien reliabilitas yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat konsistensi instrumen dalam mengukur variabel penelitian. Apabila nilai koefisien reliabilitas berada di bawah 0,70, maka instrumen perlu direvisi dengan memperbaiki atau mengeliminasi butir pernyataan yang memiliki konsistensi rendah.



Gambar 3.1 Prosedur Penelitian

L. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian mengejawantah sebagai tahapan terstruktur yang dilakukan peneliti dalam menyelenggarakan seluruh alur penelitian. Prosedur kerangka ini terbagi dalam tiga fase utama, meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan lapangan, serta tahap penyelesaian akhir. Dalam tahap persiapan, peneliti merancang studi pendahuluan, memformulasikan proposal penelitian, mengadministrasikan perizinan penelitian, hingga pematangkan perangkat instrumen pengukuran. Tahap ini bertujuan memastikan bahwa penelitian dapat dilaksanakan sesuai dengan rencana dan kaidah ilmiah. Tahap pelaksanaan meliputi kegiatan *pretest*, pemberian layanan konseling kognitif, dan *post test*. *Pretest* dilakukan untuk mengetahui kondisi awal kemampuan mengatasi masalah siswa. Selanjutnya, siswa diberikan layanan konseling kognitif dalam beberapa sesi yang terstruktur. Tahap akhir meliputi pengolahan dan analisis data, penarikan kesimpulan, serta penyusunan laporan penelitian.

M. Pelaksanaan Konseling Kognitif

Pelaksanaan konseling kognitif dilakukan secara individual kepada 20 siswa yang menjadi sampel penelitian. Berdasarkan pelaksanaan penelitian, intervensi diberikan dalam 2 sesi, dengan durasi setiap sesi kurang lebih 45–60 menit. Pelaksanaan intervensi menggunakan teknik identifikasi pikiran otomatis, restrukturisasi kognitif, dan latihan pemecahan masalah. Tahapan layanan disusun secara berurutan agar siswa terlebih dahulu memahami masalah dan pola pikir yang menyertainya, kemudian mengevaluasi pikiran tersebut, dan selanjutnya menerapkan cara berpikir yang lebih rasional dalam menyusun penyelesaian masalah.

Sesi 1: Pembentukan hubungan konseling dan identifikasi masalah. Sesi pertama diawali dengan pembukaan dan pembentukan hubungan konseling. Konselor menciptakan suasana yang aman, hangat, dan suportif agar siswa bersedia mengungkapkan masalah yang sedang dihadapi. Konselor menjelaskan tujuan konseling, alur kegiatan, serta mengarahkan siswa untuk menyampaikan permasalahan yang paling dirasakan mengganggu. Pada tahap ini, konselor tidak langsung memberikan solusi, tetapi membantu siswa menguraikan situasi masalah secara lebih spesifik. Selanjutnya, konselor membantu siswa mengidentifikasi pikiran otomatis yang muncul ketika menghadapi masalah. Siswa diarahkan untuk membedakan antara peristiwa yang terjadi, pikiran yang muncul, perasaan yang dirasakan, dan tindakan yang dilakukan. Konselor menggunakan pertanyaan reflektif untuk menggali cara siswa memandang dirinya, lingkungan, dan masa depan ketika menghadapi masalah. Tahap ini bertujuan agar siswa menyadari bahwa respons emosional dan perilakunya tidak hanya dipengaruhi oleh peristiwa, tetapi juga oleh cara siswa menafsirkan peristiwa tersebut. Pada akhir sesi pertama, konselor bersama siswa merumuskan pokok masalah yang akan menjadi fokus penyelesaian. Siswa diarahkan untuk mengenali pikiran negatif atau tidak rasional yang berkaitan dengan masalah tersebut. Hasil sesi pertama berupa pemahaman yang lebih jelas mengenai masalah, pikiran otomatis yang menyertainya, serta hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Temuan tersebut menjadi dasar untuk memasuki proses restrukturisasi kognitif pada sesi berikutnya.

Sesi 2: Restrukturisasi kognitif dan latihan pemecahan masalah. Sesi kedua diawali dengan meninjau kembali hasil pembahasan pada sesi pertama. Konselor meminta siswa menjelaskan kembali masalah utama dan pikiran negatif yang telah ditemukan. Selanjutnya, konselor membantu siswa mengevaluasi pikiran tersebut dengan mempertimbangkan bukti yang mendukung maupun yang tidak mendukung

pikiran negatif tersebut. Proses ini dilakukan secara kolaboratif agar siswa tidak sekadar menerima pendapat konselor, tetapi mampu menemukan sendiri alasan yang lebih rasional dan realistis. Setelah pikiran negatif berhasil diidentifikasi dan dievaluasi, konselor membantu siswa melakukan restrukturisasi kognitif, yaitu mengganti pikiran yang terlalu negatif, pesimis, atau tidak realistis dengan alternatif pikiran yang lebih objektif, rasional, dan adaptif. Misalnya, pemikiran yang bersifat menyalahkan diri sendiri atau menganggap masalah tidak mungkin diselesaikan diarahkan menjadi pemikiran yang mengakui adanya kesulitan, tetapi tetap membuka kemungkinan untuk mencari dan mencoba solusi. Setelah proses restrukturisasi kognitif, konselor memberikan latihan pemecahan masalah. Siswa dibimbing untuk: (1) merumuskan masalah secara jelas; (2) menentukan beberapa alternatif solusi; (3) mempertimbangkan kelebihan, kekurangan, dan konsekuensi setiap alternatif; (4) memilih solusi yang paling realistis; dan (5) menentukan langkah pelaksanaan serta melakukan evaluasi terhadap hasilnya. Latihan ini disesuaikan dengan permasalahan yang benar-benar dialami siswa sehingga perubahan cara berpikir dapat diterapkan pada situasi yang nyata. Pada bagian akhir sesi kedua, konselor dan siswa melakukan evaluasi terhadap proses konseling. Evaluasi diarahkan pada perubahan cara berpikir, kesiapan siswa dalam menghadapi masalah, serta kemampuan siswa menentukan langkah penyelesaian yang lebih rasional. Konselor memberikan penguatan terhadap kemajuan yang telah dicapai dan mendorong siswa untuk menggunakan pola berpikir rasional serta langkah pemecahan masalah ketika menghadapi permasalahan berikutnya. Setelah seluruh rangkaian konseling selesai, kemampuan mengatasi masalah siswa diukur kembali melalui posttest sesuai dengan desain one-group pretest-posttest. Secara ringkas, alur pelaksanaan intervensi dapat digambarkan sebagai berikut: pretest → sesi 1 (hubungan konseling dan identifikasi masalah/pikiran otomatis) → sesi 2 (restrukturisasi kognitif

dan latihan pemecahan masalah) → evaluasi → posttest. Alur tersebut disusun sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu menguji perubahan kemampuan mengatasi masalah siswa setelah memperoleh layanan konseling kognitif.

1. Tahap pembentukan hubungan konseling, konselor membangun hubungan yang hangat dan suportif dengan siswa. Tahap ini penting untuk menciptakan rasa aman dan kepercayaan sehingga siswa bersedia membuka diri (Corey 2021).
2. Tahap identifikasi masalah direalisasikan dengan memfasilitasi siswa dalam mengartikulasikan permasalahan yang dihadapi serta kognisi negatif yang muncul. Konselor mengarahkan konseli untuk memahami interkoneksi yang saling mempengaruhi antara domain pikiran, emosi, dan tindakan.
3. Tahap intervensi kognitif merupakan inti dari konseling kognitif. Konselor menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk membantu siswa mengevaluasi dan mengubah pikiran negatif menjadi lebih rasional (Arikunto 2020). Selain itu, siswa juga diberikan latihan pemecahan masalah untuk meningkatkan kemampuan mengatasi masalah.
4. Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai perkembangan siswa setelah mengikuti konseling kognitif. Evaluasi dilakukan melalui observasi, wawancara, dan pengukuran menggunakan instrumen penelitian.

N. Teknik Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini diorientasikan guna menghimpun informasi empiris yang akurat dan presisi selaras dengan variabel sasaran. Pengumpulan data yang dieksekusi secara sistematis mengandalkan

beberapa pendekatan yang disesuaikan pada tujuan penelitian, yakni menguji pengaruh intervensi konseling kognitif terhadap penguatan kapasitas pemecahan masalah pada siswa yang terindikasi depresi. Adapun serangkaian teknik pengumpulan data yang dioperasikan dalam penelitian ini terurai sebagai berikut:

1. Angket (Kuesioner)

Penggunaan angket diposisikan sebagai instrumen primer dalam proses penghimpunan data penelitian. Perangkat angket dirancang berdasarkan format skala Likert yang ditujukan untuk mengkuantifikasi tingkat kemampuan pemecahan masalah pada siswa. Lembar kuesioner ini didistribusikan kepada para responden pada tahapan pra-intervensi (*pretest*) serta pasca-pemberian perlakuan (*posttest*). Penyusunan angket didasarkan pada indikator kemampuan mengatasi masalah yang telah dirumuskan dalam blue print instrumen. Setiap butir pernyataan disertai dengan lima alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai, sesuai, ragu-ragu, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Skor yang diperoleh dari angket kemudian digunakan sebagai data kuantitatif untuk dianalisis secara statistik guna mengetahui perubahan kemampuan mengatasi masalah siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kognitif.

2. Observasi

Observasi diselenggarakan untuk memperoleh data pendukung yang berkaitan dengan kondisi siswa selama proses penelitian berlangsung. Peneliti menyelenggarakan observasi dengan mengamati perilaku siswa

sebelum dan selama pelaksanaan konseling kognitif. Aspek yang diamati antara lain respons siswa terhadap kegiatan konseling, keaktifan siswa dalam mengikuti sesi konseling, serta perubahan perilaku yang tampak terkait dengan kemampuan mengatasi masalah. Skema observasi yang diterapkan berkarakteristik nonpartisipatif, di mana peneliti memposisikan diri secara murni sebagai pengamat tanpa mengintervensi kegiatan harian siswa. Informasi yang diperoleh dari pengamatan ini difungsikan sebagai data lengkap untuk memperkuat temuan kuantitatif yang diperoleh melalui kuesioner.

3. Dokumentasi

Penerapan teknik dokumentasi ditujukan untuk mengumpulkan informasi yang berkarakteristik administratif serta menunjang kebutuhan penelitian. Cakupan data dokumentatif ini meliputi demografi populasi siswa, direktori nama partisipan, gambaran umum instansi, hingga arsip pendukung lain yang relevan dengan dinamika penelitian. Di sisi lain, rekam jejak visual dalam bentuk foto aktivitas selama pemberian intervensi konseling kognitif juga dihimpun. Seluruh arsip dokumen difungsikan untuk mengomplementasi sekaligus memperkuat temuan data angket dan observasi, sekaligus menjadi bukti autentik bahwasanya penelitian telah dilaksanakan selaras dengan prosedur perencanaan.

O. Teknik Analisis Data

Rumusan teknik analisis data pada penelitian ini diselaraskan dengan karakteristik informasi yang dihimpun, mencakup data kuantitatif dan data

kualitatif. Data kuantitatif bersumber dari perolehan skor angket kemampuan pemecahan masalah, sementara data kualitatif digali melalui proses wawancara dan observasi sebagai informasi lengkap. Pengolahan data yang dilaksanakan guna menguji sejauh mana signifikansi dampak layanan konseling kognitif dalam mengeskalasi kapasitas mengatasi masalah pada peserta didik yang terindikasi depresi.

