# BAB IV

# HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Di sini akan dipresentasikan data hasil penelitian yang telah dilaksanakan beserta pembahasanya. Data dari penelitian yang telah terhimpun secara lengkap dan secara empiris yang sudah teruji keabsahanya sesuai dengan apa yang telah dikembangkan secara teratur, disusun, dan sistematis dalam mencari jawaban atas suatu permasalahan yang ada, maka tahap berikutnya adalah menyusun laporan akhir. Hasil jawaban dari peserta didik dianalisis dengan mengubah menajdi angka untuk dilakukan penafsiran lebih lanjut.

## A. Kondisi Objek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun Pelajaran 2023/2024, dan sebagai populasi dengan jumlah peserta didik 60. Sedangkan pengambilan sampel sebanayak 5 peserta didik terhadap Efektifitas Konseling Individu Pendekatan *Cognitife Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Depresi pada peserta didik kelas X di Pondok Pesantren Al-Musyafa’ tahun pelajaran 2023/2024. Peneliti menetapkan Pondok Pesantren Al-Musyafa’ sebagai tempat penelitian dikarenakan peneliti sudah melakukan observasi terlebih dahulu. Sebelum terjun untuk melakukan penelitian dan kebetulan peneliti sudah mengamati bahwasanya di Pondok Pesantren Al-Musyafa’ peserta didik kelas X sering mengalami depresi, baik depresi ringan maupun depresi berat akibat *bullying* yang di terima peserta didik.

## B. Deskripsi Data Variabel Penelitian

### Tahap Persiapan

Sebelum penerapan penelitian di awal data dikumpulkan dan disusun secara teratur pendekripsianya sesuai alur penelitian secara teratur pendeskripsianya sesuai alur penelitian secara teratur, terencana, dan sistematis dalam mencari respons atas suatu masalah yaitu permasalahan “Efektifitas Konseling Individu Pendekatan *Cognitife Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Depresi Pada Peserta Didik Kelas X di Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun Pelajaran 2023/2024”. Sebelum melakukan penelitian, pada awalnya penulis melakukan persiapan-persiapan untuk melaksanakan penelitian sebegai berikut :

1. Menetapkan sekolah yang akan dijadikan tempat penelitian, yaitu di Pondok Pesantren Al-Musyafa’ dan juga Pondok Pesantren Az-Zahro sebagai tempat uji coba instrumen (*try out*).
2. Mengirimkan permohonan ijin melakukan (*try out*) kepada Kepala Sekolah Pondok Pesantren Az-Zahro dengan menyampaikan surat rekomendasi ijin *try out* dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Memohon permohonan ijin melakukan penelitian kepada Kepala Sekolah Pondok Pesantren Al-Musyafa’ dengan menyampaikan surat ijin penelitian dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

### Hasil Uji Coba Instrumen

Di dalam penelitian uji instrumen diperlukan untuk mengetahui keberhasilan suatu instrumen untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data. Uji instrumen ini berupa *try out* yang kemudian data-datanya akan dijadikan bahan untuk menghitung validitas dan reabilitas instrumen tersebut.

1. Pelaksanaan *try out* (uji coba)

*Try out* dilaksanakan sebelum itu angket diberikan kepada peserta didik yang dijadikan sampel dalam penelitian. Hal ini bertujuan untuk mengetahui validitas dan reabilitas dari angket tersebut, serta untuk menghindari angket yang sulit dipahami. Uji coba angket ini dilakukan pada 20 peserta didik kelas X akuntansi yang mempunyai karakter yang sama dengan subjek atau peserta didik yang akan menjadi sampel penelitian. Jumlah keseluruhan item dalam angket *try out* ini ada 40 butir pernyataan yang terdiri dari variabel Y yaitu mengurangi depresi. Adapun daftar peserta didik kelas X akuntansi yang dijadikan uji coba angket adalah sebagai berikut :

