****

**EFEKTIFITAS KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGURANGI DEPRESI AKIBAT *BULLYING* PESERTA DIDIK PADA KELAS X DI PONDOK PESANTREN AL-MUSYAFA’ TAHUN PELAJARAN 2023/2024 KABUPATEN KENDAL**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat dalam rangka penyelesaian studi srata satu untuk mencapai gelar sarjana pendidikan**

**Oleh**

**Vina Maulina**

**NPM. 1120600020**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL**

**2024**



#



#

# MOTTO DAN PERSEMBAHAN

**MOTTO :**

* Sukses tidak hanya dilalui dengan satu pintu maka carilah dari segala pintu
* Hidup berjalan maka jangan pernah berhenti di satu titik

**PERSEMBAHAN :**

 Karya tersebut ku Persembahkan kepada :

1. Untuk orang tuaku, terimakasih atas semua dukungan, perhatian, kasih sayang, dan doa.
2. Untuk diri sendiri, terimakasih sudah mampu sampai di titik ini dan You hebat dengan segala yang sudah dilalui.
3. Untuk sigit prabowo yang sudah selalu menemani dan suport system yang terbaik, terimakasih atas segalanya .
4. Sahabat dan teman seperjuangan yang sudah membantu
5. Serta untuk Almamaterku Universitas Pancasakti Tegal

# PRAKARTA

Puji syukur alhamdulilah penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmatNYA, sehingga peenulis ddapat menyelesaikan skrripsi dalam rangka melengkapi persyaratan untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal. Oleh karena itu dalam kesempatan ini, penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Dr. Taufiqulloh, M.Hum selaku Rektor Universitas Pancasakti Tegal yang Telah Menerima Kita Sebagai Mahasiswa Universitas Pancasakti Tegal.
2. Dr. Yoga Prihatin, M.Pd Dekan FKIP Universitas Pancasakti Tegal
3. Mulyani, M.Pd selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UPS Tegal
4. Dr. Rahmad Agung Nugroho M.Si selaku Dosen Penguji I
5. M Arif Budiman S,M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah membantu mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini
6. Dr. Hanung Sudibyo, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah membantu mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini
7. Kepala sekolah SMK Al-Musyafa’ yang telah memberikan dorongan semangat serta mengijinkan penulisan mengadakan penelitian di SMK Al-Musyafa’
8. Untuk orang tua saya yang sudah memberikan suport system terbaik, sehingga bisa menyelesaikan perkuliahan ini
9. Teman sejawat yang ikut membantu terlaksanakanya penelitian, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
10. Semua pihak yang telah membantu dan tidak dapat disebutkan satu persatu

 Tegal,25 Juli 2024

 Penulis

# ABSTRAK

**VINA MAULINA. 2024** “Efektifitas Konseling Individu Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Depresi akibat *bullying* Pada Peserta didik Kelas X Di Pondok Pesantren Al-Musyafa”. Skripsi. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Pancasakti Tegal.

Pembimbing I : M. Arif Budiman S, M.Pd

Pembimbing II : Dr. Hanung Sudibyo, M.Pd

Kata Kunci : Konseling Individual, Mengurangi Depresi

 Depresi merupakan permasalahan yang harus diselesaikan yang penyebab utamanya yaitu *bullying*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sebelum, sesudah, dan efektifitas konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi depresi akibat *bullying*. Metode yang digunakan merupakan kuantitatif dengan pengumpulan data menggunakan angket, observasi, dan dokumentasi. Jenis penelitian merupakan ekperimen dan menggunakan desain *one grup pre-test – post-test.*

Angket yang disebarkan kepada 60 populasi dan diambil sampel dengan *purposive sampling* yang merupakan sampel yang paling tinggi menderita depresi dan mendapatkan 5 sampel dengan skor paling tinggi. Peneliti menyebar angket pre-test dengan hasil skor 461 dan rata-rata sebesar 92,2 dan hasil dari angket post-test dengan hasil skor 236 dengan rata-rata 47,2 dengan begitu ada perbedaan skor 221. Peneliti juga menggunakan uji normalitas dengan hasil pre-test ( 0,775) dan post-test (0,441) bisa dikatakan normal.

Langkah untuk mengetahui efektif atau tidak peneliti menggunakan uji paired sample test dan mendapatkan hasil sig. 0,000 karena sig 0,000 < 0,05 ( t.tabel ) dan diperkuat dengan hasil t.hitung (12,102) > t.tabel (2,571). Sehingga dikatakan konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* efektif mengurangi depresi akibat *bullying* pada peserta didik kelas X di Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun Pelajaran 2023/2024 Kabupaten Kendal

# ABSTRACT

**VINA MAULINA. 2024.** “The Effectiveness of Individual Counseling Using a Cognitive Behavior Therapy Approach to Reduce Depression in Class X Students at the Al-Musyafa Islamic Boarding School.” Counselling and Guidance. Faculty of Teacher Training and Education. Universitas Pancasakti Tegal.

Supervisor I : M. Arif Budiman S, M.Pd

Supervisor II : Dr. Hanung Sudibyo, M.Pd

Keywords: Individual Counseling, Reducing Depression

Depression is a problem that must be resolved, the main cause of which is bullying. This research aims to determine before, after, and the effectiveness of individual counseling with a cognitive behavior therapy approach to reduce depression due to bullying. The method used is quantitative with data collection using questionnaires, observation and documentation. This type of research is an experiment and uses a one group pre-test – post-test design.

The questionnaire was distributed to 60 populations and samples were taken using purposive sampling, which was the sample that suffered from depression the most and obtained 5 samples with the highest scores. Researchers distributed a pre-test questionnaire with a score of 461 and an average of 92.2 and the results of a post-test questionnaire with a score of 236 with an average of 47.2, so there was a difference in scores of 221. Researchers also used a normality test with the results pre-test (0.775) and post-test (0.441) can be said to be normal.

The step to find out whether it is effective or not is that the researcher uses a paired sample test and gets sig results. 0.000 because sig 0.000 < 0.05 ( t. table ) and is strengthened by the results of t. count (12.102) > t. table (2.571). So it is said that individual counseling using a cognitive behavior therapy approach is effective in reducing depression due to bullying in class

# DAFTAR ISI

PERSETUJUAN.....................................................................................................i

[PENGESAHAN ii](#_Toc172835252)

[PERNYATAAN iii](#_Toc172835253)

[MOTTO DAN PERSEMBAHAN iv](#_Toc172835254)

[PRAKARTA v](#_Toc172835255)

[ABSTRAK vi](#_Toc172835256)

[ABSTRACT vii](#_Toc172835257)

[DAFTAR ISI viii](#_Toc172835258)

[DAFTAR LAMPIRAN-LAMPIRAN xi](#_Toc172835259)

[BAB I PENDAHULUAN 1](#_Toc172835260)

[A. Latar Belakang Masalah 1](#_Toc172835261)

[B. Identifikasi Masalah 10](#_Toc172835262)

[C. Pembatasan Masalah 10](#_Toc172835263)

[D. Rumusan Masalah 11](#_Toc172835264)

[E. Tujuan Penelitian 11](#_Toc172835265)

[F. Manfaat penelitian 12](#_Toc172835266)

[BAB II TINJAUAN TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS 13](#_Toc172835267)

[A. Tinjauan Teoretis 13](#_Toc172835268)

[1. Konseling individu 13](#_Toc172835269)

[2. Pendekatan *cognitive behavior therapy* 20](#_Toc172835270)

[3. Depresi 25](#_Toc172835271)

[4. Karakteristik Peserta Didik 33](#_Toc172835272)

[B. Kerangka pikir 34](#_Toc172835273)

[C. Hipotesis 37](#_Toc172835274)

[BAB III METODE PENELITIAN 38](#_Toc172835275)

[A. Pendekatan, Jenis, dan Desain Penelitian 38](#_Toc172835276)

[1. Pendekatan Penelitian 38](#_Toc172835277)

[2. Jenis Penelitian 39](#_Toc172835278)

[3. Desain Penelitian 40](#_Toc172835279)

[B. Populasi dan Sampel 41](#_Toc172835280)

[1. Populasi 41](#_Toc172835281)

[2. Sampel 42](#_Toc172835282)

[C. Variabel Penelitian 44](#_Toc172835283)

[1. Variabel bebas 44](#_Toc172835284)

[2. Variabel terikat 44](#_Toc172835285)

[D. Teknik Pengumpulan Data 45](#_Toc172835286)

[1. Angket 45](#_Toc172835287)

[2. Observasi 48](#_Toc172835288)

[3. Dokumentasi 49](#_Toc172835289)

[F. Instrumen Penelitian 50](#_Toc172835290)

[1. Validitas 50](#_Toc172835291)

[2. Reliabilitas 51](#_Toc172835292)

[3. Teknik analisis data 52](#_Toc172835293)

[BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 55](#_Toc172835294)

[A. Kondisi Objek Penelitian 55](#_Toc172835295)

[B. Deskripsi Data Variabel Penelitian 56](#_Toc172835296)

[1. Tahap Persiapan 56](#_Toc172835297)

[2. Hasil Uji Coba Instrumen 56](#_Toc172835298)

[C. Hasil Penelitian 61](#_Toc172835299)

[D. Pembahasan 74](#_Toc172835300)

[BAB V PENUTUP 80](#_Toc172835301)

[A.Kesimpulan 80](#_Toc172835302)

[B. Saran 81](#_Toc172835303)

[DAFTAR PUSTAKA 83](#_Toc172835304)

[LAMPIRAN 87](#_Toc172835305)

# DAFTAR LAMPIRAN-LAMPIRAN

**Lampiran 1 Angket Try Out** 88

**Lampiran 2 Rekapitulasi Hasil Uji Validitas** 92

[**Lampiran 3 Hasil Uji Reabilitas** 93](#_Toc172747747)

**Lampiran 4 Angket Penelitian** 93

[**Lampiran 5 Daftar Sampel** 96](#_Toc172747749)

[**Lampiran 6 Hasil Uji Nomalitas** 96](#_Toc172747750)

[**Lampiran 7 Hasil Uji Paired Samples Test** 96](#_Toc172747751)

[**Lampiran 8 Angket Peserta Didik (Pre Test)** 97](#_Toc172747752)

[**Lampiran 9 Angket Peserta Didik (Post Test)** 112](#_Toc172747753)

[**Lampiran 10 Hasil wawancara**  127](#_Toc172747754)

**Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian** ...........................................................130

**Lampiran 12** **Jurnal Bimbingan** ....................................................................132

**Lampiran 13 Hasil Similarity**.........................................................................133

# BAB IPENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Bimbingan yakni proses pemberian bantuan buat orang oleh para pakar kepada individu, semacam anak-anak, anak muda maupun berusia, buat dibimbing supaya bisa meningkatkan dirinya sendiri. Sedangkan konseling ialah proses pemberian bantuan dapat memakai atau lewat wawancara semacam, konselor dengan orang lagi hadapi permasalahan (klien) buat menanggulangi permasalahan yang di hadapi klien. Dilihat dari uraian di atas bimbingan konseling ialah pemberian pertolongan kepada orang buat menumpaskan permasalahan yang lagi di alami klien, serta membantunya meningkatkan diri sendiri.

Bimbingan dan konseling biasah disebut dengan ( BK ) dapat temukan atau bisa dilakukan di sekolahan maupun di lingkungan masyarakat. Yang sangat kerap kita temui yaitu bimbingan dan konseling di sekolahan. Sekolah ialah tempat dimana aktivitas belajar mengajar dilakukan, sekolah juga tempat buat membentuk kepribadian siswa untuk menjadi kepribadian yang lebih baik. Evi, T. (2020) mengatakan:

Di sekolah, guru juga memberikan layanan bimbingan dan konsultasi untuk membantu siswa membentuk dan meningkatkan kemampuan dan kepribadiannya.