1. Analisis Data Angket

Pengolahan data angket dieksekusi secara kuantitatif dengan mengombinasikan analisis statistik deskriptif dan statistik inferensial. Perolehan akumulasi skor kuesioner pada fase *pretest* dan *posttest* dikalkulasikan guna identifikasi perubahan kemampuan pemecahan masalah siswa sebelum serta sesudah pemberian perlakuan konseling kognitif. Tahapan berikutnya, data diuji secara statistik dalam rangka verifikasi hipotesis penelitian yang diajukan. Metode wawancara difungsikan sebagai teknik pengumpulan data komplementer untuk menggali informasi presisi yang lebih komprehensif mengenai dinamika depresi siswa serta eskalasi kemampuan mengatasi masalah pasca-intervensi. Pelaksanaan wawancara diselenggarakan secara terstruktur dengan berorientasi pada panduan matriks pertanyaan yang telah diformulasikan sebelumnya.

Tabel 3.2 Pedoman Wawancara

No.	Aspek yang Digali	Indikator	Pertanyaan Wawancara
1.	Pemahaman Masalah	Kesadaran siswa terhadap masalah yang dihadapi	Apa saja masalah yang sering Anda alami di

			sekolah?
2.	Dampak Emosional	Perasaan yang muncul saat menghadapi masalah	Bagaimana perasaan Anda ketika menghadapi masalah tersebut?
3.	Pola Pikir	Cara siswa memandang masalah	Apa yang biasanya Anda pikirkan ketika mengalami kesulitan?
4.	Strategi Mengatasi Masalah	Upaya penyelesaian masalah	Apa yang biasanya Anda lakukan untuk menyelesaikan masalah tersebut?
5.	Perubahan Setelah Konseling	Dampak konseling kognitif	Apakah ada perubahan cara berpikir atau bertindak setelah mengikuti konseling? Jelaskan.

Angket digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan mengatasi masalah siswa secara kuantitatif. Angket disusun berdasarkan indikator kemampuan mengatasi masalah dan menggunakan skala Likert dengan lima alternatif jawaban.

Tabel. 3.3 Kemampuan Mengatasi Masalah

No.	Indikator	Pernyataan	Skor
1.	Identifikasi Masalah	Saya mampu memahami masalah yang sedang saya hadapi	1-5

2.	Perencanaan Solusi	Saya dapat memikirkan beberapa cara untuk menyelesaikan masalah	1-5
3.	Pengambilan Keputusan	Saya dapat memilih solusi yang paling tepat untuk masalah saya	1-5
4.	Pelaksanaan Solusi	Saya berusaha melaksanakan solusi yang telah saya pilih	1-5
5.	Evaluasi	Saya mengevaluasi kembali hasil dari solusi yang telah saya lakukan	1-5

Keterangan skor:

5 = Sangat Sesuai

4 = Sesuai

3 = Ragu-ragu

2 = Tidak Sesuai

1 = Sangat Tidak Sesuai

Data hasil angket selanjutnya dianalisis secara statistik untuk mengetahui peningkatan kemampuan mengatasi masalah siswa setelah diberikan konseling kognitif.

2. Analisis Statistik Deskriptif

Penerapan statistik deskriptif diorientasikan untuk memberikan gambaran umum terkait profil kemampuan pemecahan masalah siswa, baik pada tahapan sebelum (*pretest*) maupun setelah (*posttest*) memberikan perlakuan. Skema analisis ini meliputi kalkulasi nilai rata-rata (*mean*), distribusi persentase, serta akumulasi skor total.

a. Rumus Rata-rata (*Mean*)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

$\bar{X}$ = Nilai rata-rata

$\sum X$ = Jumlah seluruh skor

N = Jumlah responden

b. Rumus Persentase

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

f = Frekuensi

N = Jumlah responden

Hasil perhitungan statistik deskriptif digunakan untuk melihat kecenderungan tingkat kemampuan mengatasi masalah siswa.

3. Analisis Statistik Inferensial

Penganalisan data melalui statistik inferensial dioperasikan untuk membuktikan hipotesis penelitian, yaitu mengukur besaran pengaruh yang diberikan layanan konseling kognitif terhadap kemampuan pemecahan masalah siswa. Konstruksi data yang diproses dalam analisis ini bersumber dari hasil perolehan skor pra-intervensi (*pretest*) dan pasca-intervensi (*posttest*).

a. Uji Normalitas

Pelaksanaan pengujian normalitas diorientasikan guna mendeteksi pola kurva sebaran data, apakah terdistribusi secara normal atau sebaliknya. Terpenuhiya asumsi sebaran data yang normal tersebut mengejawantah sebagai prasyarat mutlak sebelum peneliti mengoperasikan teknik pengujian statistik parametrik.

b. Uji Hipotesis (Uji t)

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji t (*paired sample t-test*) karena data berasal dari kelompok yang sama dengan dua kali pengukuran, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan.

Secara matematis, rumus uji t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\sum(D - \bar{D})^2}{N(N - 1)}}}$$

Keterangan:

t = Nilai t hitung

$\bar{D}$ = Rata-rata selisih skor *pretest* dan *post test*

D = Selisih skor *pretest* dan *post test*

N = Jumlah responden

Nilai t hitung kemudian dibandingkan dengan nilai t tabel pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Apabila nilai t hitung $>$ t tabel, maka hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti terdapat pengaruh konseling kognitif terhadap peningkatan kemampuan mengatasi masalah siswa.

P. Etika Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian. Peneliti memastikan bahwa subjek penelitian berpartisipasi secara sukarela dan mendapatkan penjelasan mengenai tujuan serta prosedur penelitian. Identitas subjek dijaga kerahasiaannya dan data yang diperoleh digunakan semata-mata untuk kepentingan penelitian ilmiah.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Tempat Penelitian

SMK Negeri 1 Purwojati dipilih sebagai lokasi penelitian karena penelitian berfokus pada siswa kelas XI Program Keahlian Pemasaran yang mengalami depresi dan membutuhkan layanan Bimbingan dan Konseling. Berdasarkan data penelitian, kelas XI Pemasaran berjumlah 36 siswa dan 20 siswa menjadi sampel penelitian sesuai kriteria yang telah ditetapkan. Profil sekolah yang disajikan pada bagian ini difokuskan pada informasi yang berkaitan langsung dengan konteks penelitian, yaitu identitas sekolah, Program Keahlian Pemasaran, layanan Bimbingan dan Konseling, kondisi siswa, serta sarana yang mendukung pelaksanaan layanan konseling. Berikut profil sekolah SMK Negeri 1 Purwojati:

VISI : Terwujudnya Sumber Daya Manusia Bertaqwa dan Profesional serta Akseptabel.

- MISI :**
1. Membekali Siswa dengan keilmuan dan keagamaan yang baik
 2. Membiasakan siswa berperilaku religius.
 3. Membekali Siswa dengan kompetensi yang dipersyaratkan oleh Kurikulum Nasional dan Dunia Usaha Dunia Industri.
 4. Membiasakan siswa untuk bekerja sesuai Budaya Industri.
 5. Membentuk siswa untuk memiliki perilaku yang diterima oleh masyarakat.
 6. Membiasakan siswa yang peduli terhadap lingkungannya.

a. Data Sekolah

1. Nama Sekolah : SMK NEGERI 1 PURWOJATI
2. Alamat Sekolah :
 - Jalan : Jalan Raya Klapasawit No. 07
 - Kelurahan/Desa : Klapasawit
 - Kecamatan : Purwojati Kabupaten: Banyumas
 - No. Telepon : (0281) 6578098
 - No. Faximil : (0281) 6578097
 - Alamat e-mail : smknpurwojati@gmail.com
 - Website : www.smkn1purwojati.sch.id
3. Status Sekolah : Negeri
4. Akreditasi :
 - a. Tahun : 2019
 - b. Nilai : A
 - c. Kategori : Unggul
5. N S S : 401030213001
6. NPSN : 20347320
7. Pendirian Sekolah :
 - a. Tahun Didirikan : 2009/2010
 - b. Dasar Pendirian (SK/Akte) : No.93/ Tgl.19 Juli 2008
 - c. Lembaga/Yayasan Pendiri : (untuk sekolah swasta)
8. Tanah dan Bangunan :
 - a. Status : Pemda Prov. Jawa Tengah

b. Bukti Kepemilikan/Pakai : Sertifikat

9. Keadaan Lingkungan Sekolah :

a. Luas Tanah : 18.746 m²

b. Luas Bangunan : 6.080 m²

b. Program Keahlian dan Jumlah Siswa per Rombel

Tabel 4.6 Kelas (Rombongan Belajar) 2025/2026 dan Siswa menurut Tingkat dan

Jenis Kelamin tiap Bidang Keahlian

Kompetensi Keahlian	Akreditasi	Tingkat I			Tingkat II			Tingkat III			Jumlah			Jumlah
		Rom Bel	Siswa		Rom Bel	Siswa		Rom Bel	Siswa		Rom Bel	Siswa		Jumlah Siswa seluruhnya
			L	P		L	P		L	P		L	P	
Teknik Pengelasan	A	3	103	1	3	98	0	3	96	0	9	297	1	298
Pemasaran	A	3	16	83	3	2	105	3	6	93	9	24	281	305
Tata Busana	A	2	1	70	2	0	68	2	4	66	6	5	204	209
Teknik Sepeda Motor	A	3	104	3	3	103	2	3	97	6	9	304	11	315
Jumlah		11	224	157	11	203	175	11	203	165	33	630	497	1127

B. Hasil Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan kemampuan dalam mengatasi masalah terhadap pengaruh konseling siswa kelas XI Pemasaran karena mengalami depresi di SMK Negeri 1 Purwojati. Desain *one group pretest-post test* digunakan dalam penelitian melalui beberapa tahapan yaitu pelaksanaan *pretest* dan pemberian layanan konseling kognitif serta pelaksanaan *post test*.

1. Hasil *Pretest* Kemampuan Mengatasi Masalah

Pretest dilakukan pada tanggal 19 Januari 2026 sebelum siswa mendapatkan layanan konseling kognitif. Tujuan *pretest* adalah untuk mengetahui kondisi awal kemampuan mengatasi masalah pada siswa yang mengalami depresi.

Subjek penelitian dilakukan pada 20 siswa sehingga memperoleh hasil bahwa kemampuan siswa dalam mengatasi masalah masih tergolong rendah. Berdasarkan hal tersebut siswa kesulitan dalam memahami masalah dan menentukan solusi serta mengambil keputusan sampai mengevaluasi hasil penyelesaian masalah.

Tabel berikut menunjukkan hasil *pretest* kemampuan mengatasi masalah siswa.

No.	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Tinggi	2	10%
2	Sedang	5	25%
3	Rendah	13	65%
Jumlah		20	100%

Tabel 4.1. Hasil *Pretest* Kemampuan Mengatasi Masalah Siswa

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa ada 13 siswa atau 65% berada pada kategori rendah sehingga siswa yang mengalami depresi masih kurang optimal dalam mengatasi masalah.