Tabel 4.1

Daftar Nama Peserta Didik Kelas X Akuntansi Pondok Pesantren az-zahro yang menjadi Uji Coba Angket Penelitian

| **No.** | **Nama** | **L/P** | **No.** | **Nama** | **L/P** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | AADN | P | 11 | MKN | P |
| 2 | AMS | P | 12 | MK | P |
| 3 | AAL | P | 13 | NPAS | P |
| 4 | AA | P | 14 | NSA | P |
| 5 | AKN | P | 15 | NU | P |
| 6 | CN | P | 16 | NNM | P |
| 7 | DSNA | P | 17 | QSF | P |
| 8 | ENA | P | 18 | SAT | P |
| 9 | F | P | 19 | SWP | P |
| 10 | LM | P | 20 | ZN | P |

1. Hasil Uji Validitas Data

Perhitungan validitas angket mengenai stres yang terdiri dari 40 item pernyataan, dihitung menggunakan program computer *Ms. Office Exel* 2010 dan dibantu dengan aplikasi SPSS, karena didalam program *Ms. Office exel* 2010 membantu untuk menetukan perhitungan validitas. Hasil perhitungan untuk Γhitung selanjutnya diperbincangkan terhadap Γtabel dengan jumlah sampel 20 pada taraf signifikan 5% sebesar 0,444. Apabila hasil dari Γhitung Γtabel maka item tersebut dinyatakan valid, tetapi apabila hasil Γhitung Γtabel maka dinyatakan tidak valid. Adapun hasil perhitungan validitas instrumen angket adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2

Rekapitulasi Hasil Uji Validitas

| **No. item** | **N** | **Γhitung** | **Γtabel** | **Keterangan** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 20 | 0,469 | 0,444 | Valid |
| 2 | 20 | 0,689 | 0,444 | Valid |
| 3 | 20 | 0,452 | 0,444 | Valid |
| 4 | 20 | 0,488 | 0,444 | Valid |
| 5 | 20 | 0,704 | 0,444 | Valid |
| 6 | 20 | 0,643 | 0,444 | Valid |
| 7 | 20 | 0,126 | 0,444 | Tidak valid |
| 8 | 20 | 0,614 | 0,444 | Valid |
| 9 | 20 | 0,061 | 0,444 | Tidak valid |
| 10 | 20 | 0,519 | 0,444 | Valid |
| 11 | 20 | 0,609 | 0,444 | Valid |
| 12 | 20 | 0,385 | 0,444 | Tidak valid |
| 13 | 20 | 0,492 | 0,444 | Valid |
| 14 | 20 | 0,489 | 0,444 | Valid |
| 15 | 20 | 0,474 | 0,444 | Valid |
| 16 | 20 | 0,781 | 0,444 | Valid |
| 17 | 20 | 0,439 | 0,444 | Tidak valid |
| 18 | 20 | 0,473 | 0,444 | Valid |
| 19 | 20 | 0,542 | 0,444 | Valid |
| 20 | 20 | 0,465 | 0,444 | Valid |
| 21 | 20 | 0,501 | 0,444 | Valid |
| 22 | 20 | 0,448 | 0,444 | Valid |
| 23 | 20 | 0,481 | 0,444 | Valid |
| 24 | 20 | 0,631 | 0,444 | Valid |
| 25 | 20 | 0,562 | 0,444 | Valid |
| 26 | 20 | 0,078 | 0,444 | Tidak valid |
| 27 | 20 | 0,524 | 0,444 | Valid |
| 28 | 20 | 0,454 | 0,444 | Valid |
| 29 | 20 | 0,461 | 0,444 | Valid |
| 30 | 20 | 0,622 | 0,444 | Valid |
| 31 | 20 | -0,547 | 0,444 | Tidak valid |
| 32 | 20 | 0,502 | 0,444 | Valid |
| 33 | 20 | 0,352 | 0,444 | Valid |
| 34 | 20 | 0,595 | 0,444 | Valid |
| 35 | 20 | -0,469 | 0,444 | Tidak valid |
| 36 | 20 | 0,076 | 0,444 | Tidak valid |
| 37 | 20 | -0,100 | 0,444 | Tidak valid |
| 38 | 20 | 0,549 | 0,444 | Valid |
| 39 | 20 | 0,588 | 0,444 | Valid |
| 40 | 20 | 0,502 | 0,444 | Valid |