Umumnya di sekolahan bimbingan konseling dilaksanakan oleh guru bk, di Indonesia guru bk telah terdapat dari jenjang SMP serta SMA namun buat jenjang SD belum ada guru bk di sekolahan serta umumnya buat mengatasi pertumbuhan siswa di tanganin oleh guru wali kelas. Tugas guru bimbingan dan konseling buat melaksanakan proses bimbingan dan konseling wajib sesuai dengan pedoman yang ada. Tanggung jawab dari guru bimbingan dan konseling menggapai tujuan menolong partisipan didik mencapai pertumbuhan diri dengan maksimal, mandiri dalam kehidupanya.

Menggapai tujuan dibutuhkan kerjasama guru BK, guru mapel, guru wali kelas, pimpinan sekolah, staff administrasi, serta orang tua buat memaksimalkan kelancaran proses bimbingan dan konseling. Didalam bimbingan dan konseling mempunyai tahapan-tahapan yang dapat dicoba. Dan bisa dilihat di POP BK (Pedoman Penyelenggaran Bimbingan Konseling) mempunyai tujuan dan pengarahan untuk pemberian layanan. Nelissa, Z., Hikmah, H., & Martunis, M. (2020) mengatakan berikut:

Implementasi POP BK dalam tindakan layanan bimbingan dan konseling dimaksudkan agar guru BK mampu memberikan layanan yang dapat menyokong siswa memperoleh tugas-tugas perkembangannya meliputi fisik, intelektual, emosional, moral, sosial dan spiritual.

Bimbingan konseling umumnya kerap digunakan untuk menanggulangi tiga dosa besar pendidikan. Tiga dosa besar pendidikan ialah kekerasan sex, perundungan/kekerasan, intoleransi, serta yang kerap terjadi digolongan siswa ialah perundungan/kekerasan yang biasa ataupun sering disebut *bullying*. Salah satu kasus yang sering terjadi digolongan anak muda ialah permasalahan *bullying* yang menyebabkan tekanan mental depresi dan itu sangat fatal untuk kehidupan remaja. *Bullying* merupakan permasalahan masalah sungguh-sungguh yang bisa mempengaruhi sikap serta memerlukan atensi dari orang tua ataupun pendidik, muncul lebih dari sekali atau cenderung untuk diulangi lebih dari sekali. Ramadhanti, R., & Hidayat, M. T. (2022) mengatakan :

Indonesia terletak di kedudukan kelima paling tinggi dari 78 negara sebagai negara yang sangat banyak murid hadapin perundungan. Tidak hanya hadapin perundungan, murid di Indonesia mengklaim sebanyak 15% hadapi intimidasi, 19% dikucilkan, 22% dihina serta barangnya dicuri. Seterusnya sejumlah 14% murid di Indonesia mengaku diancam, 18% didorongoleh temannya, dan 20% terdapat murid yang kabar buruknya disebarkan oleh pelaku *bullying.*

*Bullying* mempunyai jenis-jenis yang antaranya: *Bullying* verbal ialah *bullying* dengan memakai perkataan serta dapat didengar oleh indra pendengar, semacam: memaki, menghina, menuduh, memfitnah, contoh perkata: kamu gendut, kamu jelek, goblok kamu. *Bullying* fisik *bullying* tipe ini mengaitkan kontak, baik secara langsung ataupun tidak antara pelaku *bullying* serta korban *bullying*, contoh *bullying* fisik antarnya: menjagal, menampar. *Bullying* mental/psikologis, jenis *bullying* mental ialah tipe yang beresiko sebab tidak nampak oleh indra penglihatan serta pula indra, contohnya mencibir, mengucilkan. *Bullying* elektronik ialah tipe *bullying* yang memakai alat bantu elektronik semacam HP, PC, contohnya semacam gambar ataupun video yang saat ini gampang ditemui ataupun di akses.

*Bullying* memberikan dampak-dampak yang merugikan entah itu dari sisi siswa, sisi orang tua, dan sisi pendidik. Dampak yang ditimbulkan dapat mengakibatkan motivasi belajar siswa menurun, kepercayaan diri menurun, dan bisa sampai mengakibatkan depresi. Jelita, N. S. D., Purnamasari, I., & Basyar, M. A. K. (2021) mengatakan:“konsekuensi bagi korban bullying antara lain kekurangan motivasi atau harga diri, masalah kesehatan mental, mimpi buruk, perasaan takut dan, kerap kali tindakan kekerasan terhadap anak yang bermuara pada kematian korban.’’ *Bullying* sikap yang sangat merugikan hingga dari itu wajib di tangani dengan baik serta perlu atensi spesial dari orang tua maupun pendidik.

*Bullying* identik dengan kekerasan sebab didalamnya memiliki faktor negatif. *Bullying* menyebabkan dampak yang sangat parah ialah tekanan mental depresi. Maghfiroh, N., Nasir, M., & Nafi’ah, S. A. (2022) mengatakan “efek yang luas pada seorang siswa, termasuk kemarahan, depresi, stres, dan bunuh diri.’’ Peserta didik yang menghadapi tekanan depresi akan menyebabkan terganggu pikiran, emosi, serta perilakunya. Kerja pikiran akan terganggu, kegiatan di sekolah akan lebih berat dijalani kala pikiran sudah terganggu.

Depresi yaitu gangguan suasana hati (*mood*) dengan ditandai perasaan pilu serta mendalam serta kehabisan atensi terhadap hal-hal yang digemari. Seseorang dinyatakan hadapi tekanan depresi bila telah 14 hari ngerasa sedih, putus pencapaian, ataupun tak ada harga. Depresi yang tak dihiraukan terus berlanjut serta tidak memperoleh tindakan bisa menimbulkan terbentuknya penyusutan kinerja, kendala hubungan sosial, sampai timbulnya kemauan buat bunuh diri.

 Penyebab depresi dapat dari bermacam permasalahan salah satu dari penyebabnya yang kerap terjadi di golongan anak muda adalah *bullying*. *Bullying* umumnya terjadi di sekolahan, area pertemanan pertemanan serta terjadi di area pondok pesantren, dampak dari bullying dapat menjadikan pemikiran seseorang menjadi negatif serta merendahkan kefokusan seorang dibidang seluruh hal, semacam sekolah, hubungan sosial, serta yang sangat kurang baik dapat memunculkan pemikiran bunuh diri. Korban *bullying* memiliki pemikiran negatif yang mengakibatkan turunnya prestasi, cenderung menutup diri, menghindari kerumunan.

Kasus *bullying* yang menyebabkan depresi, dengan kasus diatas harus segera di tanganin atau di tindak lanjutin, ialah dapat dengan memakai bimbingan konseling yang didalamnya terdapat konseling individu. Hidayat, W., Suryana, Y., & Fauziah, F. (2020) mengatakan “Layanan bimbingan dan konseling mempunyai banyak jenis antara lain layanan orientasi, sumber data, penempatan, konseling individual, konseling kelompok serta yang lain.” Konseling individu ialah pemberian layanan oleh seorang pakar/konseli kepada klien dengan *face to face* (tatap muka) serta hanya dilakukan oleh konseli dengan klien tidak terdapat orang lain dalam proses berjalannya layanan.

Konseling individu pula membagikan ruang untuk keterbukaan klien, klien juga di ibaratkan bercermin buat memandang dirinya sendiri, makna kata bercermin ialah yaitu klien dapat memandang diri sendiri serta dapat mengganti serta perbaikan dirinya sendiri, yang sangat berarti klien bisa menguasai keadaan diri sendiri. Konseling individu bisa menanggulangi bermacam problem yang bersifat privasi dan hanya bisa dibahas oleh orang-orang yang dipercayai klien, membuat klien merasa nyaman, klien juga dapat memahami kekurangan dirinya.

 Konseling individu merupakan pemberian pertolongan melalui hubungan antara seorang (konselor) dengan individu (klien) secara langsung dengan tujuan meningkatkan pemahaman diri, mengubah tingkah laku serta mengambil keputusan yang diambil untuk menuntaskan perrmasalahan sendiri. Hartati, A., & Balensky, M. N. (2021). mengatakan “Konseling individu bertujuan dalam membagikan dorongan buat meningkatkan individu konseli supaya bisa menanggulangi masalah-masalah yang dihadapinya.’’ konseling individu juga membantu mengembangkan kesehatan mental, yang umumnya konseling individu membantu permasalahan yang mengenai masalah privasi membuat individu mengalami permasalahan kesehatan mental.

Permasalah yang kerap ditangani dengan layanan individu seperti permasalah yang sangat pribadi dan dapat menyangkut rahasia pribadi klien. Konseling individu juga wajib di dampingi dengan pendampingan yang menunjang supaya proses bimbingan konseling berjalan lancar, pendampingan itu merupakan terapi *cognitive behavior ,* apa itu terapi *cognitive behavior ?. Cognitive behavior therapy* adalah terapi yang bertujuan buat mengganti pola pikir ataupun cara berpikir seseorang serta cara bertindak ( perilaku ).

Terapi *cognitive behavior* membantu klien untuk bisa mencari solusi masalah secara mandiri, dan biasanya digunakan untuk mengatasi permasalahan seperti: depresi, kecemasan dan gangguan psikologis lainya. Menurut hofmann ( dalam Haikal, M. (2022)) “terapi kognitif sikap juga efesien digunakan buat menanggulangi hambatan psikologis yang lain semacam tekanan mental depresi, *obsessive compulsive* disorder, hambatan makan, serta kendala bipolar.’’ Terapi kognitif menolong mengolah benak perilaku negatif yang mengakibatkan perubahan pikiran, sikap, serta tindakan.

 Layanan bimbingan dan konseling diharapkan bisa menangani setiap masalah peserta didik semacam halnya depresi. Lewat konseling individu teknik *cognitife behavior therapi* memberikan peluang buat interaksi kepada peserta didik secara terbuka, siswa dapat mengutarakan permasalahan pribadi kepada konselor serta permasalahan tersebut tidak akan terdengar oleh orang lain. Terapi kalau tidak di dukung dengan metode juga kurang maka dari itu wajib ada teknik yang harus digunakan, teknik konseling beragam salah satunya adalah teknik *socrates questioning.*

Teknik *socrates questioning* merupakan teknik yang menarik untuk mengeksplorasi isu, ide, emosi, dan pikiran. *Socrates questioning* memerlukan waktu yang banyak sebab kita wajib membutuhkan penjelasan yang panjang dari klien, karena kita memerlukan pikiran terbuka dari klien maka dari itu perlu waktu yang banyak, serta konseli wajib mengkosongkan waktu. Konseli harus mengajukan pertanyaan yang terbuka supaya klien dapat menanggapi dengan jawaban yang lebih terbuka. Pitorini, D. E., Suciati, S., & Ariyanto, J. (2020) mengatakan “Dialog Socrates melatih kompetensi argumentasi siswa melalui aktivitas penalaran dan komunikasi.’’ Socrates questioning bisa digunakan untuk permasalahan depresi.

Berdasarkan studi kasus pendahuluan dengan melakukan observasi secara langsung terdapat 1 siswa yang hadapi tekanan depresi akibat bullyan yang diterimanya serta hadapi pemikiran yang negatif akibat bullyan sebelumnya. Permasalahan *bully* yang terjadi ialah *bullyan verbal*, serta *bullying* fisik. *Bullying verbal* yang biasanya di lakukan yaitu dengan mengejek atau memaki dengan contoh : kamu kog gendut sekali sih, kamu pernah pakai skincare engga kog item banget. Contoh *bullying* fisik yaitu semacam melihat dengan kontak mata ataupun tindakan, contoh nya : sengaja menyulurkan kaki dikala terdapat orang berjalan supaya orang tersebut jatuh, ketika ada anak ingin duduk tetapi kursinya di ambil dan anak tersebut jatuh terjungkal.