No.	Kode Siswa	Skor <i>Pretest</i>	Kategori
1	S-01	78	Tinggi
2	S-02	75	Sedang
3	S-03	68	Rendah
4	S-04	66	Rendah
5	S-05	64	Rendah
6	S-06	62	Rendah
7	S-07	60	Rendah
8	S-08	58	Rendah
9	S-09	57	Rendah
10	S-10	56	Rendah
11	S-11	55	Rendah
12	S-12	54	Rendah
13	S-13	53	Rendah
14	S-14	52	Rendah
15	S-15	51	Rendah
16	S-16	50	Rendah
17	S-17	49	Rendah
18	S-18	48	Rendah
19	S-19	47	Rendah
20	S-20	45	Rendah
Jumlah		1.148	

Rata-Rata	57,4	Rendah
------------------	-------------	---------------

Tabel 4.2. Nilai *Pretest* Kemampuan Mengatasi Masalah Siswa

Nilai rata-rata *pretest* kemampuan mengatasi masalah siswa menurut tabel 4.2 adalah 57,4. Nilai tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan layanan konseling kognitif, kemampuan siswa dalam mengatasi masalah masih tergolong rendah.

2. Pelaksanaan Konseling Kognitif

Pelaksanaan konseling kognitif dilakukan secara individual dan berlangsung dalam 2 sesi. Setiap sesi dilaksanakan selama kurang lebih 45–60 menit. Konseling dilakukan dengan menggunakan teknik identifikasi pikiran otomatis, restrukturisasi kognitif, dan latihan pemecahan masalah. Pada tahap awal, konselor membangun hubungan yang hangat dan suportif dengan siswa agar siswa merasa nyaman dalam mengungkapkan permasalahan yang dialami. Setelah itu, siswa dibimbing untuk mengenali pikiran-pikiran negatif yang muncul ketika menghadapi masalah.

Selanjutnya, konselor membantu siswa mengevaluasi pikiran negatif tersebut dan menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional dan realistis. Selain itu, siswa juga diberikan latihan pemecahan masalah agar mampu menyusun langkah-langkah penyelesaian masalah secara sistematis. Selama proses konseling berlangsung, sebagian besar siswa menunjukkan perubahan sikap yang positif. Siswa mulai lebih terbuka dalam menyampaikan permasalahan yang dialami dan lebih aktif dalam mencari solusi terhadap masalahnya.

3. Hasil *Post test* Kemampuan Mengatasi Masalah

Post test dilakukan setelah siswa mengikuti seluruh rangkaian layanan konseling kognitif. Tujuan *post test* adalah untuk mengetahui perubahan kemampuan mengatasi masalah siswa setelah diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil *post test*, diperoleh peningkatan kemampuan mengatasi masalah pada sebagian besar siswa. Hasil *post test* dapat dilihat pada tabel berikut:

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	12	60%
2	Sedang	6	30%
3	Rendah	2	10%
Jumlah		20%	100%

Tabel 4.3. Hasil *Post test* Kemampuan Mengatasi Masalah Siswa

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa siswa memiliki kemampuan lebih tinggi setelah diberikan layanan konseling kognitif yaitu sebanyak 12 siswa atau 60% sehingga siswa dalam kategori rendah mengalami penurunan menjadi 2 siswa atau 10%.

No.	Kode Siswa	Skor <i>Pretest</i>	Kategori
1	S-01	95	Tinggi
2	S-02	93	Tinggi
3	S-03	91	Tinggi
4	S-04	89	Tinggi

5	S-05	88	Tinggi
6	S-06	87	Tinggi
7	S-07	85	Tinggi
8	S-08	84	Tinggi
9	S-09	83	Tinggi
10	S-10	82	Tinggi
11	S-11	80	Tinggi
12	S-12	79	Tinggi
13	S-13	77	Sedang
14	S-14	76	Sedang
15	S-15	75	Sedang
16	S-16	74	Sedang
17	S-17	73	Sedang
18	S-18	72	Sedang
19	S-19	66	Rendah
20	S-20	65	Rendah
Jumlah		1.634	
Rata-Rata		81,7	Tinggi

Tabel 4.4. Nilai *Post test* Kemampuan Mengatasi Masalah Siswa

Berdasarkan tabel 4.4 nilai rata-rata *post test* kemampuan siswa dalam mengatasi masalah meningkat menjadi 81,7. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengatasi masalah akan mengalami peningkatan setelah diberikan layanan konseling kognitif.

4. Hasil Uji Hipotesis

Untuk mengetahui pengaruh konseling kognitif terhadap peningkatan kemampuan mengatasi masalah siswa, dilakukan uji hipotesis menggunakan uji t (paired sample t-test).

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	58.40	20	8.517	1.904
	Posttest	81.70	20	7.614	1.702

Variabel	Mean Pretest	Mean Posttest	t _{hitung}	df	Sig. (2-tailed)	t tabel (α = 0,05)	Keterangan
Kemampuan Mengatasi Masalah	58,40	81,70	-8,720	19	0,000	2,093	H ₀ ditolak H ₁ diterima

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} sebesar 8,72 sedangkan nilai t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (df) = 19 adalah 2,093 karena nilai:

$$t_{hitung} = 8,72 > t_{tabel} = 2,093$$

maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H₀) ditolak.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa konseling kognitif berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan mengatasi masalah pada siswa kelas XI Pemasaran yang mengalami depresi di SMK Negeri 1 Purwojati.

C. Pembahasan

Temuan penelitian mengkonfirmasi bahwasanya intervensi konseling kognitif memberikan dampak yang signifikan terhadap penguatan kapasitas pemecahan masalah pada siswa kelas XI Pemasaran yang terindikasi depresi di SMK Negeri 1 Purwojati. Indikasi keberhasilan ini terefleksikan melalui adanya eskalasi skor kemampuan *pemecahan masalah* yang substansial antara tahapan sebelum dan pasca-pemberian layanan konseling kognitif. Sebelum diberikan

perlakuan, sebagian besar siswa memiliki kemampuan mengatasi masalah dalam kategori rendah. Kondisi tersebut ditandai dengan kesulitan siswa dalam memahami masalah, menentukan alternatif solusi, mengambil keputusan, serta mengevaluasi hasil penyelesaian masalah. Rendahnya kemampuan mengatasi masalah tersebut berkaitan erat dengan kondisi depresi yang dialami siswa.

Peserta didik yang terindikasi depresi menampilkan kecenderungan untuk mengembangkan skema berpikir destruktif yang mencakup persepsi pesimistis terhadap kelaikan diri, dinamika lingkungan sekitar, hingga proyeksi masa depan (*cognitive triad*). Pola pikir negatif tersebut menyebabkan siswa merasa tidak mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi. Akibatnya, siswa lebih sering menghindari masalah daripada mencari solusi yang tepat. Fenomena tersebut selaras dengan pandangan teoritis Beck yang menegaskan bahwa kondisi depresi terstimulasi oleh distorsi kognitif, sehingga memicu individu dalam menginterpretasikan suatu permasalahan secara irasional. Setelah diberikan layanan konseling kognitif, kemampuan mengatasi masalah siswa mengalami peningkatan yang signifikan. Melalui konseling kognitif siswa dibimbing untuk mengenali pikiran otomatis negatif yang muncul ketika menghadapi masalah. Peserta didik selanjutnya diarahkan untuk merefleksikan serta menguji validitas kognisi tersebut, kemudian mentransformasikannya menuju skema berpikir yang lebih rasional dan logis. Pergeseran pola pikir ini berimplikasi positif terhadap penguatan kapasitas siswa dalam mengurai serta menyelesaikan permasalahan. Siswa mulai mampu memahami masalah secara lebih objektif, menyusun alternatif solusi, mempertimbangkan konsekuensi,

serta mengambil keputusan secara lebih rasional. Selain itu, siswa juga menunjukkan peningkatan rasa percaya diri dalam menghadapi berbagai permasalahan.

Temuan dalam penelitian ini terkonfirmasi kongruen dengan penelitian eksplorasi Hidayat dan Fitriani (2020) yang mengungkapkan bahwasanya intervensi konseling kognitif efektif meminimalisir intensitas depresi serta merekonstruksi kesejahteraan psikologis peserta didik. Hasil analisis ini turut mengonfirmasi penelitian Pratiwi dan Wibowo (2021) yang membuktikan bahwa pendekatan konseling kognitif perilaku mampu mengoptimalkan kecakapan *pemecahan masalah* siswa. Secara teoritis, temuan ilmiah ini memperkuat tesis Corey (2021) yang menegaskan fokus utama konseling kognitif pada reorientasi skema kognitif individu sebagai fondasi dasar bagi transformasi emosi dan respons perilaku. Ketika siswa mampu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional, maka siswa akan lebih mudah mengembangkan perilaku yang adaptif dalam menghadapi masalah. Peningkatan kemampuan mengatasi masalah pada siswa juga terlihat selama proses konseling berlangsung. Pada awal penelitian, siswa cenderung pasif, tertutup, dan kurang percaya diri. Namun setelah beberapa sesi konseling, siswa mulai menunjukkan perubahan perilaku yang positif. Siswa menjadi lebih terbuka dalam mengungkapkan masalah, lebih aktif berdiskusi, dan lebih percaya diri dalam menentukan solusi terhadap masalah yang dihadapi.

Keberhasilan penerapan konseling kognitif pada penelitian ini menunjukkan bahwasanya eksistensi Layanan Bimbingan dan Konseling

memegang peranan krusial dalam mendampingi peserta didik menanggulangi hambatan psikologis. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) tidak semata-mata bertugas mengawali penyelesaian kendala akademis, melainkan turut memfasilitasi pengembangan kesehatan mental serta kapasitas adaptasi siswa. Melalui dinamika tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendekatan konseling kognitif teruji efektif guna mengeskalisasi kemampuan pemecahan masalah pada siswa yang mengalami depresi. Layanan konseling kognitif membimbing siswa merekonstruksi skema berpikir agar lebih positif, rasional, dan adaptif, sehingga mampu menguraikan berbagai permasalahan secara lebih presisi.

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.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. 2022. *DSM-5-TR: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th Ed., Text Rev.)*. Washington DC: APA Publishing.
- Arikunto, S. 2020. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2020. *Reliabilitas Dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beck, J. S. 2020. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (3rd Ed.)*. New York: Guilford Press.
- Corey, G. 2021. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (10th Ed.)*. Boston: Cengage Learning.
- Ellis, A., and W. Dryden. 2018. *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy (2nd Ed.)*. New York: Springer Publishing.
- Hidayat, L., and Fitriani D. R. 2020. "Pengaruh Konseling Kognitif Terhadap Penurunan Depresi Pada Remaja." *Jurnal Pendidikan Karakter* 10 (1): 45–46.
- Hurlock, E. B. 2019. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Latipun. 2020. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Lubis, N. L. 2020. *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana.
- Martorell, D. E., and G. Papalia. 2021. *Experience Human Development (14th Ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Pratiwi, R, and M. E. Wibowo. 2021. "Konseling Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa." *Jurnal Konseling Indonesia* 6 (1): 45–46.
- Prayitno. 2019. *Layanan Bimbingan Dan Konseling*. Padang. UNP Press.
- Rahman, A. A. 2021. "Hubungan Depresi Dengan Kemampuan Coping Pada Remaja." *Jurnal Psikologi Pendidikan* 8 (1): 55–66.
- Santrock, J. W. 2021. *Adolescence (17th Ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Sugiyono. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sukardi, D. K., and D. Kusmawati. 2020. *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wibowo, M. E. 2021. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press.
- Yusuf, S., and A. J. Nurihsan. 2020. *Landasan Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zahro, L., and S. Lestari. 2022. "Efektivitas Konseling Kognitif Dalam Meningkatkan Problem Solving Siswa SMK." *Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan* 7 (2): 89–101.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 PERMOHONAN PENELITIAN SKRIPSI



UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Nomor : B/930/Ybk.041.8/TA/2026
Lampiran : -
Hal : **Permohonan Penelitian Skripsi**

Kepada Yth.
Kepala SMK Negeri 1 Purwojati
di –
Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Salam silaturahmi dan sejahtera kami sampaikan semoga kita senantiasa mendapatkan ridlo dan pertolongan dari Allah SWT dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Amin.