Dari keterangan rekapitulasi hasil uji validitas angket mengurangi depresi

diatas diperoleh bahwa nomor 1,2,3,4,5,6,8,10,11,13,14,15,16,18,19,20,21,22,23,24,25,27,28,29,30,32,33,34,38,39,40 dinyakatan valid karena rhitung > rtabel. Merujuk dari hasil try out diatas yang menyatakan bahwa 31 item pernyataan tersebut valid. Maka angket dapat dipakai keseluruhan sebagai instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini sesuai dengan kisi-kisi angket yang telah ada

1. Data Hasil Uji Reliabilitas

Reabilitas menunjukkan pada suatu instrumen yang memang di uji dengan menggunakan aplikasi SPSS. Dan untuk menentukan reabilitas alat ukur dalam penelitian bisa di tentukan atau bisa dilihat dengan tabel reabilitas dibawah ini :

Tabel 4.3

Tabel reabilitas

|  |  |
| --- | --- |
| **Nilai** | **Keterangan** |
| r¹¹ < 0,20 | Sangat rendah |
| 0,20 | Rendah |
| 0,40 | Sedang |
| 0,70 | Tinggi |
| 0,90 | Sangat tinggi |

Tabel 4.4

*Reliability statistics*

|  |  |
| --- | --- |
| *Cronbach’s Alpha* | N of Items |
| .854 | 40 |

Dalam penelitian ini perhitunganya di aplikasi SPSS menunjukkan angka reabilitas 0,854 berarti menunjukkan keterangan tinggi karena masuk kedalam kolom tabel di angka 0,70 < 0,90 dengan keterangan tinggi. Bisa dipastikan peserta didik mengalami sifat depresi karena menunjukkan angka reabilitas sebesar 0,726 yang bisa termasuk kategori tinggi karena masuk kedalam tabel 0,70 < 0,90.

## C. Hasil Penelitian

Setelah diadakan uji coba instrumen (*try out*) angket diketahui item pernyataan dikatakan valid dan reliabel, dengan demikian angket tersebut dapat digunakan untuk penelitian. Pelaksanaan penelitian yang penulis maksud adalah pelaksanaan dalam pengumpulan data untuk memperoleh tentang tingkat depresi pada peserta didik sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan konseling individu. Dengan menggunakan angket yang telah di uji cobakan sebelumnya dengan pembagian angket kepada populasi dan diambil sampel. Penyebaran angket kepada 60 peserta didik kelas X TBU 2 dan X KU 2 SMK Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun Pelajaran 2023/2024 Kabupaten Kendal.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan *pre-experimental design* dengan bentuk *One Group Pretest-Posttest Design,* sehingga peneliti akan membandingkan bagaimana tingkat depresi pada peserta didik sebelum dan sesudah dilaksanakan layanan konseling individu *cognitive behavior therapy*. Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis tingkat depresi adalah menggunakan uji parametris. Peneliti juga menggunakan uji normalitas dengan menggunakan aplikasi SPSS dan memang hasilnya yaitu normal yang memang menggunakan uji *paired samples test* untuk menentukan efektif untuk mengurangi depresi.

Dalam mengukur tingka depresi digunakan angket yang memiliki rentang skor 1 sampai dengan 4. Adapun nama-nama dan identitas kelas dari populasi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.5

Daftar Populasi Penelitian Peserta Didik kelas X TBU 2 dan X KU 2 Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun Pelajaran 2023/2024 Kabupten Kendal.