Kasus siswa yang mengalami depresi di pondok pesantren terkategori banyak dan depresi yang dialami mulai dari depresi ringan sampai depresi berat. Depresi ringan bisa merasa tidak termotivasi, ingin sendirian, sulit fokus, merasa bersalah atau tidak di hargai, dan perubahan produktivitas. Sedangkan depresi berat yaitu seseorang yang mencoba bunuh diri, halusinasi, hingga turunya berat badan yang sangat derastis. Depresi yang terjadi di lingkungan pondok pesantren akibat kasus *bully* yang menerima siswa, dan membuat depresi itu muncul hingga mengakibatkan rasa ingin bunuh diri.

Pelaku *bullying* umumnya merupakan kakak kelas yang sudah merasa lebih dahulu berada di lingkungan pondok tersebut, dengan begitu mereka mudah melaksanakan aksi *bullying*. Korban *bullying* biasanya siswa kelas X yang memang tergolong siswa baru dipondok pesantren, dan biasanya masih adaptasi dengan lingkungan. Siswa kelas X yang belum banyak memiliki teman serta kerap menyenderi adalah sasaran untuk dijadikan korban bullying

Contoh fenomena siswa kelas X belum bisa mengatur penampilan, merawat diri dan kebersihan diri, dan siswa tersebut jarang mandi karena memang jarang mendapatkan antrian mandi, dengan begitu menimbulkan bau yang tidak sedap, hal tersebut mengakibatkan banyak bullyan dari kakak kelas ataupun teman sebaya. Banyak yang mengatakan dia kotor, dia gendut, dia jelek, dan sering mendapatkan perilaku yang tidak enak seperti tidur yang tidak di kasih tempat. Dari hal tersebut menyebabkan pemikiran siswa tersebut menjadi negatif karena bullyan yang dia terima, terkadang banyak juga yang menasehati tetapi dia fikir itu adalah tindakan bullying. Dan bullying itu membuat siswa mengalami depresi ringan yaitu susah tidur, menyendiri hingga mengalami depresi berat yaitu ingin mencoba bunuh diri.

 Fenomena diatas dapat dilihat maka sebab itu saya mengambil konseling individu serta pendekatan *cognitive behavior therapy*, agar menolong mengurangi dampak depresi yang menimbulkan pemikiran negatif. Di sekolahan pondok pesantren telah dilakukan beberapa pendekatan tetapi hingga saat ini hasilnya belum optimal, sehingga penelitian mencoba untuk menggunakan pendekatan individu teknik *cognitif behavior*. Atas dasar hal tersebut, penulis berencana untuk melakukan penelitian yang bertajuk “ Efektifitas Konseling Individu pendekatan terapi *Cognitif Behavior* Untuk Mengurangi Depresi Peserta Didik Pada Kelas X Pondok Pesantren AL-Musyafa’ Tahun Pelajaran 2023/2024 Kabupaten Kendal. Dengan alasan melihat bahwasanya masih banyak siswa korban bullying yang mengalami depresi dan memiliki pemikiran negatif yang mempengaruhi aktifitas kesehariannya, mereka cenderung menyendiri, memiliki berbagai alasan agar tidak bertemu dengan banyak orang.

## B. Identifikasi Masalah

Atas dasar latar belakang masalah yang telah teruraikan diatas, permasalahan dalam peneletian ini dapat diidentifiksikan sebagai berikut:

1. Banyaknya kasus bullying yang terjadi di pondok pesantren.
2. Terdapat kasus depresi akibat perilaku bullying.
3. Kurangnya Layanan Konseling Individu yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling.
4. Kurangnya pendekatan secara intensif antara guru bimbingan konseling (BK), pengurus pondok pesantren, dengan siswa-siswi

## C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas belum berfokus masih begitu luas. Sehingga penulis memandang perlu memberikan batasan masalah secara jelas dan fokus, mengingat adanya waktu dan kemampuan penulis yang terbatas. Maka di dalam penelitian ini peneliti membatasi pada sejauh mana “Efektifitas Konseling Individu Pendekatan *Cognitife Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Depresi Peserta Didik Pada Kelas X Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun Pelajaran 2023/2024 Kabupaten Kendal ? “Jika efektif seberapa tingkat/besar efektifitas konseling individu pendekatan *cognitife behavior therapy* untuk mengurangi depresi peserta didik pada kelas X pondok pesantren al-musyafa’ tahun pelajaran 2023/2024 kabupaten kendal.

## D. Rumusan Masalah

Berdasarkan konteks masalah di atas, maka rumusan masalah dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat depresi akibat efek *bullying* sebelum dilakukan konseling individu dengan pendekatan *cognitife behavior therapy* pada peserta didik Kelas X Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun 2023/2024 Kabupaten Kendal ?
2. Bagaimana tingkat depresi efek *bullying* sesudah dilakukan konseling individu dengan pendekatan *cognitife behavior therapy* pada peserta didik Kelas X Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun 2023/2024 Kabupaten Kendal ?
3. Bagaimana efektifitas konseling individu dengan pendekatan *cognitife behavior therapy* untuk mengatasi depresi akibat *bullying* pada peserta didik kelas X Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun 2023/2024 Kabupaten Kendal ?

## E. Tujuan Penelitian

Bertolak dari rumusan masalah, oleh karena itu target yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah :

1. Mengetahui tingkat depresi akibat bullying sebelum dilaksanakannya konseling individu pendekatan *cognitife behavior therapy* pada peserta didik kelas X Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun 2023/2024 Kabupaten Kendal.
2. Mengetahui tingkat depresi akibat bullying sesudah dilaksanakanya konseling individu pendekatan *cognitife behavior therapy* pada peserta didik kelas X Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun 2023/2024 Kabupaten Kendal.
3. Mengetahui seberapa efektifitas konseling individu dengan pendekatan *cognitife behavior therapy* untuk memperkecil depresi peserta didik pada Kelas X Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun 2023/2024 Kabupaten Kendal.

## F. Manfaat penelitian

Terjawabnya masalah dan terwujudnya tujuan penelitian maka diharapkan penelitian bermanfaat :

1. Manfaat teoretis

Sumbangsih ilmu teori bimbingan dan konseling khususnya tentang bantuan untuk mengurangi depresi akibat *bullying* yang dialami peserta didik pada kelas X

1. Manfaat praktis
2. Membantu mengurangi dampak depresi dan mengubah pikiran menjadi lebih positif bagi para peserta didik.
3. Menjadi landasan guru bimbingan konseling yang belum melakukan pendekatan untuk mengurangi banyaknya kasus depresi akibat bullying.
4. Hasil penelitian dapat menjadi bahan evaluasi bagi sekolahan.

# BAB IITINJAUAN TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS

## A. Tinjauan Teoretis

### 1. Konseling individu

#### Pengertian konseling individu

Konseling individu ialah sebagian dari layanan dalam bimbingan dan konseling di sekolahan. Konseling individu ialah metode cara pemberian bantuan secara personal atau dengan metode *face to face* (muka dengan muka) yang mengaitkan antara konseli dan klien. Saputra, A. D. (2022) mengatakan “Layanan bimbingan dan konsultasi memberi kesempatan klien (siswa) menerima layanan segera secara tatap muka dengan konselor dalam rangka mengkaji dan memitigasi keadaan yang dihadapinya**.**” Konseling individu kerap memecahkan permasalah yang bertabiat pribadi, dan media buat konseling individu biasanya melalui media wawancara.

Konseling individu cocok untuk klien yang memanglah tidak terbuka dengan banyak orang, dan Cuma mempercayai satu orang yang memanglah sanggup melindungi rahasia yang klien miliki. Sri Utami, W. Z. (2022) mengatakan “Konseling individu ialah merupakan satu dari motivasi secara personal dan secara langsung.’’ Konseling individu tidak cuma buat menanggulangi permasalah yang berat namun dapat pula buat tingkatkan kemampuan diri, dan meningkatkan motivasi diri.

Konseling individu memberikan ruang keterbukaan buat klien, klien dapat menanggulangi perkaranya sendiri sehabis melakukan proses konseling. Konseling individu tidak cuma dilakukan di sekolahan, konseling individu dapat pula dilakukan diluar sekolahan, yang terutama merupakan pemberian layanan kepada klien dengan lewat wawancara oleh seorang ahli kepada klien yang hadapi suatu permasalah. Sitorus, M. W. (2023) mengatakan :

Konsultasi berarti orang-orang (penasihat dan penasehat) yang menyelesaikan permasalahan pihak yang dikonsultasikan, dengan didukung kemampuannya serta dalam suasana keselarasan dan keterpaduan, berdasarkan norma-norma. Diterapkan untuk memberi manfaat bagi orang yang diajak berkonsultasi, proses Wawancara bertujuan untuk menyelesaikan permasalahan pelanggan.

 masalah. dan membuat pelanggan menjadi mandiri ketika menghadapi masalah.

 Rangkuman pengertian di atas bisa disimpulkan bahwasanya konseling individu merupakan pemberian layanan dengan cara *face to face* serta proses wawancara untuk mengatasi permasalahan serta membuat klien mandiri dengan cara penyelesaian masalahnya sendiri. Konseling individu juga sangat cocok untuk klien yang tidak menginginkan permasalahanya di ketahui oleh orang lain. Begitu memang proses konseling individu hanya melibatkan konseli dan klien.

#### b. Tujuan konseling individu

 Konseling individu memiliki tujuan yang membantu klien buat menemukan solusi pribadi yang lagi dirasakan ataupun hendak tiba. Konseling cuma memberikan bantuan kepada klien, bukan bukan buat memutuskan ataupun memilihkan jalan yang wajib di ambil klien, keputusan dikembalikan ke klien serta cuman klien yang dapat memastikan keputusan yang harus di ambil. Sitorus, M. W. (2023) mengatakan “Capaian konseling orang yakni merampungkan permasalahan yang dirasakan klien baik itu permasalahan yang bertabiat individu, sosial, karir, belajar.’’ konseling orang menyelesaikan permasalah individu dengan pilihan yang klien pilih yaitu penyelesaian yang sesuai.

 Konseling individu juga memberi membantu klien harus bisa menguasai individu itu sendiri, area sekitar, masalah yang ada. Konseling individu juga membantu buat meningkatkan mental, perubahan sikap, dan tingkah laku. Sri Utami, W. Z. (2022) mengatakan “tujuan layanan konseling individu merupakan untuk meningkatkan peluang orang serta mempertahankan aspek positif yang terdapat pada diri klien.’’ Klien wajib menguasai seluk beluk yang dialami maka dari itu klien dapat memilah jalan keluar buat menanggulangi masalah pribadinya.

 Berdasarkan penjelasan diatas bisa disimpulkan kalau tujuan dari konseling individu ialah supaya membantu meningkatkan potensi, perubahan sikap, tingkah laku dan yang paling utama bisa memutuskan opsi yang mana harus di ambil. Konseling individu juga dapat mengatasi masalah yang lagi dirasakan ataupun belum terjadi. Konseling individu dapat mengatasi masalah individu, bermsyarakat, serta jenjang karir.

#### c. Teknik konseling individu

Konseling individu mempunyai beberapa teknik yang biasa digunakan agar menciptakan konseling yang kondusif. Hifsy, I., Hariko, R., & Karneli, Y. (2022) mengatakan “menghasilkan konseling yang kondusif lewat teknik dasar konseling (*Attending, Listening* serta *Structuring*).” Dan didalamnya masih banyak teknik-teknik nya. Sukri, M. (2019). “Teknik *attending* (menghadiri) merupakan perilaku untuk membuat keadaan nyaman dan aman serta menaikan nilai diri klien.” Konselor juga harus menyimak serta memfokuskan perhatian secara penuh pada klien. Konselor menaruh hormat kepada klien yang menunjukkan perhatian serta minat terhadap apa yang sedang dialami klien.