Sehubungan dengan tuntutan kebutuhan mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman nyata di lapangan, maka Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap menugaskan kepada mahasiswa kami:

Nama : Panggih Widodo
NIM : 19862013009
Prodi : Bimbingan Konseling

Untuk mengadakan penelitian terkait dengan skripsi yang sedang di kerjakannya dengan Judul **“Pengaruh Konseling Kognitif Terhadap Peningkatan Kemampuan Mengatasi Masalah Pada Siswa Kelas Xi Pemasaran Yang Mengalami Depresi Di Smk Negeri 1 Purwojati”**

Berkenaan dengan hal tersebut, maka kami mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk mengizinkan mahasiswa kami melaksanakan kegiatan tersebut.

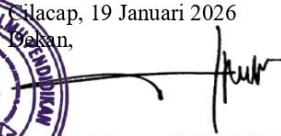
Adapun mengenai hari, tanggal dan waktu pelaksanaannya yaitu **hari Senin, 19 Januari 2026 s.d Selesai.**

Demikian surat ini kami sampaikan, atas bimbingan dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.



Cilacap, 19 Januari 2026
Sdikan,


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

LAMPIRAN 2 SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN
PENELITIAN



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1
PURWOJATI

Jalan Raya Inpres Klapasawit nomor 07, Purwojati, Banyumas, Jawa Tengah Kode Pos
53175 Telepon 0281-6578098, Laman <https://smknegeri1purwojati.sch.id>
Pos-el smknpurwojati@gmail.com



SURAT KETERANGAN

Nomor : 400.3.3.1/300/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Purwojati Kabupaten Banyumas Provinsi Jawa Tengah, menerangkan bahwa :

Nama : **Pangih Widodo**
NIM : 19862013009
Semester : 14
Fakultas/ Program Studi : Bimbingan Konseling
Perguruan Tinggi : Unugha Cilacap Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)
Alamat : Jalan Kemerdekaan Barat no 17 Kesugihan 53274 Cilacap Jawa Tengah

Yang bersangkutan telah **selesai** melakukan penelitian di SMK Negeri 1 Purwojati, terhitung mulai tanggal 19 Januari s/d selesai dengan judul” **Pengaruh Konseling Kognitif Terhadap Peningkatan Kemampuan Mengatasi Masalah pada Siswa kelas XI Pemasaran yang mengalami Depresi di SMK Negeri 1 Purwojati**”.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di: Purwojati
Pada tanggal : 10 Agustus 2026
Kepala Sekolah,



Sri Eko Mulvaningsih, S.Pd., M.M.
NIP 197205311998022001

LAMPIRAN 3 ANGKET PENELITIAN

ANGKET PENELITIAN

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

Identitas Responden

Nama : ANDIKA PRATAMA

Kelas : XI PEMASARAN

Jenis Kelamin : L/P

Tanggal : 19 JANUARI 2026

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda.

Pilihan	Keterangan
SS	Sangat Sesuai
S	Sesuai
R	Ragu-ragu
TS	Tidak Sesuai
STS	Sangat Tidak Sesuai

Angket Kemampuan Mengatasi Masalah

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1	Saya mampu mengenali masalah yang sedang saya hadapi.	☒	☐	☐	☐	☐
2	Saya memahami penyebab dari masalah yang saya alami.	☒	☒	☐	☐	☐
3	Saya dapat membedakan masalah utama dengan masalah lainnya.	☒	☐	☐	☐	☐
4	Saya berusaha memahami masalah sebelum mengambil tindakan.	☒	☐	☐	☐	☐
5	Saya mampu memikirkan beberapa alternatif solusi ketika menghadapi masalah.	☐	☒	☐	☐	☐
6	Saya mempertimbangkan berbagai cara sebelum menyelesaikan masalah.	☐	☒	☐	☐	☐
7	Saya mencari informasi yang dapat membantu menyelesaikan masalah.	☐	☒	☐	☐	☐
8	Saya membuat rencana penyelesaian sebelum bertindak.	☒	☐	☐	☐	☐
9	Saya memilih solusi yang paling tepat setelah mempertimbangkan berbagai kemungkinan.	☐	☒	☐	☐	☐
10	Saya tidak mudah terburu-buru dalam mengambil keputusan.	☒	☐	☐	☐	☐
11	Saya mempertimbangkan dampak dari keputusan yang saya ambil.	☒	☐	☐	☐	☐
12	Saya yakin dengan keputusan yang telah saya pilih.	☐	☒	☐	☐	☐
13	Saya melaksanakan solusi yang telah saya pilih dengan sungguh-sungguh.	☐	☒	☐	☐	☐
14	Saya tetap berusaha walaupun mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah.	☒	☐	☐	☐	☐
15	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan.	☐	☒	☐	☐	☐

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

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
16	Saya berusaha menyelesaikan masalah sampai tuntas.	☒	☐	☐	☐	☐
17	Saya menilai kembali hasil dari penyelesaian masalah yang telah saya lakukan.	☐	☐	☒	☐	☐
18	Saya belajar dari pengalaman ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
19	Saya memperbaiki cara penyelesaian apabila hasilnya belum memuaskan.	☐	☐	☒	☐	☐
20	Saya menggunakan pengalaman sebelumnya untuk menghadapi masalah berikutnya.	☒	☐	☐	☐	☐

ANGKET PENELITIAN

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

Identitas Responden

Nama : AULIA RAHMA

Kelas : XI PEMASARAN

Jenis Kelamin : L / P

Tanggal : 19 JANUARI 2026

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda.

Pilihan	Keterangan
SS	Sangat Sesuai
S	Sesuai
R	Ragu-ragu
TS	Tidak Sesuai
STS	Sangat Tidak Sesuai

Angket Kemampuan Mengatasi Masalah

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1	Saya mampu mengenali masalah yang sedang saya hadapi.	☐	☐	☒	☐	☐
2	Saya memahami penyebab dari masalah yang saya alami.	☒	☐	☐	☐	☐
3	Saya dapat membedakan masalah utama dengan masalah lainnya.	☒	☐	☐	☐	☐
4	Saya berusaha memahami masalah sebelum mengambil tindakan.	☐	☐	☒	☐	☐
5	Saya mampu memikirkan beberapa alternatif solusi ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
6	Saya mempertimbangkan berbagai cara sebelum menyelesaikan masalah.	☒	☐	☐	☐	☐
7	Saya mencari informasi yang dapat membantu menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
8	Saya membuat rencana penyelesaian sebelum bertindak.	☐	☒	☐	☐	☐
9	Saya memilih solusi yang paling tepat setelah mempertimbangkan berbagai kemungkinan.	☐	☐	☒	☐	☐
10	Saya tidak mudah terburu-buru dalam mengambil keputusan.	☐	☐	☒	☐	☐
11	Saya mempertimbangkan dampak dari keputusan yang saya ambil.	☐	☐	☒	☐	☐
12	Saya yakin dengan keputusan yang telah saya pilih.	☐	☐	☒	☐	☐
13	Saya melaksanakan solusi yang telah saya pilih dengan sungguh-sungguh.	☒	☐	☐	☐	☐
14	Saya tetap berusaha walaupun mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah.	☒	☐	☐	☐	☐
15	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan.	☐	☐	☒	☐	☐

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

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
16	Saya berusaha menyelesaikan masalah sampai tuntas.	☒	☐	☐	☐	☐
17	Saya menilai kembali hasil dari penyelesaian masalah yang telah saya lakukan.	☐	☐	☒	☐	☐
18	Saya belajar dari pengalaman ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
19	Saya memperbaiki cara penyelesaian apabila hasilnya belum memuaskan.	☐	☐	☒	☐	☐
20	Saya menggunakan pengalaman sebelumnya untuk menghadapi masalah berikutnya.	☒	☐	☐	☐	☐

ANGKET PENELITIAN

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

Identitas Responden

Nama : BAGAS SAPUTRA

Kelas : XI PEMASARAN

Jenis Kelamin : L/P

Tanggal : 10 JANUARI 2026

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda.

Pilihan	Keterangan
SS	Sangat Sesuai
S	Sesuai
R	Ragu-ragu
TS	Tidak Sesuai
STS	Sangat Tidak Sesuai

Angket Kemampuan Mengatasi Masalah

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1	Saya mampu mengenali masalah yang sedang saya hadapi.	☐	☐	☒	☐	☐
2	Saya memahami penyebab dari masalah yang saya alami.	☒	☐	☐	☐	☐
3	Saya dapat membedakan masalah utama dengan masalah lainnya.	☐	☐	☒	☐	☐
4	Saya berusaha memahami masalah sebelum mengambil tindakan.	☐	☐	☒	☐	☐
5	Saya mampu memikirkan beberapa alternatif solusi ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
6	Saya mempertimbangkan berbagai cara sebelum menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
7	Saya mencari informasi yang dapat membantu menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
8	Saya membuat rencana penyelesaian sebelum bertindak.	☒	☐	☐	☐	☐
9	Saya memilih solusi yang paling tepat setelah mempertimbangkan berbagai kemungkinan.	☐	☐	☒	☐	☐
10	Saya tidak mudah terburu-buru dalam mengambil keputusan.	☐	☐	☒	☐	☐
11	Saya mempertimbangkan dampak dari keputusan yang saya ambil.	☒	☐	☐	☐	☐
12	Saya yakin dengan keputusan yang telah saya pilih.	☐	☐	☒	☐	☐
13	Saya melaksanakan solusi yang telah saya pilih dengan sungguh-sungguh.	☐	☐	☒	☐	☐
14	Saya tetap berusaha walaupun mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
15	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan.	☒	☐	☐	☐	☐

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

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
16	Saya berusaha menyelesaikan masalah sampai tuntas.	☐	☐	☒	☐	☐
17	Saya menilai kembali hasil dari penyelesaian masalah yang telah saya lakukan.	☐	☐	☒	☐	☐
18	Saya belajar dari pengalaman ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
19	Saya memperbaiki cara penyelesaian apabila hasilnya belum memuaskan.	☐	☐	☒	☐	☐
20	Saya menggunakan pengalaman sebelumnya untuk menghadapi masalah berikutnya.	☐	☐	☒	☐	☐

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

Identitas Responden

Nama : CITPA LESTARI

Kelas : XI Pemasaran

Jenis Kelamin : L / P

Tanggal : 19 Januari 2026

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda.