| **No.** | **Nama** | **Skor** | **Kelas** | **Kategori** | **No.** | **Nama** | **Skor** | **Kelas** | **Kategori** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | KJL | 84 | X TBU 2 | Tinggi | 31 | SM | 77 | X TBU 2 | Tinggi |
| 2 | FNA | 80 | X TBU 2 | Tinggi | 32 | RDA | 83 | X TBU 2 | Tinggi |
| 3 | AUN | 74 | X TBU 2 | Tinggi | 33 | AHN | 77 | X TBU 2 | Tinggi |
| 4 | NH | 73 | X TBU 2 | Tinggi | 34 | ALM | 71 | X TBU 2 | Tinggi |
| 5 | NF | 78 | X TBU 2 | Tinggi | 35 | ARA | 74 | X KU 2 | Tinggi |
| 6 | ARC | 65 | X TBU 2 | Sedang | 36 | AAZ | 61 | X KU 2 | Sedang |
| 7 | ZM | 75 | X TBU 2 | Tinggi | 37 | CSP | 76 | X KU 2 | Tinggi |
| 8 | YZ | 69 | X TBU 2 | Sedang | 38 | DLR | 81 | X KU 2 | Tinggi |
| 9 | DZA | 77 | X TBU 2 | Tinggi | 39 | DK | 79 | X KU 2 | Tinggi |
| 10 | NMP | 72 | X TBU 2 | Tinggi | 40 | DAR | 79 | X KU 2 | Tinggi |
| 11 | AH | 82 | X TBU 2 | Tinggi | 41 | HZR | 69 | X KU 2 | Sedang |
| 12 | PZA | 77 | X TBU 2 | Tinggi | 42 | NA | 71 | X KU 2 | Tinggi |
| 13 | KAA | 92 | X TBU 2 | Sangat tinggi | 43 | NAS | 71 | X KU 2 | Tinggi |
| 14 | SNZ | 97 | X TBU 2 | Sangat tinggi | 44 | RA | 75 | X KU 2 | Tinggi |
| 15 | AN | 58 | X TBU 2 | Sedang | 45 | YRN | 71 | X KU 2 | Tinggi |
| 16 | FM | 65 | X TBU 2 | Sedang | 46 | LAN | 68 | X KU 2 | Sedang |
| 17 | SS | 87 | X TBU 2 | Tinggi | 47 | KJR | 84 | X KU 2 | Tinggi |
| 18 | SWA | 83 | X TBU 2 | Tinggi | 48 | SLN | 73 | X KU 2 | Tinggi |
| 19 | DY | 72 | X TBU 2 | Tinggi | 49 | MF | 75 | X KU 2 | Tinggi |
| 20 | AF | 71 | X TBU 2 | Tinggi | 50 | KNM | 75 | X KU 2 | Tinggi |
| 21 | RRM | 78 | X TBU 2 | Tinggi | 51 | SFN | 73 | X KU 2 | Tinggi |
| 22 | WKF | 74 | X TBU 2 | Tinggi | 52 | HN | 74 | X KU 2 | Tinggi |
| 23 | NLN | 91 | X TBU 2 | Sangat Tinggi | 53 | SMP | 73 | X KU 2 | Tinggi |
| 24 | MAM | 66 | X TBU 2 | Rendah | 54 | NA | 64 | X KU 2 | Sedang |
| 25 | DAM | 79 | X TBU 2 | Tinggi | 55 | IS | 90 | X KU 2 | Sangat tinggi |
| 26 | ML | 82 | X TBU 2 | Tinggi | 56 | FDN | 86 | X KU 2 | Tinggi |
| 27 | AF | 70 | X TBU 2 | Tinggi | 57 | AMK | 85 | X KU 2 | Tinggi |
| 28 | ZN | 78 | X TBU 2 | Tinggi | 58 | SA | 70 | X KU 2 | Sedang |
| 29 | FFM | 66 | X TBU 2 | Sedang | 59 | ARK | 55 | X KU 2 | Sedang |
| 30 | DAO | 58 | X TBU 2 | Sedang | 60 | AZ | 60 | X KU 2 | Sedang |

Pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi ini menetapkan jumlah sampel peserta didik sebanyak 5 peserta didik yang berada di kelas X TBU 2 dan X KU 2 Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun Pelajaran 2023/2024 Kabupaten Kendal. Adapun nama-nama dan identitas kelas dari anggota sampel dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6

Daftar Sampel Penelitian Peserta Didik kelas X TBU 2 dan X KU 2 Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun Pelajaran 2023/2024 Kabupten Kendal

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Nama** | **Skor** | **Kelas** | **Kategori** |
| 1 | KAA | 92 | X TBU 2 | Sangat tinggi |
| 2 | SNZ | 97 | X TBU 2 | Sangat tinggi |
| 3 | NLNK | 91 | X TBU 2 | Sangat tinggi |
| 4 | IS | 90 | X KU 2 | Tinggi |
| 5 | SS | 87 | X TBU 2 | Tinggi |