*Listening* (mendengar) salah satu teknik konseling individu yang wajib dimiliki oleh konselor. Dalam proses konseling harus menerapkan teknik mendengarkan supaya klien merasa konselor tertarik dengan permasalah yang dialami klien. Menagapa wajib mendengarkan apa yang di ceritakan klien, yaitu supaya konselor memberikan arahan dengan tepat sesuai yang diceritakan oleh klien, hingga dari itu konselor wajib mendengarkan dengan tepat serta mengingat apa yang di katakan oleh klien.

*Structuring* (penstrukturan) bertujuan supaya mengetahui kedudukan konselor dan klien. Konselor juga harus dapat menjelaskan peran apa yang hendak dicoba didalam proses konseling, terkadang klien baru pertama kali menjalin proses konseling maka dari itu penting nya konselor menerangkan peran konselor dan klien. *Structuring* (penstrukturan) dilakukan untuk menata kembali benak atau perasaan klien tentang konselor.

*Open question* (pertanyaan terbuka) salah satu teknik konseling individu yang diperlukan, terkadang klien mengatakan permasalahan yang masih tertutup serta susah mennerangkan. Maka dari itu diperlukan persoalan terbuka agar dapat mendapatkan informasi lebih mengenai permasalahan klien. Tidak hanya *open question* ada juga teknik *closed question* (pertanyaan tertutup) yang memang dibutuhkan jawaban “ya” atau “tidak”. Tidak seluruh pertanyaan membutuhkan jawaban yang lebar tetapi juga membutuhkan jawaban singkat agar memperjelas apakah yang dikatakan konselor benar atau tidak.

#### d. Asas-asas konseling individu

Konseling individu juga harus menggunakan asas didalamnya agar pelayanan saat konseling berjalan lancar, asas juga harus diterapkan di semua layanan bimbingan konseling. Asas-asas konseling dapat memudahkan pelayanan konseling. KURNIATI, E. (2018). Mengatakan:

Asas Pembinaan dan Nasehat merupakan kewajiban yang perlu diimplementasikan dalam penerapan pelayanan bimbingan dan nasehat. Terdapat pula prinsip-prinsip yang harus dihormati dalam kegiatan Bimbingan dan Konsultasi: Asas kerahasiaan, asas kesukarelaaan, asas keterbukaan, asas kekinian, asas kemandirian, asas kegiatan, asas kedinamisan, asas kenormatifan, asas keahlian, asas alih tangan, asas tut wuri handayani.

Asas-asas di atas merupakan hal yang harus dicoba oleh konselor supaya berjalanya proses konseling dengan mudah. Asas kerahasiaan merupakan hal yang harus dilaksanakan sebab didalam proses konseling tidak boleh di utarakan ataupun di sampaikan kepada orang lain karena bersifat rahasia. Konselor berkewajiban penuh melindungi informasi serta penjelasaan yang diinformasikan klien sehingga kerahasiaan betul-betul terjamin. Asas sukarela disini tidak terdapat yang merasa tertekan di dalam proses layanan konseling, konselor harus membina serta meningkatkan rasa kesukarelaan tersebut. Budiyati, U. (2023) mengatakan :

Klien hendaknya mengajukan diri tanpa ragu-ragu atau diminta mengungkapkan permasalahan yang dihadapinya dan mengomunikasikan semua fakta, informasi, dan rincian mengenai situasi mereka kepada konselor dan penasehat harus bisa membantu tanpa paksaan yaitu dengan ikhlas.

Asas keterbukaan mengharuskan klien berperilaku lebih terbuka serta tidak pura-pura, baik penjelasan diri sendiri maupun data serta materi yang bermanfaat untuk pengembangan dirinya. Asas kekinian dimana klien membagikan permasalahan yang lagi dirasakan, pembahasan juga mengenai permasalahan klien masa sekarang yang dia alami. Budiyati,U.(2023) mengatakan “Asas kekinian pula memiliki penafsiran kalau konselor tidak boleh menangguhkan bantuan.” Asas kemandirian diharapkan menjadikan individu klien untuk mengenal diri sendiri dan lingkunganya. Asas kegiatan bertujuan untuk klien aktif berpartisipasi dalam melakukan layanan bimbingan konseling.

Asas kedinamisan adalah asas yang kehendaknya senantiasa terus maju dan tidak membosankan serta berlanjut sesuai kebutuhan. Asas kenormatifan ialah asas layanan bimbingan dan konseling yang tidak boleh berlawanan dengan norma agama, hukum, ketentuan peraturan , adat istiadat, serta kerutinan yang berlaku. Asas alih tangan merupakan asas dimana klien tidak mampu melaksanakan layanan maka dialih tangankan kepada pihak lain.

Asas-asas diatas meruapakan salah satu yang wajib dilakukan ketika menjalankan proses bimbingan konseling. Tujuan utama adanya asas-asas di atas merupakan untuk menghasilkan proses layanan bimbingan dan konseling secara maksimal serta menghasilkan hasil yang membuat klien lebih baik. Asas-asas merupakan hal-hal baik yang memang bertujuan agar menjadikan layanan bimbingan konseling nyaman, aman untuk dilaksanakan oleh klien .

#### e. Tahap-tahap konseling individu

Konseling individu dalam pelaksanaan melalui tahap. Tahap-tahap ini tidaklah tahapan yang beda dalam fasenya, tetapi ialah tahapan yang silih berhubungan. Fauziyah, N. V. (2021) mengatakan “konseling individu memiliki tiga tahapan yaitu: (1) tahapan awal, (2) tahapan inti atau tahap kerja, (3) tahap akhir atau tahap tindakan.” Tahap konseling individu harus dijalankan sesuai prosedur agar berjalan dengan lancar.

Tahapan awal konseling individu ialah membangun ikatan konseling, ikatan antara konseli serta klien serta membangun keyakinan di diri klien. Menjelaskan masalah yang sedang dihadapi klien, dengan memperjelas permasalahan klien bisa memudahkan dalam penindakan maupun pemilihan jalan keluar yang akan dipilih klien. Konseli merancang bantuan yang mungkin dilakukan, memastikan bermacam alternatif yang cocok namun seluruhnya dikembali kepilihan klien. Tahap awal selanjutnya menurut Hartati, A., & Balensky, M. N. (2021) mengatakan “mempertimbangkan waktu kesepakatan membuat jadwal diantara konselor dengan konseli.” Kontrak waktu ialah biasanya seperti berapa lama waktu pertemuan yang disepakati oleh klien serta konselor supaya bersedia.

Tahap inti disini konseli dapat mempraktekan tahapan yang memperdalam permasalah klien supaya klien memiliki perspektif dalam permasalah yang dirasakan, dan lebih fokus dalam mengembangkan diri, memecahkan masalah. Di tahap inti konseli wajib lebih kreatif dalam meningkatkan teknik-teknik konseling supaya bisa menunjukan bahwasanya betul-betul peduli terhadap klien. serta paling penting proses konseling tetap di tahap sesuai kontrak yang telah di sepakati

Tahap akhir yaitu tahap tindakan yang ditahap ini konselor serta klien menciptakan kesimpulan hasil dari proses selama konseling. Menyusun rencana aksi bersumber pada persetujuan yang telah dibentuk dari proses konseling lebih dahulu. melaksanakan langkah-langkah serta hasil konseling, ditahap akhir ini dapat dikatakan sukses kala menurunya kecemasan klien, perubahan sikap ke arah positif serta terdapatnya rencana hidup yang hendak datang.

### 2. Pendekatan *cognitive behavior therapy*

#### Pengertian cognitive behavior therapy

Terapi *cohnitive behavior* sesuatu terapi yang menyembuhkan prikologis yang biasa menanggulangi kasus semacam depresi, kendala kecemasan. Terapi *cognitive behavior* adalah terapi yang mengganti pola pikir seseorang yang sebelumnya memiliki pemikiran negatif. Moonti, M. A. (2022) mengatakan “Terapi Kognitif memakai bermacam wujud ataupun metode buat mengubah metode berpikir, perasaan serta sikap.” Dengan begitu terapi *cognitive behavior* berfokus kepada pola pikir dan perasaan nyaman untuk klien.

Terapi *cognitive behavior* membantu individu harus belajar menjadi terapis untuk diri mereka sendiri. Terapi juga dapat mengubah pemikiran dan perilaku yang sebelumnya negatif menjadi positif. Terapi pula berfokus pada gerak maju pengembangan bukan dengan penyebab kesulitan atau permasalahan yang dirasakan klien. Pendekatan *cognitive behavior therapy* dapat menangani gangguan kecemasan, kecemasan yang dialami seperti gelisah, takut, sulit tidur, dan gampang lelah.

Gangguan kecemasan bisa juga disebabkan oleh fenomena yang telah berlalu seperti dia sering di bully dan menimbulkan pemikiran yang negatif timbul. Haikal, M. (2022) mengatakan “kendala kecemasan bisa diterangi dengan terapi kognitif perilaku yang bertujuan buat kurangi indikasi kecemasan.” Faktor-faktor kecemasan yang sering terjadi disosial adalah lingkungan sosial, pengalaman traumatik.

Penjelasan diatas sudah bisa disimpulkan bahwasanya pendekatan *cognitife behavior therapy* adalah teknik yang berfokus kepada perubahan tingkah laku yang sebelumnya negatif menjadi positif. Teknik tersebut biasanya berfokus kepada klien yang mengalami gangguan kecemasan hingga kepada klien yang mengalami depresi. Dan berfokus pada penyelesaian yang ditangani oleh diri sendiri.

#### b. Prosedur cognitive behavior therapy

Prosedur untuk menggunakan *cognitive behavior therapy* tidaklah banyak peraturan karena teknik *cognitive behavior therapy* menekankan perubahan perilaku atau pemikiran yang negatif ke pemikiran yang positif. Menurut Haikal, M. (2022) mengatakan:

Prosedur *cognitive behavior therapy* yaitu :(1) membagikan teknik relaksasi, (2) mengenali pikiran negatif, (3) Mengajari ikatan antara benak, kognitif, serta sikap ,(4) Melatih subjek buat menciptakan pemikiran positif, (5) *Testing Reality.* (menguji kenyataan)

Prosedur *cognitive behavior therapy* menurut Fahrurrazi, F., & Nurjannah, N. (2021) mengatakan “Prosedur riset ini dikelompokkan dalam 3 tahap. Awal sesi persiapan penelitian, kedua sesi penyelenggara penelitian, dan ketiga tahap penilian hasil penelitian.” Prosedur *cognitive behavior therapy* memiliki tujuan untuk mencapai perubahan perilaku serta berfokus supaya klien bisa mengalihkan permasalah atau pemikiran negatif menjadi pemikiran positif. Pemikiran negatif menjadikan perubahan yang dapat mengubah atau membahayakan diri klien.

Penjelasan diatas bisa di simpulkan prosedur yang di terapkan untuk menggunakan *cognitive behavior therapy* yaitu mengubah pemikiran klien yang negatif menjadikan lebih ke rasional ataupun pemikiran yang positif, serta menyadarkan bahwasanya yang dipikirkan belum tentu sesuai kenyataan. Dari prosedur diatas cuma bertujuan untuk menyelesaikan masalah dengan cara mengubah pemikiran serta jadi diri sendiri dengan memilih opsi sendiri untuk menyelesaikan masalahnya.

#### c. Pendekatan cognitive behavior therapy teknik socrates

Pendekatan *cognitive behavior therapy* memiliki berbagai teknik namun satu tujuan yaitu supaya berjalannya proses konseling secara baik. seluruh pendekatan terapi *cognitive behavior* memiliki tujuan untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien, terutama buat meningkatkan rasa percaya diri. Tujuan utama memang untuk membantu dan memecahkan masalah klien dengan memakai teknik sesuai prosedur serta agar klien merasa nyaman saat proses konseling berjalan.