Pilihan	Keterangan
SS	Sangat Sesuai
S	Sesuai
R	Ragu-ragu
TS	Tidak Sesuai
STS	Sangat Tidak Sesuai

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
16	Saya berusaha menyelesaikan masalah sampai tuntas.	☒	☐	☐	☐	☐
17	Saya menilai kembali hasil dari penyelesaian masalah yang telah saya lakukan.	☐	☐	☒	☐	☐
18	Saya belajar dari pengalaman ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
19	Saya memperbaiki cara penyelesaian apabila hasilnya belum memuaskan.	☒	☐	☐	☐	☐
20	Saya menggunakan pengalaman sebelumnya untuk menghadapi masalah berikutnya.	☐	☐	☒	☐	☐

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

Angket Kemampuan Mengatasi Masalah

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1	Saya mampu mengenali masalah yang sedang saya hadapi.	☐	☐	☒	☐	☐
2	Saya memahami penyebab dari masalah yang saya alami.	☐	☐	☒	☐	☐
3	Saya dapat membedakan masalah utama dengan masalah lainnya.	☐	☐	☒	☐	☐
4	Saya berusaha memahami masalah sebelum mengambil tindakan.	☐	☐	☒	☐	☐
5	Saya mampu memikirkan beberapa alternatif solusi ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
6	Saya mempertimbangkan berbagai cara sebelum menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
7	Saya mencari informasi yang dapat membantu menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
8	Saya membuat rencana penyelesaian sebelum bertindak.	☐	☐	☒	☐	☐
9	Saya memilih solusi yang paling tepat setelah mempertimbangkan berbagai kemungkinan.	☒	☐	☐	☐	☐
10	Saya tidak mudah terburu-buru dalam mengambil keputusan.	☐	☐	☒	☐	☐
11	Saya mempertimbangkan dampak dari keputusan yang saya ambil.	☐	☐	☒	☐	☐
12	Saya yakin dengan keputusan yang telah saya pilih.	☐	☐	☒	☐	☐
13	Saya melaksanakan solusi yang telah saya pilih dengan sungguh-sungguh.	☐	☐	☒	☐	☐
14	Saya tetap berusaha walaupun mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
15	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan.	☐	☐	☒	☐	☐

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

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
16	Saya berusaha menyelesaikan masalah sampai tuntas.	☐	☐	☒	☐	☐
17	Saya menilai kembali hasil dari penyelesaian masalah yang telah saya lakukan.	☐	☐	☒	☐	☐
18	Saya belajar dari pengalaman ketika menghadapi masalah.	☒	☐	☐	☐	☐
19	Saya memperbaiki cara penyelesaian apabila hasilnya belum memuaskan.	☒	☐	☐	☐	☐
20	Saya menggunakan pengalaman sebelumnya untuk menghadapi masalah berikutnya.	☐	☐	☒	☐	☐

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

Angket Kemampuan Mengatasi Masalah

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1	Saya mampu mengenali masalah yang sedang saya hadapi.	☐	☐	☒	☐	☐
2	Saya memahami penyebab dari masalah yang saya alami.	☐	☐	☒	☐	☐
3	Saya dapat membedakan masalah utama dengan masalah lainnya.	☐	☐	☒	☐	☐
4	Saya berusaha memahami masalah sebelum mengambil tindakan.	☐	☐	☒	☐	☐
5	Saya mampu memikirkan beberapa alternatif solusi ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
6	Saya mempertimbangkan berbagai cara sebelum menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
7	Saya mencari informasi yang dapat membantu menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
8	Saya membuat rencana penyelesaian sebelum bertindak.	☐	☐	☒	☐	☐
9	Saya memilih solusi yang paling tepat setelah mempertimbangkan berbagai kemungkinan.	☐	☐	☒	☐	☐
10	Saya tidak mudah terburu-buru dalam mengambil keputusan.	☐	☐	☒	☐	☐
11	Saya mempertimbangkan dampak dari keputusan yang saya ambil.	☐	☐	☒	☐	☐
12	Saya yakin dengan keputusan yang telah saya pilih.	☐	☐	☒	☐	☐
13	Saya melaksanakan solusi yang telah saya pilih dengan sungguh-sungguh.	☐	☐	☒	☐	☐
14	Saya tetap berusaha walaupun mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
15	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan.	☐	☐	☒	☐	☐

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

ANGKET PENELITIAN

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

Identitas Responden

Nama : DIMAS ARYA

Kelas : XI PEMASARAN

Jenis Kelamin : L/P

Tanggal : 19 JANUARI 2026

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda.

Pilihan	Keterangan
SS	Sangat Sesuai
S	Sesuai
R	Ragu-ragu
TS	Tidak Sesuai
STS	Sangat Tidak Sesuai

Angket Kemampuan Mengatasi Masalah

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1	Saya mampu mengenali masalah yang sedang saya hadapi.	☐	☐	☒	☐	☐
2	Saya memahami penyebab dari masalah yang saya alami.	☐	☐	☒	☐	☐
3	Saya dapat membedakan masalah utama dengan masalah lainnya.	☐	☐	☒	☐	☐
4	Saya berusaha memahami masalah sebelum mengambil tindakan.	☐	☐	☒	☐	☐
5	Saya mampu memikirkan beberapa alternatif solusi ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
6	Saya mempertimbangkan berbagai cara sebelum menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
7	Saya mencari informasi yang dapat membantu menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
8	Saya membuat rencana penyelesaian sebelum bertindak.	☐	☐	☒	☐	☐
9	Saya memilih solusi yang paling tepat setelah mempertimbangkan berbagai kemungkinan.	☐	☐	☒	☐	☐
10	Saya tidak mudah terburu-buru dalam mengambil keputusan.	☐	☐	☒	☐	☐
11	Saya mempertimbangkan dampak dari keputusan yang saya ambil.	☐	☐	☒	☐	☐
12	Saya yakin dengan keputusan yang telah saya pilih.	☐	☐	☒	☐	☐
13	Saya melaksanakan solusi yang telah saya pilih dengan sungguh-sungguh.	☐	☐	☒	☐	☐
14	Saya tetap berusaha walaupun mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
15	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan.	☐	☐	☒	☐	☐

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

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
16	Saya berusaha menyelesaikan masalah sampai tuntas.	☐	☐	☒	☐	☐
17	Saya menilai kembali hasil dari penyelesaian masalah yang telah saya lakukan.	☐	☐	☒	☐	☐
18	Saya belajar dari pengalaman ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
19	Saya memperbaiki cara penyelesaian apabila hasilnya belum memuaskan.	☐	☐	☒	☐	☐
20	Saya menggunakan pengalaman sebelumnya untuk menghadapi masalah berikutnya.	☐	☐	☒	☐	☐

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

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

Identitas Responden

Nama : FAJAP NUGROHO
Kelas : XI PEMASARAN
Jenis Kelamin : L/P
Tanggal : 19 Januari 2020

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda.

Pilihan	Keterangan
SS	Sangat Sesuai
S	Sesuai
R	Ragu-ragu
TS	Tidak Sesuai
STS	Sangat Tidak Sesuai

ANGKET PENELITIAN

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

Identitas Responden

Nama : GITA MAHARANI

Kelas : XI PEMASARAN

Jenis Kelamin : L / P

Tanggal : 19 Januari 2026

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda.

Pilihan	Keterangan
SS	Sangat Sesuai
S	Sesuai
R	Ragu-ragu
TS	Tidak Sesuai
STS	Sangat Tidak Sesuai

Angket Kemampuan Mengatasi Masalah

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1	Saya mampu mengenali masalah yang sedang saya hadapi.	☐	☐	☒	☐	☐
2	Saya memahami penyebab dari masalah yang saya alami.	☐	☐	☒	☐	☐
3	Saya dapat membedakan masalah utama dengan masalah lainnya.	☐	☐	☒	☐	☐
4	Saya berusaha memahami masalah sebelum mengambil tindakan.	☐	☐	☐	☐	☒
5	Saya mampu memikirkan beberapa alternatif solusi ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
6	Saya mempertimbangkan berbagai cara sebelum menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
7	Saya mencari informasi yang dapat membantu menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
8	Saya membuat rencana penyelesaian sebelum bertindak.	☐	☐	☒	☐	☐
9	Saya memilih solusi yang paling tepat setelah mempertimbangkan berbagai kemungkinan.	☐	☐	☒	☐	☐
10	Saya tidak mudah terburu-buru dalam mengambil keputusan.	☐	☐	☒	☐	☐
11	Saya mempertimbangkan dampak dari keputusan yang saya ambil.	☐	☐	☒	☐	☐
12	Saya yakin dengan keputusan yang telah saya pilih.	☐	☐	☒	☐	☐
13	Saya melaksanakan solusi yang telah saya pilih dengan sungguh-sungguh.	☐	☐	☒	☐	☐
14	Saya tetap berusaha walaupun mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
15	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan.	☐	☐	☒	☐	☐

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

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
16	Saya berusaha menyelesaikan masalah sampai tuntas.	☐	☐	☒	☐	☐
17	Saya menilai kembali hasil dari penyelesaian masalah yang telah saya lakukan.	☐	☐	☒	☐	☐
18	Saya belajar dari pengalaman ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
19	Saya memperbaiki cara penyelesaian apabila hasilnya belum memuaskan.	☐	☐	☒	☐	☐
20	Saya menggunakan pengalaman sebelumnya untuk menghadapi masalah berikutnya.	☐	☐	☒	☐	☐

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

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
16	Saya berusaha menyelesaikan masalah sampai tuntas.	☐	☐	☒	☐	☐
17	Saya menilai kembali hasil dari penyelesaian masalah yang telah saya lakukan.	☐	☐	☐	☒	☐
18	Saya belajar dari pengalaman ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
19	Saya memperbaiki cara penyelesaian apabila hasilnya belum memuaskan.	☐	☐	☒	☐	☐
20	Saya menggunakan pengalaman sebelumnya untuk menghadapi masalah berikutnya.	☐	☐	☒	☐	☐

Angket Kemampuan Mengatasi Masalah

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1	Saya mampu mengenali masalah yang sedang saya hadapi.	☐	☒	☐	☐	☐
2	Saya memahami penyebab dari masalah yang saya alami.	☐	☒	☐	☐	☐
3	Saya dapat membedakan masalah utama dengan masalah lainnya.	☐	☒	☐	☐	☐
4	Saya berusaha memahami masalah sebelum mengambil tindakan.	☐	☒	☐	☐	☐
5	Saya mampu memikirkan beberapa alternatif solusi ketika menghadapi masalah.	☐	☒	☐	☐	☐
6	Saya mempertimbangkan berbagai cara sebelum menyelesaikan masalah.	☐	☒	☐	☐	☐
7	Saya mencari informasi yang dapat membantu menyelesaikan masalah.	☐	☒	☐	☐	☐
8	Saya membuat rencana penyelesaian sebelum bertindak.	☐	☒	☐	☐	☐
9	Saya memilih solusi yang paling tepat setelah mempertimbangkan berbagai kemungkinan.	☐	☒	☐	☐	☐
10	Saya tidak mudah terburu-buru dalam mengambil keputusan.	☐	☒	☐	☐	☐
11	Saya mempertimbangkan dampak dari keputusan yang saya ambil.	☐	☒	☐	☐	☐
12	Saya yakin dengan keputusan yang telah saya pilih.	☐	☒	☐	☐	☐
13	Saya melaksanakan solusi yang telah saya pilih dengan sungguh-sungguh.	☐	☒	☐	☐	☐
14	Saya tetap berusaha walaupun mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah.	☐	☒	☐	☐	☐
15	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan.	☐	☒	☐	☐	☐

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

ANGKET PENELITIAN

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

Identitas Responden

Nama : HENDRA KURNIAWA

Kelas : XI PEMASARAN

Jenis Kelamin : L/P

Tanggal : 19 JANUARI 2016

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda.

Pilihan	Keterangan
SS	Sangat Sesuai
S	Sesuai
R	Ragu-ragu
TS	Tidak Sesuai
STS	Sangat Tidak Sesuai

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
16	Saya berusaha menyelesaikan masalah sampai tuntas.	☐	☐	☒	☐	☐
17	Saya menilai kembali hasil dari penyelesaian masalah yang telah saya lakukan.	☐	☐	☒	☐	☐
18	Saya belajar dari pengalaman ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
19	Saya memperbaiki cara penyelesaian apabila hasilnya belum memuaskan.	☐	☐	☒	☐	☐
20	Saya menggunakan pengalaman sebelumnya untuk menghadapi masalah berikutnya.	☐	☐	☒	☐	☐

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

ANGKET PENELITIAN

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

Identitas Responden

Nama : INTAH SARI

Kelas : XI PEMASARAN

Jenis Kelamin : L / P

Tanggal : 19 Januari 2022

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda.