Setelah diperoleh data penelitian kemudian data analisis dengan menggunakan rumus persentase skor untuk mengetahui deskripsi sebelum dan sesudah dilaksanakan layanan konseling individu dan untuk mengetahui perubahan tingkat depresi pada peserta didik menggunakan uji normalitas dan uji *paired samples test* dan pembahasanya dapat diuraikan sebagai berikut:

1. **Deskripsi Data Tingkat Depresi Sebelum Dilakukan Layanan Konseling Individu Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (*Pre-test*)**

Dibawah ini dilaksanakanya *pre-test* juga dapat dijadikan acuan perbandingan antara pra dan sesudah tindakan kepada peserta didik, yang dalam hal ini penelitian pelaksanaan konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi depresi akibat *bullying*. Berikut peneliti sajikan hasil skor *pre*-*test* 5 peserta didik tertinggi yang menjadi sampel dalam penelitian dibawah ini :

Tabel 4.7

Hasil Data Tingkat Depresi Sebelum Dilakukan Layanan Konseling Individu

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Nama Responden** | **Skor** | **Kategori** |
| 1 | KAA | 92 | Sangat tinggi |
| 2 | SNZ | 97 | Sangat tinggi |
| 3 | NLNK | 91 | Sangat tinggi |
| 4 | IS | 90 | Tinggi |
| 5 | SS | 87 | Tinggi |
|  | Jumlah | 461 |  |
|  | Tertinggi | 97 |  |
|  | Terendah | 87 |  |
|  | Rata-rata (*Mean*) | 92,2 |  |

Berlandaskan tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil pre-test pada peserta didik yang memang di ambil skor paling tinggi. Untuk dijadikan sampel dengan cara *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel yang memang skor tertinggi harus lebih dari 0,70 < 0,90 yang memang keterangan tinggi. Dengan demikian dapat ditangkap bahwa tingkat depresi pada peserta didik sebelum dilaksanakan konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy* dalam kategori sangat tinggi. Dari 5 peserta didik di atas mempunyai nilai yang memang paling tinggi diantara yang lain. Dibawah ini tabel aspek paling tinggi memiliki nilai skor tinggi :

Gambar 4.8 Diagram batang tentang indikator aspek yang tinggi.

Bisa dilihat diatas sudah menjelaskan bahwasanya memang 5 peserta didik memiliki tingkat sifat depresi yang tinggi dengan melihat skor tinggi di nomor item diatas. Terdapat 5 indikator yang terdapat skor tinggi yakni :

1. Indikator dari aspek emosi

Dalam aspek emosi terdapat beberapa indikator yang memang skor nya tinggi yaitu : Pertama pada indikator sikap yang susah terkontrol terdapat 3 peserta didik yang miliki skor 4, dan 1 peserta didik yang memiliki skor 3 di indikator sikap yang susah terkontrol. siswa yang suka menyimpang perilakunya seperti selalu ribut dikelas, dan membolos masuk kedalam problematika siswa. Peserta didik memiliki sifat yang memang sering melakukan tindakan bergurau dikelas.

Kedua, pada indikator faktor yang mengganggu terdapat 1 peserta didik yang memiliki skor tinggi yaitu 4. Peserta didik merasa menyendiri memang hal yang sangat menyenangkan tetapi tidak dengan pandangan orang lain karena itu tidak ada hal baik dalam hal menyendiri, tidak tertarik bergaul, dan jiwa tertutup hal yang menyenangkan tetapi mau tidak mau harus bisa beradaptasi dengan lingkungan. Maka dari itu peserta didik mempunyai rasa suka menyendiri tetapi memang dijauhi teman, teman menjauh hal yang juga membuat sedih

1. Indikator aspek motivasi

Didalam aspek motivasi mempunyai beberapa indikator yang memiliki skor tinggi. Pertama indikator masa depan terdapat 4 peserta didik yang memiliki skor 4. Yaitu peserta didik memiliki semangat untuk mengejar masa depan. Kedua indikator kepribadian terdapat 1 peserta didik yang memiliki skor 4. Peserta didik mengatakan bahwasanya menyendiri hal sangat menyenangkan. Peserta didik yang introvet akan lebih suka dengan fantasi, mimpi dan persepsi dirinya. Biasanya memang peserta didik yang memiliki sifat introvet menyendiri hal yang sangat menyenangkan.