Pendekatan *cognitive behavior therapy* juga bisa digunakan bersandingan dengan metode lain seperti metode socrates yang bisa digunakan agar menambah rasa percaya diri. Edward Siagian, B., Abdul Aziz, T., & El Hakim, L. (2023) mengatakan “metode Socrates diperkenalkan lewat dialog tanya jawab buat memusatkan serta memperluas uraian siswa terhadap modul pelajaran yang diajarkan sehingga siswa bisa membentuk opini mereka sendiri.” Socrates bisa bersanding dengan konseling individu karena didalam layanan bisa meningkatkan pemahaman klien. Dan bisa dengan leluasa klien bercerita atau mengutarakan pendapat tanpa rasa takut disalahkan oleh orang lain. Syukur, S. D., Kadir, K., Bey, A., & Prajono, R. (2019) mengatakan :

Metode belajar Socrates bukan dengan menjelaskan tetapi mengajukan masalah, menunjukkan kesalahan logika dalam jawaban dan mengajukan lebih banyak pertanyaan, sehingga siswa dapat melatih kemampuan memperjelas gagasannya dan menentukan secara rinci konsep-konsep yang dipahaminya.

Socrates juga membantu konselor untuk mendapatkan jawaban atau validasi keterangan klien sendiri. serta membantu terbentuknya kemampuan berpikir lebih tinggi melalui obrolan antara konselor dan klien. Tujuan socrates pula untuk mengetahui isi pikiran klien dengan lebih luas. Dengan begitu konseling individu dengan menambahkan metode socrates akan menjadikan layanan lebih efektif untuk menyelesaikan permasalahan klien.

#### d. Keunggulan dan kekurangan cognitive behavior therapy

Keunggulan terapi *cognitive behavior* yaitu berfokus kepada satu masalah yang sedang di alami oleh klien. Klien tidak perlu menjelaskan seluruh kehidupan kamu untuk mendapatkan solusi. Klien juga dapat bercerita secara terbuka untuk mendiskusikan dan tidak perlu mengakhawatirkan dipaksa untuk sesuai solusi konseli karena keputusan akan dikembalikan kepada klien. Abdillah, A. A., Herdiana, I., & Alfian, I. N. (2022) mengatakan “Terapi kognitif perilaku yang dicoba secara sistematis hendak efisien pada kesulitan psikologis terpaut perasaan hati serta sikap dalam hal metode mengganti pikiran-pikiran yang membahayakan diri sendiri” pendekatan *Cognitive behavior therapy* menekankan kebebasan klien untuk memilih pilihan sendiri tetapi juga menekankan untuk mengubah pemikiran negatif menjadi pemikiran positif.

Setiap teknik memiliki keunggulan sekaligus memiliki kekurangan, dengan begitu bagaimana untuk mengatasi kekurangan dan menutupi dengan keunggulan yang dimiliki. Kekurangan pendekatan *cognitive behavior therapy* yaitu harusnya punya komitmen dan motivasi yang kuat, terapi tidak akan berjalan lancar ketika klien tidak menjalankan dengan keterpaksaan. Tidak efektif ketika diberikan kepada klien yang mempunyai permasalahan mental lebih dari satu. Dan paling utama terapi tidak mendalami masa lalu klien yang mempengaruhi pemikiraan atau pola pikir.

Keunggulan dan kekurangan hal yang normal kala terapi di terapkan, dengan begitu tugas konseli menjadikan keunggulan dan kekurangan sebagai acuan buat menjadikan *cognitive behavior therapy* menjadi teknik yang bermanfaat serta bisa disandingkan dengan layanan konseling. Pendekatan *cognitive behavior therapy* mempunyai tujuan yang bagus dan mempunyai keunggulan jadikan hal tersebut untuk menutupi kekurangan yang ada. Pendekatan *cognitive behavior therapy* juga tidak sempurna maka dari itu butuh pendampingan dengan memakai layanan yang terdapat di bimbingan dan konseling.

### 3. Depresi

#### Pengertian Depresi

Depresi yaitu tingkah laku berbeda dari umumnya, indikasi depresi bisa di menunjukkan tanda-tanda semacam sering merasa sedih, gangguan tidur, nafsu makan sering naik turun tidak terkontrol, kehilangan semangat dalam aktifitas. Depresi juga menimbulkan pemikiran-pemikiran negatif yang membuat kehilangan rasa percaya diri, memandang masa depan suram serta dapat membahayakan diri yang paling parah menimbulkan pemikiran ingin bunuh diri. Depresi di timbulkan karena faktor lingkungan, pikiran, ataupun faktor internal seperti keuangan, pertemanan dan asmara. Murtane, N. M. (2021) mengatakan :

Indikasi tekanan depresi yang lainnya semacam, konsentrasi ataupun atensi yang menurun, harga diri ataupun keyakinan diri yang menurun, rasa bersalah ataupun rasa tidak bermanfaat, mempunyai pemikiran mengenai prospek masa depan yang kelam dan pesimistis, ide atau tindakan merugikan diri ataupun bunuh diri, tidur tidak terkontrol, dan nafsu makan terhambat.

 Depresi adalah salah satu penyakit kesehatan mental yang perlu penangan yang serius karena ketika depresi tidak di tanganin dengan baik akan menimbulkan permasalahan baru atau bisa jadi meningkatnya tingkatan depresi. Akbar, M. A. Y. B. (2022) mengatakan “perubahan pada otak dapat memengaruhi suasana hati dan mengakibatkan depresi.” Ketika tidak dilakukanya penanganan yang serius akan mengganggu produktifitas belajar, terganggunya jalinan bersosial yang terganggu, sehingga berkeinginan mengakhiri dirinya.

Seseorang akan dinyatakan depresi ketika mengalami 2 minggu lebih gejala-gejala semacam terasa bersedih, hilang keinginan ataupun dirinya tak dihargai. Depresi sering kerap kita temui yaitu ketika seseorang ditinggal oleh seseorang yang mereka sayang, mereka merasa didunia tidak ada lagi yang menyayangi mereka, mereka kehilang semangat hidup. Kasus depresi yang sering dialami di bangku sekolah yaitu anak-anak yang sering dibully dan mereka merasa hilang semangat untuk belajar, kasus bullyan sangat banyak dikalangan anak muda, serta membuat seseorang jadi depresi tingkat ringan sampai ingin bunuh diri.

 Pengertian diatas bisa disimpulkan bahwasanya depresi sangat berbahaya untuk kesehatan mental seseorang, dan harus segera mendapatkan penangan khusus dari seorang ahli. Depresi membuat perubahan tingkah laku maupun pergantian semangat belajar, depresi membuat pola makan tidak terkendali, pola tidur tidak terkontrol, mengurungkan diri dan menjauh dari hubungan sosial. Seseorang yang menagalami depresi harus mendapatkan kasih sayang dari orang-orang tersayang atau terdekat, seseorang yang mengalami depresi harus mendapatkan tempat dimana dia nyaman dan di sayangi. Menurut WHO dalam Siaba, I. F., Lumapow, H. R., & Naharia, M. (2023) mengatakan :

Rata-rata depresi di bagian dunia dikira-kira meraih 3.8%, terdiri dari 5% orang dewasa (4% pada pria dan 6% pada wanita), dan 5,7% orang berumur dari 60 tahun. Sedangkan di Indonesia sekitar 15,6 juta masyaraakaat Indonesia terkena tekanan mental depresi.

Pernyataan diatas dapat disimpulkan depresi sangat membahayakan bagi penderita. Depresi tidak hanya bisa diringankan dengan datang ke psikolog, klien bisa menggunakan metode yang lebih ringan seperti olahraga dengan jalan kecil keliling taman, mengubah pemikiran negatif menjadi positif. Hal selanjutnya klien bisa mengatur pola makan dan pola tidur secara teratur. Dengan begitu gejala depresi ataupun depresi ringan akan berkurang ketika hal-hal diatas dilakukan secara teratur.

#### Ciri-ciri depresi

Ciri-ciri atau gejala yang akan timbul ketika kita mengalamidepresi ada beberapa gejala. Gejala diantaranya seperti gangguan pola tidur, hilangannya keinginan, kebahagiaan terhadap hobi yang sebelumnya digemari, rasa sedih, panik, putus asa yang berlanjut. Ciri-ciri diatas merupakan salah satu timbulnya depresi ringan yang tanpa disadari sering dialami oleh klien.

Ciri-ciri atau gejala depresi tergolong menjadi beberapa jenis, seperti indikasi fisik, indikasi psikis, indikasi sosial. indikasi fisik seperti susah tidur, sulit makan, sering sakit kepala, sering bermasalah dengan pencernaan (diare), sulit berkonsentrasi. Gejala psikis seperti sering merasa sedih,cemas terus menerus, sering merasa putus asa, kehilangan rasa percaya diri, sensitive, dan paling parah berpikir bunuh diri. Gejala sosial seperti tidak termotivasi beraktivitas, hilangnya hasrat dalam hidup atau ingin mengakhiri diri, sering menyendiri, malas.

 Gejala diatas sering diabaikan oleh klien karena memang sering terjadi di kehidupan sehari-hari. Gejala diatas harus mendapatkan penangan khusus agar tak terjadi hal-hal tak terduga. Penanganan tidak harus mendatangi psikolog ataupun mengeluarkan uang banyak. Penanganan bisa dimulai dari pola pikir yang dirubah sebelumnya negatif menjadi positif, olahraga atau jalan-jalan ditaman, pola makan yang seimbang, lakukan kegiatan yang merelaksasi tubuh seperti yoga, meditasi spa. Dengan perubahan dari dalam diri sudah membantu mengurangi gejala munculnya depresi. Kesimpulan diatas bahwasanya ciri-ciri depresi sering terjadi tetapi tidak disari oleh klien, maka dari itu cara mengurangi tidak harus menggunakan uang yang banyak bisa dimulai dengan pemikiran yang selalu positif dan lakukan olahraga dan refresing ketika sudah penat.

#### Penyebab Depresi

Penyebab depresi bisa dari berbagai faktor dan depresi sering dialami oleh remaja sampai dengan dewasa. Pemicu terjadinya faktor depresi muncul yaitu : ditinggalkan oleh seseorang yang mereka sayangi, biasanya sering disebutkan dengan peristiwa trauma, tekanan batin yang diterima karena faktor keungan ataupun masalah keluarga, pola pikir yang salah. Soumokil-Mailoa, E. O., Yanto Paulus Hermanto, & Juliana Hindradjat. (2022) mengatakan “Depresi juga berkaitan dengan pasion hidup remaja, umur, gender, keadaan bersosial-ekonomi, serta adanya indikasi bullying yang pernah terjadi oleh remaja.” Penyebab depresi yang sering ditemukan adalah dari faktor lingkungan.

Faktor depresi ringan yaitu biasanya dimulai dengan stress akan kehidupan, entah dari segi keuangan ataupun permasalahan di keluarga dan membuat dia berhati-hati atau lebih posesif ketika ada yang menyinggung permasalahan tersebut. Penyebab selanjutnya biasanya karena seseorang tidak bisa mengendalikan emosi yang dimiliki. tahap membimbing yang dijalani oleh orang tua dapat menimbulkan depresi kepada anak-anaknya, terkadang yang di inginkan orang tua berbeda dengan ke inginan anaknya. Soumokil-Mailoa, E. O., Yanto Paulus Hermanto, & Juliana Hindradjat. (2022) mengatakan :

Sistem orang tua juga memegang peran dalam hal merangsang tingkat depresi yang terjadi, karena dengan adanya *role model* orang tua yang tepat, remaja dapat mengekspresikan dirinya dengan baik. Dukungan yang tinggi dari orang tua dapat menghadirkan peluang lebih tinggi bagi remaja untuk lepas dari depresi

Melihat pernyataan diatas dapat disimpulkan penyebab depresi bisa dari bermacam faktor seperti: aspek lingkungan, aspek keluarga, faktor pertemanan, entah dari faktor manapun depresi tetap harus ditanganin dnegan baik, dan butuh suport system yang baik. Suport system yang diperlukan adalah dari keluarga ataupun orang terdekat yang mengerti akan kehidupan seseorang yang mengalami depresi. Dukung selalu kemauan asalkan tidak melewati batas, misalkan berikan mereka jalan untuk menyalurkan hobi atau jangan pernah mengekang seseorang untuk menjadi yang dia tidak mau.