Pilihan	Keterangan
SS	Sangat Sesuai
S	Sesuai
R	Ragu-ragu
TS	Tidak Sesuai
STS	Sangat Tidak Sesuai

Angket Kemampuan Mengatasi Masalah

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1	Saya mampu mengenali masalah yang sedang saya hadapi.	☐	☐	☐	☐	☒
2	Saya memahami penyebab dari masalah yang saya alami.	☐	☐	☒	☐	☐
3	Saya dapat membedakan masalah utama dengan masalah lainnya.	☐	☐	☒	☐	☐
4	Saya berusaha memahami masalah sebelum mengambil tindakan.	☐	☐	☒	☐	☐
5	Saya mampu memikirkan beberapa alternatif solusi ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
6	Saya mempertimbangkan berbagai cara sebelum menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
7	Saya mencari informasi yang dapat membantu menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
8	Saya membuat rencana penyelesaian sebelum bertindak.	☐	☐	☒	☐	☐
9	Saya memilih solusi yang paling tepat setelah mempertimbangkan berbagai kemungkinan.	☐	☐	☒	☐	☐
10	Saya tidak mudah terburu-buru dalam mengambil keputusan.	☐	☐	☒	☐	☐
11	Saya mempertimbangkan dampak dari keputusan yang saya ambil.	☐	☐	☐	☐	☒
12	Saya yakin dengan keputusan yang telah saya pilih.	☐	☐	☒	☐	☐
13	Saya melaksanakan solusi yang telah saya pilih dengan sungguh-sungguh.	☐	☐	☒	☐	☐
14	Saya tetap berusaha walaupun mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
15	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan.	☐	☐	☒	☐	☐

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

Angket Kemampuan Mengatasi Masalah

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1	Saya mampu mengenali masalah yang sedang saya hadapi.	☐	☒	☐	☐	☐
2	Saya memahami penyebab dari masalah yang saya alami.	☐	☐	☒	☐	☐
3	Saya dapat membedakan masalah utama dengan masalah lainnya.	☐	☐	☐	☒	☒
4	Saya berusaha memahami masalah sebelum mengambil tindakan.	☐	☐	☒	☐	☐
5	Saya mampu memikirkan beberapa alternatif solusi ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
6	Saya mempertimbangkan berbagai cara sebelum menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
7	Saya mencari informasi yang dapat membantu menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
8	Saya membuat rencana penyelesaian sebelum bertindak.	☐	☐	☒	☐	☐
9	Saya memilih solusi yang paling tepat setelah mempertimbangkan berbagai kemungkinan.	☐	☐	☒	☐	☐
10	Saya tidak mudah terburu-buru dalam mengambil keputusan.	☐	☐	☒	☐	☐
11	Saya mempertimbangkan dampak dari keputusan yang saya ambil.	☐	☐	☒	☐	☐
12	Saya yakin dengan keputusan yang telah saya pilih.	☐	☐	☒	☐	☐
13	Saya melaksanakan solusi yang telah saya pilih dengan sungguh-sungguh.	☐	☐	☒	☐	☐
14	Saya tetap berusaha walaupun mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
15	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan.	☐	☐	☒	☐	☐

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

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
16	Saya berusaha menyelesaikan masalah sampai tuntas.	☐	☐	☒	☐	☐
17	Saya menilai kembali hasil dari penyelesaian masalah yang telah saya lakukan.	☐	☐	☒	☐	☐
18	Saya belajar dari pengalaman ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
19	Saya memperbaiki cara penyelesaian apabila hasilnya belum memuaskan.	☐	☐	☒	☐	☐
20	Saya menggunakan pengalaman sebelumnya untuk menghadapi masalah berikutnya.	☐	☐	☐	☐	☒

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

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

Identitas Responden

Nama : JOKO SETIAWAN

Kelas : XI PEMASARAN

Jenis Kelamin : L/P

Tanggal : 19 Januari 2026

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda.

Pilihan	Keterangan
SS	Sangat Sesuai
S	Sesuai
R	Ragu-ragu
TS	Tidak Sesuai
STS	Sangat Tidak Sesuai

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
16	Saya berusaha menyelesaikan masalah sampai tuntas.	☐	☐	☒	☐	☐
17	Saya menilai kembali hasil dari penyelesaian masalah yang telah saya lakukan.	☐	☐	☒	☐	☐
18	Saya belajar dari pengalaman ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
19	Saya memperbaiki cara penyelesaian apabila hasilnya belum memuaskan.	☐	☐	☒	☐	☐
20	Saya menggunakan pengalaman sebelumnya untuk menghadapi masalah berikutnya.	☐	☐	☒	☐	☐

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

ANGKET PENELITIAN

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

Identitas Responden

Nama : Kiprian Putri

Kelas : XI Pemasaran

Jenis Kelamin : t / P

Tanggal : 19 Januari 2016

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda.

Pilihan	Keterangan
SS	Sangat Sesuai
S	Sesuai
R	Ragu-ragu
TS	Tidak Sesuai
STS	Sangat Tidak Sesuai

Angket Kemampuan Mengatasi Masalah

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1	Saya mampu mengenali masalah yang sedang saya hadapi.	☐	☐	☐	☒	☐
2	Saya memahami penyebab dari masalah yang saya alami.	☐	☐	☒	☐	☐
3	Saya dapat membedakan masalah utama dengan masalah lainnya.	☐	☐	☒	☐	☐
4	Saya berusaha memahami masalah sebelum mengambil tindakan.	☐	☐	☒	☐	☐
5	Saya mampu memikirkan beberapa alternatif solusi ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
6	Saya mempertimbangkan berbagai cara sebelum menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
7	Saya mencari informasi yang dapat membantu menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
8	Saya membuat rencana penyelesaian sebelum bertindak.	☐	☐	☒	☐	☐
9	Saya memilih solusi yang paling tepat setelah mempertimbangkan berbagai kemungkinan.	☐	☐	☐	☐	☒
10	Saya tidak mudah terburu-buru dalam mengambil keputusan.	☐	☐	☒	☐	☐
11	Saya mempertimbangkan dampak dari keputusan yang saya ambil.	☐	☐	☒	☐	☐
12	Saya yakin dengan keputusan yang telah saya pilih.	☐	☐	☐	☐	☒
13	Saya melaksanakan solusi yang telah saya pilih dengan sungguh-sungguh.	☐	☐	☒	☐	☐
14	Saya tetap berusaha walaupun mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
15	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan.	☐	☐	☒	☐	☐

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

Angket Kemampuan Mengatasi Masalah

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1	Saya mampu mengenali masalah yang sedang saya hadapi.	☐	☐	☒	☐	☐
2	Saya memahami penyebab dari masalah yang saya alami.	☐	☐	☒	☐	☐
3	Saya dapat membedakan masalah utama dengan masalah lainnya.	☐	☐	☒	☐	☐
4	Saya berusaha memahami masalah sebelum mengambil tindakan.	☐	☐	☒	☐	☐
5	Saya mampu memikirkan beberapa alternatif solusi ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
6	Saya mempertimbangkan berbagai cara sebelum menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
7	Saya mencari informasi yang dapat membantu menyelesaikan masalah.	☐	☐	☐	☒	☐
8	Saya membuat rencana penyelesaian sebelum bertindak.	☐	☐	☒	☐	☐
9	Saya memilih solusi yang paling tepat setelah mempertimbangkan berbagai kemungkinan.	☐	☐	☒	☐	☐
10	Saya tidak mudah terburu-buru dalam mengambil keputusan.	☐	☐	☒	☐	☐
11	Saya mempertimbangkan dampak dari keputusan yang saya ambil.	☐	☐	☒	☐	☐
12	Saya yakin dengan keputusan yang telah saya pilih.	☐	☐	☒	☐	☐
13	Saya melaksanakan solusi yang telah saya pilih dengan sungguh-sungguh.	☐	☐	☒	☐	☐
14	Saya tetap berusaha walaupun mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
15	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan.	☐	☐	☒	☐	☐

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

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
16	Saya berusaha menyelesaikan masalah sampai tuntas.	☐	☐	☒	☐	☐
17	Saya menilai kembali hasil dari penyelesaian masalah yang telah saya lakukan.	☐	☐	☐	☐	☒
18	Saya belajar dari pengalaman ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☐	☐	☒
19	Saya memperbaiki cara penyelesaian apabila hasilnya belum memuaskan.	☐	☐	☒	☐	☐
20	Saya menggunakan pengalaman sebelumnya untuk menghadapi masalah berikutnya.	☐	☐	☒	☐	☐

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

ANGKET PENELITIAN

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

Identitas Responden

Nama : LUKMAN HAKIM

Kelas : XI PEMASARAN

Jenis Kelamin : L/P

Tanggal : _____

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda.

Pilihan	Keterangan
SS	Sangat Sesuai
S	Sesuai
R	Ragu-ragu
TS	Tidak Sesuai
STS	Sangat Tidak Sesuai

Angket Kemampuan Mengatasi Masalah

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1	Saya mampu mengenali masalah yang sedang saya hadapi.	☐	☐	☒	☐	☐
2	Saya memahami penyebab dari masalah yang saya alami.	☐	☐	☒	☐	☐
3	Saya dapat membedakan masalah utama dengan masalah lainnya.	☐	☐	☒	☐	☐
4	Saya berusaha memahami masalah sebelum mengambil tindakan.	☐	☐	☒	☐	☐
5	Saya mampu memikirkan beberapa alternatif solusi ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
6	Saya mempertimbangkan berbagai cara sebelum menyelesaikan masalah.	☐	☐	☐	☐	☒
7	Saya mencari informasi yang dapat membantu menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
8	Saya membuat rencana penyelesaian sebelum bertindak.	☐	☐	☒	☐	☐
9	Saya memilih solusi yang paling tepat setelah mempertimbangkan berbagai kemungkinan.	☐	☐	☒	☐	☐
10	Saya tidak mudah terburu-buru dalam mengambil keputusan.	☐	☐	☒	☐	☐
11	Saya mempertimbangkan dampak dari keputusan yang saya ambil.	☐	☐	☒	☐	☐
12	Saya yakin dengan keputusan yang telah saya pilih.	☐	☐	☒	☐	☐
13	Saya melaksanakan solusi yang telah saya pilih dengan sungguh-sungguh.	☐	☐	☒	☐	☐
14	Saya tetap berusaha walaupun mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
15	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan.	☐	☐	☒	☐	☐

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

ANGKET PENELITIAN

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

Identitas Responden

Nama : MAYA ANGGRAINI

Kelas : XI PEMASARAN

Jenis Kelamin : T / P

Tanggal : 19 JANUARI 2026

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda.

Pilihan	Keterangan
SS	Sangat Sesuai
S	Sesuai
R	Ragu-ragu
TS	Tidak Sesuai
STS	Sangat Tidak Sesuai

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
16	Saya berusaha menyelesaikan masalah sampai tuntas.	☐	☐	☒	☐	☐
17	Saya menilai kembali hasil dari penyelesaian masalah yang telah saya lakukan.	☐	☐	☐	☐	☒
18	Saya belajar dari pengalaman ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
19	Saya memperbaiki cara penyelesaian apabila hasilnya belum memuaskan.	☐	☐	☐	☐	☒
20	Saya menggunakan pengalaman sebelumnya untuk menghadapi masalah berikutnya.	☐	☐	☒	☐	☐

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

ANGKET PENELITIAN

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

Identitas Responden

Nama : NANDA PUTRI

Kelas : XI PEMASARAN

Jenis Kelamin : t / P

Tanggal : 19 JANUARI 2026

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda.