1. Indikator aspek lingkungan

Didalam aspek lingkungan memiliki indikator didalamnya yang terdapat skor tinggi. Indikator lingkungan pendukung tedapat 4 peserta didik yang memiliki skor 4, dan terdapat 1 peserta didik yang memiliki skor 3. Peserta didik malas untuk interaksi dengan tetangga karena memang tetangga sering menjadi salah satu timbulnya penyakit hati karena yang mereka ucapkan. Dengan begitu dapat mempengaruhi prestasi. Lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat sekitar dapat mempengaruhi prestasi peserta didik, dengan hal tersebut lingkungan dapat mengakibatkan menurunya prestasi.

1. **Deskripsi Hasil Data Tingkat Depresi Sesudah Dilakukan Layanan Konseling Individu Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (*Post-test*)**

Sejalan dengan jenis penelitian yang peneliti lakukan yaitu *experimen design* dengan bentuk *One Group Pretest-Posttest design*, maka peserta didik kembali mengisi angket mengurangi depresi sesudah mendapatkan perlakuan konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy* selama 3 kali pertemuan sesuai dengan jadwal yang telah disepakati untuk mengurangi depresi pada peserta didik. Adapun hasil data isian angket *Post-test* tentang mengurangi depresi dapat disajikan dalam bentuk tabel seperti dibawah ini :

Tabel 4.9

Hasil Data Tingkat Depresi Sesudah Dilakukan Layanan Konseling Individu

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Nama Responden** | **Skor** | **Kategori** |
| 1 | KAA | 41 | Sedang |
| 2 | SNZ | 55 | Sedang |
| 3 | NLNK | 60 | Sedang |
| 4 | IS | 43 | Sedang |
| 5 | SS | 37 | Rendah |
|  | Jumlah | 236 |  |
|  | Tertinggi | 60 |  |
|  | Terendah | 37 |  |
|  | Rata-rata (*mean*) | 47,2 |  |

Berasumsi pada tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil post-test pada kategori peserta didik mengalami penurunan setelah mendapatkan perlakuan konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy* dalam kategori rendah. Diatas juga sudah dijelaskan aspek apa saja yang memang masih tergolong tinggi dan bisa dilihat skornya juga ditabel atas. Kesimpulan diatas setelah pemberian layanan konseling individu pada peserta didik bisa dilihat penurunan tetapi juga masih ada skor yang sedang tetapi tidak sampai tinggi.

Diatas sudah terdapat tabel skor tetapi belum menjelaskan apa saja skor yang tertinggi setelah pemberian layanan konseling individu. Dan dibawah ini akan dijelaskan apa saja yang skor yang tinggi dan masuk kedalam aspek mana saja skor yang tinggi. Dibawah tabel yang menjelaskan aspek-aspek dan skor apa saja yang tinggi :

Gambar 4.10 Diagram batang tentang indikator aspek yang tinggi.

Bisa dilihat diatas gambar diagram indikator dengan skor tertinggi. Skor tertinggi tidak sampe ke tingkat tinggi skor 4 tetapi sudah turun ke skor 3 karena memang sudah diberikan layanan konseling individu dibawah ini aspek dan indikator yang skornya tinggi :

1. Indikator aspek motivasi

Didalam aspek motivasi memiliki indikator yang mempunyai skor tinggi dan indikator tersebut merupakan memotivasi diri. Peserta didik sudah tidak tertarik dengan motivasi dari luar. Motivasi belajar kurang maka mempengaruhi prestasi yang ada. Mereka sudah kehilangan semangat belajar karena memang sudah ada tertarik dengan motivasi

1. Indikator aspek lingkungan

Didalam aspek lingkungan memiliki indikator yang mempunyai skor tinggi, indikator faktor pengaruh yang memang memiliki skor tinggi. Peserta didik sering diajak temannya untuk membolos dan peserta didik ikut-ikutan dengan pengaruh negatif tersebut. Orang tua, guru,dan teman merupakan faktor pengaruh dalam perkembangan prestasi dan lebih efisien belajar dengan interaksi. Dan peserta didik juga merasa bahwasanya orang tua, guru, dan teman merupakan orang yang berpengaruh didalam hidup.