#### Dampak Depresi

Depresi yang tidak teratasi dengan baik akan membahayakan diri sendiri ataupun orang lain disekitar klien. Seseorang yang mengalami depresi akan selalu berpikir sisi gelapdan selalu memandang pesimis terhadap masa depan. Dampak dikesehatan depresi menimbulkan kecemasan yang berlebihan dan memicu horman berlebihan dan menyebabkan denyut jantung meningkat dan tekanan darah tinggi. Dampak kesehatan lainnya penderita sering sakit kepala, mengalami pencernaan, dan bisa menurunkan gairah seksual.

Dampak depresi memiliki dampak negatif ataupun dampak positif diatas sudah dijelaskan dampak negatif sekrang dampak positif depresi. Mahasiswa akhir ataupun orang lain menuju kesuksesan terkadang harus mengalami depresi ringan seperti pola tidur tidak teratur, makan tidak teratur, tetapi dengan begitu mereka mampu melewati dan menadapatkan hasil yang mereka inginkan. Azzahro, E. A., & Sari, J. D. E. (2021). Depresi di Indonesia bisa dilihat dengan peningkatan bunuh diri, penyalahgunaan zat berbahaya. Contohnya seseorang yang akan naik jabatan mereka akan berusaha bekerja lebih untuk menyelesaikan tugas-tugas tambahan, ketika mereka sudah melaksanakan terkadang mereka mengalami depresi ringan, tetapi mereka semangat karena mempunyai tujuan, yaitu menginginkan jabatan tinggi. Siaba, I. F., Lumapow, H. R., & Naharia, M. (2023) mengatakan :

Subjek mempunyai motivasi buat menuntaskan riset meski dengan kondisi tekanan mental depresi berat yang dirasakan. Kondisi subjek yang depresi berat dimana subjek menampilkan sikap yang tidak terdapat kemauan buat keluar dari kebiasaan, apalagi kemauan buat bunuh diri, dan tergantung pada orang lain namun subjek dapat menuntaskan riset studi dengan gelar sarjana tepat waktu.

Penjelasan diatas bisa disimpulkan bahwasanya dampak depresi sangat membahayakan bagi penderita. Selain untuk diri sendiri dan bisa mempengaruhi orang disekitar penderita. Penderita selalu akan mengalami pemikiran negatif yang membuat bahaya untuk dirinya, dan tidak akan maju kedepan karena selalu takut untuk melangkah.

#### Aspek Depresi

Aspek depresi memiliki berbagai macam jenis dalam mengukur berkurangnya depresi. Aspek didalamnya memiliki berbagai macam yang memang berfokus untuk mengurangi sifat depresi. Qomaruddin, M. A.-H., Yusuf, U., & Rozanna, A. (2023) mengatakan “ aspek emosi, aspek kognitif, aspek motivasi, aspek vegetatif, aspek fisik.” Sedangkan menurut Yuwono, S. T., Aryani, G. S., Setyowatit, L., Huda, M. H., & Kurniawan, M. H. (2022) mengatakan “aspek fisik, psikologis, sosioekonomi dan lingkungan.” Di dalam aspek depresi mempunyai tujuan untuk mengurangi depresi agar tidak menambah tingkat depresi.

Penjelasan diatas bisa di simpulkan bahwasanya didalam depresi memiliki berbagai aspek tetapi memiliki tujuan agar bisa mengurangi tingkat depresi. Depresi mampu mengubah segala hal untuk penderitanya, seperti kurangnya nafsu makan yang bersangkutan dengan aspek fisik yang dapat menurunkan berat badan dan seringnya merasa kelelahan. Dan bisa dengan aspek lainnya juga yang memang bertujuan untuk menurunkan tingkat depresi.

####  Strategi Penurunan Depresi

 Strategi penurunan depresi memang sangat banyak hal yang paling penting memang berfokus kepada diri sendiri, karena diri sendirilah yang mampu mengurangi depresi. Dimulai dari menjaga kesehatan setidaknya jalan-jalan ditaman untuk melihat situai diluar dan membuat *refresing* (menyejukan). Muhammadiyah, J. K. (2017) mengatakan “Strategi penanggulangan stress atau depresi bertabiat natural ataupun cara belajar buat menanggapi pergantian lingkunga, permasalah ataupun pula suasana tertentu.” Dan yang penting adalah istirahat yang cukup. Jauhkan dari situasi yang membuat munculnya depresi, seperti hal-hal yanng tidak anda sukai.

Hindari konsumsi kafein, alkohol yang berlebihan karena memang dapat memperburuk keadaan. Yoduke, F., & Daulima, N. H. C. (2023) mengatakan “Kendala pada tahap perkembangan serta pertumbuhan ini menimbulkan kenaikan efek indikasi kesehatan mental semacam takut, depresi, penyalahgunaan zat, strees pasca trauma, dan memperparah pada anak muda yang hadapi kendala kesehatan mental.” Selanjutnya harus sering melakukan aktifitas yang menyenangkan biar lebih bisa melungkan waktu untuk hal-hal yang menyenangkan tidak hanya mengurung diri.

Penurunan depresi harus bisa dimulai dari diri sendiri dan penanganya mulai dari hal-hal yang simpel. Penurunan depresi bisa dimulai dengan pola tidur dan pola makan itu akan berpengaruh dengan aktifitas yang akan dilakukanya. Dengan pernyataan diatas memang lingkungan ataupun kita bisa melihat lingkungan yang baik, lingkungan yang sehat maka dari itu depresi akan hilang dengan sendirinya karena diri kita merasa senang akan kehidupan yang kita jalani.

### 4. Karakteristik Peserta Didik

#### Pengertian Karakteristik peserta didik sekolah menengah kejuruan

Karakteristik merupakan suatu kemampuan peserta didik secara umum sama dengan yang lain, tidak mengalami masalah atau bisa dibilang sama dengan kemampuan orang lain. Adhitya Putra, D. K. T. (2019) Mengatakan :

Karakteristik siswa didefinisikan sebagai karakteristik kualitas pribadi siswa, sering kali mencakup keterampilan ilmiah, usia dan tingkat kematangan, motivasi mata pelajaran, pengalaman belajar, keterampilan, keterampilan psikomotorik, kapabilitas kerjasama dan keterampilan sosial.

Karakteristik peserta didik yaitu meliputi persamaan dari perkembangan emosi, perkembangan sosial, gaya belajar, motivasi, dan kemampuan awal. Karakteristik bisa dijadikan salah satu ciri-ciri peserta didik yang memang berkembang sesuai pada umumnya, atau tidak memiliki kelainan. Indonesia memiliki banyak budaya yang membuat karakteristik bisa menjadikan karakteristik khusus yang biasanya berisi tentang penggunaan bahasa, pengakuan.

Karakteristik peserta didik dapat diartikan kepribadian yang berarti karateristik, sifat, serta kebiasaan yang bersifat tetap. Karakteristik salah satu buat mengindentifikasi ciri-ciri peserta didik yang hendak menciptakan bermacam informasi yang penting agar bisa dijadikan pijakan untuk mencapai keberhasilan kegiatan pembelajaran. Carolindra Yeneti, M., Abdul Natsir, R., & Khaidir, K. (2021) mengatakan “kepribadian seseorang baik perilaku serta perkataan yang kerap dia jalani kepada orang lain tercipta dari kebiasaan-kebiasaan yang dia jalani.” Karateristik peserta didik tidak luput dari lingkungan yang akan mempengaruhi karakter peserta didik.

Penjelasan diatas bisa disimpulkan bahawasanya karakteristik bisa mempengaruhi daya penyerapan dalam menyerap materi disisi lain karakteristik juga bisa dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Misalkan peserta didik dibesarkan dilingkungan yang harmonis penuh dengan kasih sayang, karakter peserta didik akan mengikuti. Sebaliknya kalau dibesarkan diajarkan hal-hal negatif peserta didik akan lebih ke negatif.

## B. Kerangka pikir

Depresi adalah gangguan kejiwaan yang sering kita dengar dengan kata gangguan mental atau kesehatan mental yang terganggu. Depresi sangat berbahaya ketika di biarkan begitu saja tanpa adanya penangan. Depresi merupakan termasuk kesehatan mental yang termasuk terlalu banyak mengalami peningkatan di Indonesia.

Gejala depresi bisa dilihat ketika pola tidur tidak beraturan, menurunnya nafsu makan, hingga membuat berubahnya pola pikir yang bisa sampai bunuh diri. Hal tersebut dapat membahayakan seseorang yang mengalami depresi. sebab itu perlu adanya penanganan spesial dari guru Bimbingan dan Konseling melewati optimalisasi bermacam layanan Bimbingan dan Konseling. Salah satu bentuk pelayanan dapat mengurangi depresi pada murid didik. pelayanan konseling orang satu dari berbagai pelayanan yang ada di bimbingan dan konseling. Layanan konseling orang ialah pemeberian layanan yang diberikan pada klien dengan metode *face to face* atau bertatap muka, dan pemberian pelayanan konseling individu dapat memberikan kenyamanan klien

Layanan konseling individu cocok digunakan klien yang mengalami depresi yang memang biasanya tidak mau permasalahanya diketahui oleh banyak orang. Layanan konseling individu juga harus di dampingi dengan salah satu teknik ada dalam bimbingan dan konseling, skill itu yaitu skill terapi *cognitive behavior*. Teknik terapi *cognitive behavior* ialah mengubah tingkah laku yang sebelumnya negatif menjadi positif, yang biasanya penderita depresi mengalami hal tersebut. Pemikiran penderita depresi selalu berpikir dari segi gelap maka dari itu bisa menggunakan teknik *cognitive behavior* agar bisa mengurangi pemikiran tersebut dan menjadikan dirinya bisa memilih jalan mana yang harus diambil.

Adapun pelayanan konseling individu serta skill terapi *cognitive behavior* untuk meminimalisir depresi dapat digambarkan melalui bentuk paradigma adalah sebagai berikut :

Depresi pada peserta didik akibat seringnya mendapatkan perilaku *bullying* dan mengakibatkan pemikiran yang negatif, mengurung diri, menurunnya prestasi, pola tidur tidak teratur.

Penyebab utama depresi karena sering terjadi *bullying* pada peserta didik di pondok pesantren al-musyafa’

Pemberian layanan konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy*

Sesudah dilaksanakan konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy* dalam mengurangi depresi

Sebelum dilaksanakan konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy* dalam mengurangi depresi

Efektifitas Konseling Individu Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Depresi Peserta Didik Kelas X Di Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun Pelajaran 2023/2024 Kabupaten Kendal

Gambar 2.1 Gambar kerangka pikir

## C. Hipotesis

Hipotesis sebagai respons sementara itu terhadap pertanyaan penelitian. Sebagai suatu asumsi awal maka belum tentu benar dan karenanya perlu diuji kebenaranya.

Berkaitan dengan kendala yang ada, maka hipotesis yang akan diuji kebenaranya adalah :

Ha : Ha U1 # U2

Layanan konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy* efektif mengurangi depresi peserta didik pada kelas X Pondok Pesantren Al-Musyafa’.