Pilihan	Keterangan
SS	Sangat Sesuai
S	Sesuai
R	Ragu-ragu
TS	Tidak Sesuai
STS	Sangat Tidak Sesuai

Angket Kemampuan Mengatasi Masalah

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1	Saya mampu mengenali masalah yang sedang saya hadapi.	☐	☐	☒	☐	☐
2	Saya memahami penyebab dari masalah yang saya alami.	☐	☐	☐	☐	☒
3	Saya dapat membedakan masalah utama dengan masalah lainnya.	☐	☐	☒	☐	☐
4	Saya berusaha memahami masalah sebelum mengambil tindakan.	☐	☐	☒	☐	☐
5	Saya mampu memikirkan beberapa alternatif solusi ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
6	Saya mempertimbangkan berbagai cara sebelum menyelesaikan masalah.	☐	☐	☐	☐	☒
7	Saya mencari informasi yang dapat membantu menyelesaikan masalah.	☐	☐	☐	☒	☐
8	Saya membuat rencana penyelesaian sebelum bertindak.	☐	☐	☒	☐	☐
9	Saya memilih solusi yang paling tepat setelah mempertimbangkan berbagai kemungkinan.	☐	☐	☒	☐	☐
10	Saya tidak mudah terburu-buru dalam mengambil keputusan.	☐	☐	☒	☐	☐
11	Saya mempertimbangkan dampak dari keputusan yang saya ambil.	☐	☐	☒	☐	☐
12	Saya yakin dengan keputusan yang telah saya pilih.	☐	☐	☐	☐	☒
13	Saya melaksanakan solusi yang telah saya pilih dengan sungguh-sungguh.	☐	☐	☒	☐	☐
14	Saya tetap berusaha walaupun mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
15	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan.	☐	☐	☒	☐	☐

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

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
16	Saya berusaha menyelesaikan masalah sampai tuntas.	☐	☐	☒	☐	☐
17	Saya menilai kembali hasil dari penyelesaian masalah yang telah saya lakukan.	☐	☐	☒	☐	☐
18	Saya belajar dari pengalaman ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☐	☐	☒
19	Saya memperbaiki cara penyelesaian apabila hasilnya belum memuaskan.	☐	☐	☒	☐	☐
20	Saya menggunakan pengalaman sebelumnya untuk menghadapi masalah berikutnya.	☐	☐	☒	☐	☐

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

ANGKET PENELITIAN

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

Identitas Responden

Nama: Fitky Maulana

Kelas: XI PEMASARAN

Jenis Kelamin: L/P

Tanggal: 19 Januari 2020

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda.

Pilihan	Keterangan
SS	Sangat Sesuai
S	Sesuai
R	Ragu-ragu
TS	Tidak Sesuai
STS	Sangat Tidak Sesuai

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
16	Saya berusaha menyelesaikan masalah sampai tuntas.	☐	☐	☒	☐	☐
17	Saya menilai kembali hasil dari penyelesaian masalah yang telah saya lakukan.	☐	☐	☐	☐	☒
18	Saya belajar dari pengalaman ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
19	Saya memperbaiki cara penyelesaian apabila hasilnya belum memuaskan.	☐	☐	☐	☐	☒
20	Saya menggunakan pengalaman sebelumnya untuk menghadapi masalah berikutnya.	☐	☐	☒	☐	☐

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

Angket Kemampuan Mengatasi Masalah

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1	Saya mampu mengenali masalah yang sedang saya hadapi.	☐	☐	☒	☐	☐
2	Saya memahami penyebab dari masalah yang saya alami.	☐	☐	☐	☐	☒
3	Saya dapat membedakan masalah utama dengan masalah lainnya.	☐	☐	☐	☐	☒
4	Saya berusaha memahami masalah sebelum mengambil tindakan.	☐	☐	☒	☐	☐
5	Saya mampu memikirkan beberapa alternatif solusi ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
6	Saya mempertimbangkan berbagai cara sebelum menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
7	Saya mencari informasi yang dapat membantu menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
8	Saya membuat rencana penyelesaian sebelum bertindak.	☐	☐	☒	☐	☐
9	Saya memilih solusi yang paling tepat setelah mempertimbangkan berbagai kemungkinan.	☐	☐	☒	☐	☐
10	Saya tidak mudah terburu-buru dalam mengambil keputusan.	☐	☐	☒	☐	☐
11	Saya mempertimbangkan dampak dari keputusan yang saya ambil.	☐	☐	☒	☐	☐
12	Saya yakin dengan keputusan yang telah saya pilih.	☐	☐	☒	☐	☐
13	Saya melaksanakan solusi yang telah saya pilih dengan sungguh-sungguh.	☐	☐	☒	☐	☐
14	Saya tetap berusaha walaupun mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
15	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan.	☐	☐	☐	☐	☒

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

Angket Kemampuan Mengatasi Masalah

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1	Saya mampu mengenali masalah yang sedang saya hadapi.	☐	☐	☒	☐	☐
2	Saya memahami penyebab dari masalah yang saya alami.	☐	☐	☐	☐	☒
3	Saya dapat membedakan masalah utama dengan masalah lainnya.	☐	☐	☒	☐	☐
4	Saya berusaha memahami masalah sebelum mengambil tindakan.	☐	☐	☒	☐	☐
5	Saya mampu memikirkan beberapa alternatif solusi ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
6	Saya mempertimbangkan berbagai cara sebelum menyelesaikan masalah.	☐	☐	☐	☐	☒
7	Saya mencari informasi yang dapat membantu menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
8	Saya membuat rencana penyelesaian sebelum bertindak.	☐	☐	☒	☐	☐
9	Saya memilih solusi yang paling tepat setelah mempertimbangkan berbagai kemungkinan.	☐	☐	☒	☐	☐
10	Saya tidak mudah terburu-buru dalam mengambil keputusan.	☐	☐	☒	☐	☐
11	Saya mempertimbangkan dampak dari keputusan yang saya ambil.	☐	☐	☐	☐	☒
12	Saya yakin dengan keputusan yang telah saya pilih.	☐	☐	☒	☐	☐
13	Saya melaksanakan solusi yang telah saya pilih dengan sungguh-sungguh.	☐	☐	☒	☐	☐
14	Saya tetap berusaha walaupun mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah.	☐	☐	☐	☐	☒
15	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan.	☐	☐	☒	☐	☐

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

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

Identitas Responden

Nama : SALSIA AMELIA

Kelas : XI PEMASARAN

Jenis Kelamin : L / P

Tanggal : 19 JANUARI 2026

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda.

Pilihan	Keterangan
SS	Sangat Sesuai
S	Sesuai
R	Ragu-ragu
TS	Tidak Sesuai
STS	Sangat Tidak Sesuai

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
16	Saya berusaha menyelesaikan masalah sampai tuntas.	☐	☐	☒	☐	☐
17	Saya menilai kembali hasil dari penyelesaian masalah yang telah saya lakukan.	☐	☐	☐	☐	☒
18	Saya belajar dari pengalaman ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
19	Saya memperbaiki cara penyelesaian apabila hasilnya belum memuaskan.	☐	☐	☐	☒	☐
20	Saya menggunakan pengalaman sebelumnya untuk menghadapi masalah berikutnya.	☐	☐	☒	☐	☐

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

Angket Kemampuan Mengatasi Masalah

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1	Saya mampu mengenali masalah yang sedang saya hadapi.	☐	☐	☐	☐	☒
2	Saya memahami penyebab dari masalah yang saya alami.	☐	☐	☒	☐	☐
3	Saya dapat membedakan masalah utama dengan masalah lainnya.	☐	☐	☒	☐	☐
4	Saya berusaha memahami masalah sebelum mengambil tindakan.	☐	☐	☒	☐	☐
5	Saya mampu memikirkan beberapa alternatif solusi ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☐	☐	☒
6	Saya mempertimbangkan berbagai cara sebelum menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
7	Saya mencari informasi yang dapat membantu menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
8	Saya membuat rencana penyelesaian sebelum bertindak.	☐	☐	☒	☐	☐
9	Saya memilih solusi yang paling tepat setelah mempertimbangkan berbagai kemungkinan.	☐	☐	☒	☐	☐
10	Saya tidak mudah terburu-buru dalam mengambil keputusan.	☐	☐	☒	☐	☐
11	Saya mempertimbangkan dampak dari keputusan yang saya ambil.	☐	☐	☐	☐	☒
12	Saya yakin dengan keputusan yang telah saya pilih.	☐	☐	☐	☐	☒
13	Saya melaksanakan solusi yang telah saya pilih dengan sungguh-sungguh.	☐	☐	☒	☐	☐
14	Saya tetap berusaha walaupun mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
15	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan.	☐	☐	☐	☐	☒

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

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

Identitas Responden

Nama : TEGA RANADHAN

Kelas : XI PEMASARAN

Jenis Kelamin : L / P

Tanggal : 19 Januari 2026

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda.

Pilihan	Keterangan
SS	Sangat Sesuai
S	Sesuai
R	Ragu-ragu
TS	Tidak Sesuai
STS	Sangat Tidak Sesuai

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

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
16	Saya berusaha menyelesaikan masalah sampai tuntas.	☐	☐	☒	☐	☐
17	Saya menilai kembali hasil dari penyelesaian masalah yang telah saya lakukan.	☐	☐	☒	☐	☐
18	Saya belajar dari pengalaman ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
19	Saya memperbaiki cara penyelesaian apabila hasilnya belum memuaskan.	☐	☐	☒	☐	☐
20	Saya menggunakan pengalaman sebelumnya untuk menghadapi masalah berikutnya.	☐	☐	☐	☐	☒

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

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

Identitas Responden

Nama : VINA OKTAVIANI

Kelas : XI PEMASARAN

Jenis Kelamin : L / P

Tanggal : 19 Januari 2026

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda.