Ho : Ho U1= U2

Layanan konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy* tidak efisien mengurangi depresi peserta didik pada kelas X Pondok Pesantren Al-Musyafa’.

Sig : U1 > U2 atau U1 < U2

 Layanan konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy* lebih besar mengurangi depresi peserta didik pada kelas X Pondok Pesantren Al-Musyafa’.

# BAB IIIMETODE PENELITIAN

## A. Pendekatan, Jenis, dan Desain Penelitian

### Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian ialah salah satu kegiatan ataupun keseluruhan cara ada pada penemuan yang diawali pada perumusan masalah sampai mendapatkan suatu kesimpulan. Pendekatan pencapaian ada dua kategori adalah macam pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Di penelitian ini, peneliti mengaplikasikan pendekatan kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan pendekatan yang mempunyai proses dan analisis data dengan menerapkan perhitungan, pengukuran dan rumus didalam nya.

Karya tulis ini, peneliti memaikai pendekatan kuantitatif yang menerapkan pada penelitian mendapatkan data menggunakan instrument penelitian mempunyai validitas dan rehabilitas. Sugiyono (25.2011) mengatakan:

metode kuantitatif yaitu penelitian ekperimen, metode penelitian survei, metode penelitian *ex post facto* (peristiwa yang telah terjadi), metode penelitian evaluasi, metode penelitian *action research* (penlitian tindakan), metode penelitian *policy research* (penelitian kebijakan)

Penelitian kuantitatif, penelitian yang menerapkan dalam pengolahan statistik untuk dianalisis dan disimpulkan. Pengolahan berdasarkan atas data dan informasi yang terkumpul. Dengan pernyataan diatas bahwasanya penelitian kuantitatif ialah pendekatan yang didalam usulan riset, proses, hipotesis, turun kelapangan serta analisis informasi serta kesimpulan informasi mempergunakan aspek pengukuran, pehitungan, rumus serta kepastian informasi.

### Jenis Penelitian

Penelitian bisa dimasukkan dari bermacam cara serta penglihatan. Melihat dari jenis-jenis cara penelitian ataupun jenis penelitian ditinjau dari caranya penelitian dapat memakai eksperimen serta survei. Sugiyono (12.2011) mengatakan “metode kuantitatif mempunyai tipe metode eksperimen yaitu cara yang digunakan buat dipakai melihat dampak perlakuan tertentu dalam keadaan terkontrol.” Mengacu pada permasalah riset, tentang efektifitas konseling individu *cognitive behavior therapy* buat kurangi depresi peserta didik, hingga jenis penelitiannya merupakan penelitian eksperimen.

Peneliti menggunakan penelitian ekperimen, bagi agung & zarah didalam Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023) mengatakan: “Penelitian Eksperimen merupakan penelitian eksperimen ditunjukan buat mengenali implikasi variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam keadaan yang tekendali secara ketat.” Mengenali efesien ataupun tidaknya suatu dipandang butuh dicoba pretest. Hingga alasan peneliti memakai pretest sebab peneliti mau mengenali efesien ataupun tidaknya konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi depresi peserta didik.

Pernyataan diatas bisa disimpulkan bahwasanya penelitian ini menggunakan penelitian ekperimen. Penelitian ekperimen adalah mencari pengaruh perilaku yang diberikan kepada peserta didik yang harus di kontrol secara ketat, pengaruh tersebut bisa menandakan bahwasanya penelitian ini berhasil atau tidak dengan berpengaruhnya variabel satu dengan variabel lainya. Penelitian ekperimen bisa dilakukan dua kali penyebaran angket. Penelitian eksperimen ini memakai *one group pretest-postest design* yang harus menyebar angket sebelum dikasih metode dan menyebar angket setelah di beri perlakuan dan hasil eksperimen bisa dibandikan berpengaruhnya atau tidak layanan yang dibelikan.

### Desain Penelitian

Desain penelitian ialah struktur proses pemikiran serta pemilihan matang tentang hal-hal yang hendak dicoba. Perihal ini ialah landasan berpijak, dan bisa dijadikan dasar penelitian baik peneliti ataupun orang lain terhadap aktivitas penelitian. Pola penelitian ialah seluruh langkah-langkah yang dibutuhkan dalam perencanaannya dan pelaksanaan penelitian.

Langkah membuat membuat desain penulis mengawali dengan mengidentifikasi, merumuskan masalah, menentukan tujuan penelitian, merumuskan hipotesis untuk diuji, merencanakan teknik sampling, dan menyusun alat untuk mengumpulkan data dalam penelitian seperti angket. Setelah direncanakan dilakukanya penelitian secara langsung terhadap objek penelitian. Data-data yang terkumpul diproses dan dianalisis yang sebelumnya instrumen sebagai salah satu alat pengumpulan data uji dengan uji validitas dan uji rehabilitas, kemudian data yang telah terkumpul dilakukan perhitungan dengan menggunakan tes yang mana perhitungan tersebut mengarah pada kesimpulan.

Dalam penelitian ini menggunakan metode ekperimen yang didalamnya memiliki beberapa macam desain. Disini peneliti menggunakan desain *pre-ekperimental* dan didalamnya menggunakan desain *One-group pretest-posttest*. Dibawah ini gambar desain

*One-shot case studi*

Pre-experimental

*One Group Pretest - posttest*

*Intec- Group Comparison*

Gambar 3.1 Desain metode eksperimen

Pada penelitian ini mengaplikasikan *design* *One-Group Pretest-Posttest Design.* Untuk desain ini menerapkan pretest atau bisa disebut sebelum memberikan tindakan. Dan setelah itu melakukan posttest yang akan bisa di bandingkan dengan kondisi sebelum dikasih perlakuan. *Design* ini bisa diilustrasikan seperti dibawah :

 O¹ = nilai pretest ( sebelum diberi layanan )

**O¹ X O²**

 O² = nilai posttest ( sesudah diberi layanan )

Gambar 3.2 *Design* One-Group pretest-posttest

## B. Populasi dan Sampel

### **Populasi**

Penelitian ini populasi merupakan peserta didik kelas X TBO, X TBU 1, X TBU 2 Pondok Pesantren Al-Musyafa’ yang berjumlah 65 peserta didik. Alasan populasi penelitian yang diambil kelas X TBO, X TBU 1, X TBU 2 merupakan dasar informasi dari guru yang menginformasi bahwa pada peserta didik kelas X TBO, X TBU 1, X TBU 2 terdapat beberapa gejala depresi yang muncul dari mayoritas peserta didik akibat seringnya terjadi bullying yang mereka terima. Adapun jumlah populasi Siswa Kelas X Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun Pelajaran 2023/2024 Kabupaten Kendal dapat melihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 3.3 Populasi Penelitian

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Kelas |  Populasi  |  Jumlah  |
| X KU 2 | 26 | 26 |
| X TBU 2 | 34 | 34 |
| Jumlah  | 60 | 60  |

 Data : output Pondok Al-Musyafa’ Tahun 2023/2024 Kabupaten Kendal

### Sampel

Sampel merupakan pengambilan data dari sebuah penelitian yang menggunakan metode kuantitatif. H.A, I., Kessi, A. M. F., Tajuddin, I., & Abbas, M. (2023) mengatakan “Sampel merupakan segmen ataupun wakil populasi yang diteliti.” Sedangkan menurut Sugiyono (118.2011) mengatakan “sampel merupakan bagian-bagian dari jumlah serta karakteristik yang dipunyai oleh populasi tersebut.” Sampel merupakan jumlah yang akan ditindak lanjuti agar mendaptkan perubah atau pengurangan dalam depresi.

Pernyataan diatas bisa disimpulkan sampel adalah wakil populasi yang diambil dari jumlah populasi, sampel juga agar memperingan tenaga, waktu dan keterbatasan dana. Sampel itu merupakan sampel yang merupakan populasi yang memang harus benar-benar mewakili. maka jumlah *sample* yang diambil didalam penelitian ini adalah 60 jumlah populasi dan diambil 5 sampel yang memang terindikasi memiliki sifat depresi pada dirinya. Kenapa sampel hanya 5 karena peneliti menggunakan *purposive sampling. Sampling Purposive* merupakan pengambilan *sampling* yang harus masuk golongan yang mengalami depresi, dan peneliti mencari sampel yang harus memiliki sifat depresi maka dari itu ditentukan 5 sampel yang memiliki sifat depresi pada dirinya.

Pengambilan sampel ditetapkan oleh peneliti bersumber pada pengukuran permasalah, tujuan, hipotesis, metode, serta instrumen penelitian. Sugiyono (119.2011) mengatakan “Pengelompokan pengambilan sampel terbagi dua yaitu  *probability sampling* serta *nonprobability sampling*.” Sedangkan menurutCreswell (211.2021) mengatakan “ sampel *non probobility* dimana responden-responden dipilih berdasarkan kemudahan dan kesediaanya. *Nonprobobility sampling* (*sampling* yang tidak mengasihkan peluang porsi sama) merupakan peluang mengambil sampel secara sistematis.

*Nonprobobility sampling* didalamnya meliputi sampel teratur, sampling kuota, *incidental sampling, purposive* sampel*,* sampel *jenuh, snowball sampling*. Peneliti lebih memakai *purposive sampling* yaitu sampel yang menggunakan pertimbangan tertentu, contoh pengambilan sampel depresi maka *sampling* yang dipilih merupakan peserta didik yang mengalami depresi. Sampel purposive ditentukan dengan tingginya depresi berarti siswa yang diambil yang memiliki sifat depresi.

## C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian salah satu yang wajib berada didalam penemuan. Variabel penelitian memiliki 2 pembagian yakni variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas bisa dipakai seperti pendekatan ataupun teknik yang digunakan. Sedangkan variabel terikat termasuk variabel tidak bisa diganti sebab memang variabel terikat yaitu variabel topik utama dalam penelitian. Di dalam penelitian menggunakan variabel bebas konseling individu pendekatan terapi cognitive behavior sedangkan varibel terikatnya yaitu depresi.

### Variabel bebas

Penelitian ini menjadi variabel bebas (variabel yang mempengaruhi) yakni konseling individu pendekatan terapi *cognitive behavior* (X). Variabel bebas ialah variabel bisa dirubah dengan metoode lainnya. Tidak harus dengan memggunakan konseling individu pendekatan terapi *cognitive behavior.* Tetapi disini peneliti menggunakan variabel bebas yaitu konseling individu pendekatan terapi *cognitive behavior*.

### Variabel terikat

Variabel terikat (variabel yang dipengaruhi) didalam hal tersebutialah depresi pada peserta didik (Y). Varibael terikat merupakan varibel yang tidak bisa dirubah karena pada dasarnya variabel tersebut yang akan dibahas atau topik utama dalam pembahasan disebuah penelitian. Variabel terikat tidak bisa digantikan disebuah penelitian. Variabel terikat penelitian depresi yang memang bertujuan untuk mengurangi tingkat depresi pada siswa siswi.

## D. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data ialah cara yang dipakai dalam meraih data penelitian. Metode itu juga diterapkan dalam mendapatkan data suatu hal di bandingkan dengan standar ataupun ukuran yang terlebih dulu ada. Menurut Creswell (2021)mengatakan “menyajikan data harus melewati tahap demi tahap agar tidak bingung untuk mendapatkan hasil secara tuntas.” Sedangkan menurut Sugiyono (2011)mengatakan “teknik pengumpulan data bisa didapatkan dari melakukan *interview* (wawancara), *kuesioner* (angket), *observasi* (pengamatan).” Maka sebab itu data yang diambil harus melalui tahap-tahap.