Pilihan	Keterangan
SS	Sangat Sesuai
S	Sesuai
R	Ragu-ragu
TS	Tidak Sesuai
STS	Sangat Tidak Sesuai

Angket Kemampuan Mengatasi Masalah

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1	Saya mampu mengenali masalah yang sedang saya hadapi.	☐	☐	☒	☐	☐
2	Saya memahami penyebab dari masalah yang saya alami.	☐	☐	☐	☐	☒
3	Saya dapat membedakan masalah utama dengan masalah lainnya.	☐	☐	☐	☐	☒
4	Saya berusaha memahami masalah sebelum mengambil tindakan.	☐	☐	☒	☐	☐
5	Saya mampu memikirkan beberapa alternatif solusi ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
6	Saya mempertimbangkan berbagai cara sebelum menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
7	Saya mencari informasi yang dapat membantu menyelesaikan masalah.	☐	☐	☐	☐	☒
8	Saya membuat rencana penyelesaian sebelum bertindak.	☐	☐	☒	☐	☐
9	Saya memilih solusi yang paling tepat setelah mempertimbangkan berbagai kemungkinan.	☐	☐	☐	☐	☒
10	Saya tidak mudah terburu-buru dalam mengambil keputusan.	☐	☐	☒	☐	☐
11	Saya mempertimbangkan dampak dari keputusan yang saya ambil.	☐	☐	☐	☐	☒
12	Saya yakin dengan keputusan yang telah saya pilih.	☐	☐	☒	☐	☐
13	Saya melaksanakan solusi yang telah saya pilih dengan sungguh-sungguh.	☐	☐	☒	☐	☐
14	Saya tetap berusaha walaupun mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
15	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan.	☐	☐	☐	☒	☐

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

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
16	Saya berusaha menyelesaikan masalah sampai tuntas.	☐	☐	☒	☐	☐
17	Saya menilai kembali hasil dari penyelesaian masalah yang telah saya lakukan.	☐	☐	☒	☐	☐
18	Saya belajar dari pengalaman ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☐	☐	☒
19	Saya memperbaiki cara penyelesaian apabila hasilnya belum memuaskan.	☐	☐	☒	☐	☐
20	Saya menggunakan pengalaman sebelumnya untuk menghadapi masalah berikutnya.	☐	☐	☒	☐	☐

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

Angket Kemampuan Mengatasi Masalah

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1	Saya mampu mengenali masalah yang sedang saya hadapi.	☐	☐	☐	☐	☒
2	Saya memahami penyebab dari masalah yang saya alami.	☐	☐	☒	☐	☐
3	Saya dapat membedakan masalah utama dengan masalah lainnya.	☐	☐	☒	☐	☐
4	Saya berusaha memahami masalah sebelum mengambil tindakan.	☐	☐	☒	☐	☐
5	Saya mampu memikirkan beberapa alternatif solusi ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
6	Saya mempertimbangkan berbagai cara sebelum menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
7	Saya mencari informasi yang dapat membantu menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
8	Saya membuat rencana penyelesaian sebelum bertindak.	☐	☐	☐	☐	☒
9	Saya memilih solusi yang paling tepat setelah mempertimbangkan berbagai kemungkinan.	☐	☐	☐	☐	☒
10	Saya tidak mudah terburu-buru dalam mengambil keputusan.	☐	☐	☒	☐	☐
11	Saya mempertimbangkan dampak dari keputusan yang saya ambil.	☐	☐	☒	☐	☐
12	Saya yakin dengan keputusan yang telah saya pilih.	☐	☐	☐	☒	☐
13	Saya melaksanakan solusi yang telah saya pilih dengan sungguh-sungguh.	☐	☐	☐	☐	☒
14	Saya tetap berusaha walaupun mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
15	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan.	☐	☐	☐	☐	☒

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

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
16	Saya berusaha menyelesaikan masalah sampai tuntas.	☐	☐	☒	☐	☐
17	Saya menilai kembali hasil dari penyelesaian masalah yang telah saya lakukan.	☐	☐	☐	☐	☒
18	Saya belajar dari pengalaman ketika menghadapi masalah.	☐	☐	☒	☐	☐
19	Saya memperbaiki cara penyelesaian apabila hasilnya belum memuaskan.	☐	☐	☐	☐	☒
20	Saya menggunakan pengalaman sebelumnya untuk menghadapi masalah berikutnya.	☐	☐	☒	☐	☐

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

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

Identitas Responden

Nama : YOGA PRASETYO

Kelas : XI PEMASARAN

Jenis Kelamin : L / P

Tanggal : 19 Januari 2026

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda.

Pilihan	Keterangan
SS	Sangat Sesuai
S	Sesuai
R	Ragu-ragu
TS	Tidak Sesuai
STS	Sangat Tidak Sesuai

C. Kesesuaian dengan Hasil Skripsi

Pengukuran	Jumlah Skor	Rata-rata	Kategori
Pretest	1.148	57,4	Rendah
Posttest	1.634	81,7	Tinggi

Catatan: pola kategori mengikuti laporan skripsi. Data item-level pada dokumen ini sengaja dibuat sebagai simulasi yang menjumlah tepat ke skor per siswa, bukan rekonstruksi data lapangan asli.

LAMPIRAN 4 DOKUMENTASI PENELITIAN



LAMPIRAN 5 HASIL OLAH DATA DAN VERIFIKASI

A. Rekap skor pretest dan posttest yang tercantum dalam naskah

Kode	Pretest	Posttest	Selisih
S-01	78	95	17
S-02	75	93	18
S-03	68	91	23
S-04	66	89	23
S-05	64	88	24
S-06	62	87	25
S-07	60	85	25
S-08	58	84	26
S-09	57	83	26
S-10	56	82	26
S-11	55	80	25
S-12	54	79	25
S-13	53	77	24
S-14	52	76	24
S-15	51	75	24
S-16	50	74	24
S-17	49	73	24
S-18	48	72	24
S-19	47	66	19
S-20	45	65	20

B. Verifikasi perhitungan dari skor yang tercantum

Jumlah skor pretest dari tabel siswa = 1.148; rata-rata = 57,4.

Jumlah skor posttest dari daftar skor siswa = 1.614; rata-rata = 80,7. Angka ini berbeda dari total 1.634 dan rata-rata 81,7 yang tertulis pada Bab IV.

Jika paired sample t-test dihitung ulang dari 20 pasang skor yang tercantum, nilai t sekitar 39,21 (df = 19; $p < .001$). Angka ini juga berbeda dari nilai $t = 8,72$ yang dilaporkan dalam naskah.

Catatan: perbedaan tersebut menunjukkan bahwa output SPSS atau data mentah asli perlu diverifikasi sebelum angka hasil penelitian ditetapkan sebagai angka final. Lampiran ini sengaja tidak mengganti hasil penelitian secara sepihak.

C. Lampiran hasil wawancara

Naskah sumber memuat pedoman wawancara dan menyebutkan bahwa wawancara digunakan sebagai data pelengkap, tetapi tidak memuat transkrip atau rekap jawaban individual secara lengkap. Karena data wawancara asli tidak tersedia dalam file sumber, hasil wawancara tidak dibuat-buat dalam revisi ini. Peneliti perlu menambahkan lampiran asli berupa tanggal wawancara, identitas/kode informan, pertanyaan, jawaban, dan ringkasan temuan.

Kode Informan	Tanggal	Aspek	Pertanyaan	Jawaban/Ringkasan Asli
Diisi berdasarkan catatan wawancara asli	Diisi berdasarkan catatan wawancara asli	Diisi berdasarkan catatan wawancara asli	Diisi berdasarkan catatan wawancara asli	Diisi berdasarkan catatan wawancara asli
Diisi berdasarkan catatan wawancara asli	Diisi berdasarkan catatan wawancara asli	Diisi berdasarkan catatan wawancara asli	Diisi berdasarkan catatan wawancara asli	Diisi berdasarkan catatan wawancara asli
Diisi berdasarkan catatan	Diisi berdasarkan catatan	Diisi berdasarkan catatan	Diisi berdasarkan catatan	Diisi berdasarkan catatan wawancara asli

wawancara asli	wawancara asli	wawancara asli	wawancara asli	
Diisi berdasarkan catatan wawancara asli	Diisi berdasarkan catatan wawancara asli	Diisi berdasarkan catatan wawancara asli	Diisi berdasarkan catatan wawancara asli	Diisi berdasarkan catatan wawancara asli
Diisi berdasarkan catatan wawancara asli	Diisi berdasarkan catatan wawancara asli	Diisi berdasarkan catatan wawancara asli	Diisi berdasarkan catatan wawancara asli	Diisi berdasarkan catatan wawancara asli

D. Checklist lampiran olah data

- ☐ Data mentah pretest 20 responden.
- ☐ Data mentah posttest 20 responden.
- ☐ Output uji validitas instrumen.
- ☐ Output uji reliabilitas instrumen.
- ☐ Output uji normalitas.
- ☐ Output paired sample t-test.
- ☐ Rekap/ transkrip hasil wawancara.
- ☐ Dokumentasi pelaksanaan konseling.

LAMPIRAN 6 HASIL WAWANCARA

A. Ringkasan Hasil Wawancara Siswa

No.	Aspek	Pertanyaan	Ringkasan Jawaban
1	Pemahaman masalah	Apakah Anda memahami masalah yang sedang Anda hadapi?	Siswa menyampaikan bahwa sebelum nya sering merasa bingung ketika menghadapi masalah, terutama masalah pembelajaran hubungan dengan teman dan kondisi pribadi.
2	Pikiran terhadap masalah	Apa yang biasanya Anda pikirkan ketika menghadapi masalah?	Siswa mengatakan bahwa dirinya sering berpikir negatif dan merasa masalah yang dihadapi sulit di selesaikan.
3	Perasaan	Bagaimana perasaan Anda ketika masalah tersebut muncul?	Siswa merasa cemas, sedih, tertekan dan terkadang memilih diam dari pada menceritakan masalah kepada orang lain.
4	Cara menghadapi masalah	Apa yang biasanya Anda lakukan ketika menghadapi masalah?	Siswa cenderung menghindari masalah, diam atau memboarkan masalah berlalu tanpa mencari penyelesaian yang jelas.
5	Konseling kognitif	Bagaimana pendapat Anda setelah mengikuti konseling?	Siswa merasa lebih nyaman untuk menceritakan masalah dan mulai memahami hubungan antara pikiran, perasaan dan tindakan.
6	Perubahan pola pikir	Apakah terdapat perubahan cara berpikir setelah konseling?	Siswa mulai menyadari bahwa pikiran negatif tidak selalu sesuai dengan kenyataan dan mencoba melihat masalah dari sudut pandang yg lebih rasional.
7	Pemecahan masalah	Apakah konseling membantu Anda menemukan solusi?	Siswa merasa lebih mampu mengidentifikasi masalah, mempertimbangkan beberapa alternatif penyelesaian, dan memilih tindakan yg dianggap paling tepat.
8	Evaluasi	Apakah Anda merasa kemampuan mengatasi masalah meningkat?	Siswa menyampaikan bahwa dirinya menjadi lebih tenang dan lebih percaya diri dalam menghadapi masalah dimasa mendatang sebelum nya.

WAWANCARA SISWA

B. Ringkasan Hasil Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling

No.	Aspek	Pertanyaan	Ringkasan Jawaban
1	Kondisi siswa	Bagaimana kondisi siswa sebelum diberikan konseling?	Guru BK menjelaskan bahwa sebelum siswa terlihat kurang mampu menghadapi masalah cenderung mengimpon masalah sendiri, merasa tertekan dan mengalami kesulitan dalam konsentrasi belajar.
2	Kemampuan mengatasi masalah	Bagaimana kemampuan siswa dalam menyelesaikan masalah?	Sebagai siswa masih membutuhkan bantuan dalam memahami masalah dan menentukan masalah dan menentukan langkah penyelesaian yang tepat.
3	Pikiran negatif	Apakah siswa sering menunjukkan pikiran negatif?	Guru BK menyampaikan bahwa terdapat siswa yg cenderung berpikir negatif ketika menghadapi masalah dan menganggap masalah yang dihadapi sulit untuk di selesaikan.
4	Pelaksanaan konseling	Bagaimana pelaksanaan konseling kognitif?	Konseling dilakukan secara individu dengan membantu siswa mengenali masalah, mengidentifikasi pikiran otomatis, mengubah pola pikir negatif.
5	Perubahan siswa	Apakah terdapat perubahan setelah konseling?	Guru BK melihat adanya perubahan positif. Siswa menjadi lebih terbuka dalam menyampaikan masalah.
6	Evaluasi	Bagaimana kemampuan siswa setelah layanan?	Siswa terlihat lebih mampu memahami masalah dan mampu mengambil langkah penyelesaian sebelum mengambil keputusan.

WAWANCARA GURU BK