Memperoleh data agar relavan didalam penemuan ini maka digunakan metode angket sebagai informasi data, observasi, dan dokumentasi sebagai pengumpulan data tambahan untuk memperkuat data bahwasanya itu dilakukan. Dengan pernyataan diatas maka dari itu teknik pengumpulan data harus menggunakan tahapa-tahap yang memang sangat penting agar menghasilkan hasil yang maksimal. Dengan begitu harus menggunakan tahapan yang mampu menghasilkan hasil yang dapat dipastikan kebenaranya seperti angket, observasiiserta dokumentasi.

### Angket

Angket ialah suatu pengambilan informasi yang bisa dilakukan ketika ingin mendapatkan informasi dari responden. Menurut Sugiyono (199.2011) mengatakan “angket ialah teknik perolehan informasi dengan member soal tertuli agar responden bisa menjawab.” Metode ini akan dipakai agar memperoleh informasi siswa mengalami depresi pada peserta didik. Angket sebagai tahapan perolehan informasi saat dipakai didalam penemuan ini ialah angket langsung.

Alasan memakai angket langsung ini karena responden merupakan orang, orang jauh lebih tahu untuk diri sendirinya sehingga sangat memungkinkan memberikan informasi benar dan dapat dipercaya. Dalam pemberian angket peserta didik diberi alternatif jawaban dari pertanyaan yang ada. Angket diberikan hanya kepada peserta didik karena ingin menyadari peserta didik yang mengalami depresi. Dari pemberian angket bisa diketahui peserta yang mengalami depresi dan butuh penangan lebih lanjut.

 Tabel 3.4 Skor Jawaban Skala Likert

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Alternatif jawaban** | **Skor positif** | **Skor negatif** |
| 1. | SS = Sangat setuju | Skor 4 | 1 Skor  |
| 2. | S = Setuju | Skor 3 | 2 Skor  |
| 3. | KS = Kurang Setuju | Skor 2 | 3 Skor  |
| 4. | SKS = Sangat Kurang Setuju | Skor 1 | 4 Skor  |

 Tabel 3.5 Kisi-kisi Angket Depresi

| **No.** | **Variabel** | **Aspek** | **Indikator**  | **Skor Positif** | **Skor Negatif** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Sikap yang susah terkontrol | 1 | 2 |
| 1. |  | Aspek emosi | Faktor yang mengganggu | 3 | 4  |
|  |  |  | Penanganan emosi | 5 | 6 |
|  |  |  | Ketertarikan organisasi | 7 | - |
| 2. | Depresi  | Aspek kognitif | Keterampilan pengatasan depresi | 8 | 9 |
|  |  |  | Memotivasi diri | 10 | 11 |
| 3. |  | Aspek motivasi | Masa depan | 12 | 13 |
|  |   |  |  Kepribadian | 14 | 15 |
|  |  |   | Pengaruh dalam lingkungan | 16 | 17 |
| 4. |  | Aspek lingkungan | Komunikasi sekitar | 18,19 | 20 |
|  |  |  | Faktor pengaruh | 21 | 22 |
| 4. |  | Aspek linkungan | Lingkungan pendukung | 23,24 | - |
|  |  |  | Faktor perkembangan | 25 | 26 |
| 5. |  | Aspek fisik | Standar perkembangan | 27 | - |
|  |   | Aspek fisik | Pengaruh perkembangan | 28 | 29 |
|  |  |  | Peran terpenting dalam kehidupan | 30 | 31 |
| 6. | Depresi  | Aspek Psikologi | Pengenalan jadi diri | 32 | 33 |
|  |  |  | Pencapaian kedepan | 34 | 35 |
|  |  |  | Ketertarikan dengan sosial | 36 | 37 |
| 7. |  | Aspek sosioekonomi | Ekonomi berpengaruh dengan kehidupan | 38 | -- |
|  |  |  | Letak wilayah | 39 | 40 |

### Observasi

Peninjauan secara langsung ke objek penelitian buat memandang dari dekat. Observasi ialah pengumpulan informasi memiliki karakteristik yang khusus, ialah observasi bisa berfokus kepada objek-objek yang lain. Dalam penelitian ini penulis mengamati beberapa sikap atau perilaku peserta didik ketika menyertai proses aktivitas belajar mengajar di sekolah, peserta didik mengalami depresi dari faktor seringnnya mendapatkan tindakan bullying yang dia terima. Observasi dilakukan dengan mengamati ataupun bertanya-tanya kepada guru wali kelas maupun guru bk. Dan observasi juga dilaksanakan kepada peserta didik.

Tabel 3.6 Pedoman observasi penelitian

| **No.** | **Indikator** | **Ya** | **Tidak** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Perubahan perilaku dikelas |  |  |
| 2. | Ada tidaknya gejala depresi |  |  |
| 3. | Susahnya konsentrasi dalam pembelajaran |  |  |
| 4. | Kehilangan rasa percaya diri |  |  |
| 5. | Tidak adanya motivasi dalam diri |  |  |
| 6. | Hilangnya semangat hidup |  |  |
| 7. | Tidak terkontrolnya pola makan |  |  |
| 8. | Tidak suka keramaian |  |  |
| 9. | Mudah tersinggung |  |  |
| 10. | Sering merasa sulit konsentrasi |  |  |

### Dokumentasi

Dokumentasi ialah metode yang dipakai buat menggali informasi menimpa hal-hal ataupun variabel yang berupa catatan, transkip, buku, pesan berita, majalah serta sebagainya. Jadi yang dimaksud dengan dokumentasi merupakan data dengan mencari dan mengakumulasi data-data tertulis. Dan dalam penelitian ini dokumentasi digunakan sebagai pelengkap untuk memahami data siswa yang akan diuji kebenaranya.

Dokumentasi bisa dengan bukti surat perizinan, angket, foto kegiatan dikelas, foto saat observasi, foto diruang guru bk yang sudah dilaksanakan disekolahan. Selain catatan, transkip, buku dengan foto bisa sebagai dokumentasi bukti yang nyata bahwasanya memang sudah melaksanakan penelitian. Bukti yang akurat membuktikan penelitian ini memang benar adanya dilaksanakan.

## F. Instrumen Penelitian

### 1. Validitas

Validitas merupakan salah satu dimensi yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan sesuatu instrumen jadi sebuah instrumen dikatakan pasti benar bila mana mengukur apa yang di inginkan. Jenis validasi dalam penenlitian ini adalah validasi kontrak. Validasi konstrak merupakan jeni-jenis validasi yang menampilkan sejauh mana tes mengungkap sesuatu trait ataupun konstrak teoritik yang hendak diuji.

Instrumen penelitian ini terdapat variabel yang diturunkan dari teori gejala depresi. Variabel dijabarkan dalam beberapa indikator kemudian dibuat dalam bentuk item-item. Pengujian validitas sangat berarti paling utama dalam pengembangan serta penilaian terhadap skala rating. metode uji validitas dalam instrumen ini memakai metode statistik parametrik rumus *“korelasi product moment”*

Rumus 3.7 : Rumusan korelasi product moment

$$rxy=\frac{n ƩXY-(ƩX)(ƩY)}{\sqrt{\left(n ƩX²-\left(ƩX\right)^{2}\right)(nƩY²-\left(ƩY\right)^{2})}}$$

Keterangan :

r : koefisien korelasi butir

N : jumlah peserta

ƩXY : jumlah hasil kali skor X dan Y

ƩX : jumlah skor item yang diperoleh uji coba

ƩY : jumlah skor total item yang diperoleh responden

Uji validasi berjumlah 30

N = 5% 0,361

R = 0,22 ˂ 0,30 ( validitas kurang dari angka yang diuji kan )

R = 0,35 ˃ 0,30 ( validitas lebih dari angka yang di uji )

### Reliabilitas

Reabilitas menunjukan pada suatu penafsiran bahwa suatu instrumen lumayan bisa diandalkan buat digunakan selaku pelengkapan pengumpulan informasi sebab instrumen itu sudah baik. Di dalam hal ini instrument pebgukur dilihat memiliki reabilitas tinggi dan dapat dipercaya, jika alat ukur itu menetap atau stabil. Untuk mengatur reabilitas alat ukur dalam penelitian ini digunakan rumus alpha yang digunakan sebagai berikut :

|  |  |
| --- | --- |
| Nilai | Keterangan  |
| r$¹¹<0,20$ | Sangat rendah  |
| $$0,20 \leq r¹¹< 0,40 $$ | Rendah  |
| 0,40 $\leq r^{11}<0,70$ | Sedang  |
| $$0,70 \leq r^{11}<0,90 $$ | Tinggi  |
| $$0,90 \leq r¹¹<1,00$$ | Sangat tinggi  |

Tabel 3.8 : tabel reabilitas

Dalam penelitian ini harus di angka reabilitas 0,70 $\leq r^{11}˂ 0,90 $di keterangan tinggi karena memang harus terindikasi mengalami sifat depresi pada diri peserta didik. Dan lebih baik diangka $0,90 \leq r¹¹<1,00$ yang memang lebih pasti keterangan di sangat tinggi mengalami sifat depresi. Ketika angka dibawah diatas menandakan kurangnya sifat depresi pada peserta didik.

$$rii=\frac{k}{k-1}\left(1-\frac{ƩSi²}{St²}\right)$$

 Rumus 3.9 : rumus reabilitas

Keterangan :

rii = nilai reliabilitas yang dicari

n = jumlah item pertanyaan yang diuji

Ʃsi = jumlah skor varian tiap-tiap item

St = varian total

### Teknik analisis data

Penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dalam rangka memvalidkan hipotesis dipergunakan norma-norma statistik. Untuk menganalisis hasil eksperimen digunakan perbandingan mengurangi depresi sebelum dan sesudah konseli individu pendekatan terapi *cognitive behavior*  pada peserta didik pada kelas X Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun 2023/2024 Kabupaten Kendal. Untuk menguji signifikansi menguji perbedaan *pre-test* dan *post test group* digunakan t-test dengan formulasi.

Statistik analisis data

Statistik parametris

Statistik inferensial

Statistik nonparametris

Tabel 3.10 : macam statistik analisis data

Teknik analisis data ialah digunakan untuk uji parametris merupakan dugaan teruntuk nilai di satu sampel. Kelebihan parametris merupakan tidak digunakanya pengujian teruntuk parameter populasi karena sudah dianggap memenuhi syarat. Statistik parametris dipergunakan untuk mengajikan parameter populasi menggunakan statistik, atau menguji ukuran populasi melalui data sampel.

Peneliti juga menggunakan Uji normalitas yakni uji statistik yang digunakan untuk menguji apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas berfaedah untuk menetapkan data yang sudah dihimpun berdistribusi sewajarnya atau diambil dari populasi normal. Data yang memang lebih dari 30 angka ( n ˃ 30 ) maka bisa disimpulkan dapat di asumsikan normal.

$$t =\frac{Md}{\sqrt{\frac{Ʃx².d}{N(N-1)}}}$$

Rumus 3.11 : Analisis data

Keterangan :

Md : mean dari perbedaan pre-test dengan post-test

Xd : deviasi masing-masing subjek

X2.d : jumlah kuadrat deviasi

N : subjek pada sampel

d.b : ditentukan dengan N-1

Jika nilai t yang diperoleh ternyata t-hitung lebih kecil dari taraf signifikan 5% maka hipotesis nihil diterima, sehingga atas dasar taraf signifikan 5% dapat di simpulkan bahwa tidak ada perubahan yang signifikan mengurangi depresi sebelumnya dan sesudah konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy* peserta didik pada kelas X Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun 2023/2024 Kabupaten Kendal.

Demikian juga apabila sebaliknya ternyata t-hitung lebih tinggi dari tarif signifikasi 5% maka hipotesis nihil ditolak, sehingga atas dasar taraf signifikasi 5% itu maka mendapatkan kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikasi diantara mengurangi depresi sebelum dan sesudah konseling individu pendekatan cognitive behavior peserta didik pada kelas X Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun 2023/2024 Kabupaten Kendal.