1. Indikator aspek fisik

Aspek fisik memiliki indikator yang didalam nya masuk kedalam skor tinggi, indikator standar perkembangan peserta didik merasa tidak bisa mengikuti pembelajaran yang ada dikelas dan mereka membutuhkan bantuan yaitu penjelasan ulang dari guru, agar membantu memahami pelajaran yang sebelumnya belum paham atau bisa disebut mengulangi pembelajaran. Siswa sulit mengikuti kegiatan belajar sehingga tidak bisa mencapai tujuan belajar yang seharusnya. Siswa yang sulit mengikuti kegiatan belajar sangat merugikan dirinya sendiri.

1. **Deskripsi Hasil Data Tingkat Depresi Peserta Didik Sebelum ( *Pre-test* ) dan Sesudah ( *Post-test* ) di Laksanakan Konseling Individu Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy***

Mengkaji pada hasil analisis tingkat depresi pada peserta didik sebelum mendapatkan perlakuan (*Pre-test*) dan sesudah mendapatkan perlakuan *(Post-test)* yang telah dijelaskan diatas. Maka dapat dilihat perbedaan dengan menyamakan antara jumlah rata-rata pada *Pres-test* yaitu 92 dan hasil pada *Post-test* dengan jumlah 84,6 atau dengan mencocokkan jumlah skor total pada *pre-test* sebesar 460 dan jumlah skor total pada *post-test* sebesar 423. Untuk mengetahui perbandingan tingkat depresi interpersonal masing-masing peserta didik dari sebelum perlakuan (*pre-test*) dan sesudah perlakuan (*post-test*) tersebut, peneliti sajikan hasil perbandingannya sebagai berikut:

Tabel 4.11

Perbandingan Tingkat Depresi Peserta Didik Sebelum dan Sesudah di Laksanakan Konseling Individu Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*

| **Nama Peserta Didik** | **Pre-Test** | **Post-Test** | **Skor Perbedaan** |
| --- | --- | --- | --- |
| KAA | 92 | 41 | -51 |
| SNZ | 97 | 55 | -42 |
| NLNK | 91 | 60 | -31 |
| IS | 90 | 43 | -47 |
| FDN | 87 | 37 | -50 |
| Jumlah | 461 | 236 | -221 |
| Mean | 92,2 | 47,2 |  |

Dari data diatas dapat diketahui bahwa perolehan skor tingkat mengurangi depresi pada peserta didik sebelum perlakuan sebesar 461 berkurang menjadi 236 setelah perlakuan sehingga ada perubahan sebesar 221. Langkah selanjutnya menguji hipotesis yaitu untuk mengetahui perubahan antara sebelum dan sesudah dilaksanakan layanan konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy*. Adapun pengujian uji *paired sampel test* dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui Efektifitas Konseling Individu Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Depresi Pada Peserta Didik Kelas X Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun Pelajaran 2023/2024 Kabupaten Kendal.

Maka dapat disimpulkan dengan melihat penurunan di hasil *post-test* ada perubahan yang memang setelah diberikan layanan konseling individu. Dan dikatakan penelitian ini efektif menurunkan depresi dipeserta didik kelas x. Penelitian ini dikatakan “Efektif mengurangi depresi dengan pemberian layanan konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy* yang diberikan kepada peserta didik kelas X di Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun Pelajaran 2023/2024”.

1. **Deskripsi Efektifitas Layanan Konseling Individu Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy***

Uji normalitas data dilakukan dengan uji Shapiro wilk karena jumlah data kurang dari 50. Dasar pengambilan keputusan menggunakan tingkat alpha 5% atau 0,05 dengan ketentuan sebagai beriku :

* Jika nilai sig. > 0,05 maka asumsi normalitas terpenuhi
* Jika nilai sig. < 0,05 maka asumsi normalitas tidak terpenuhi

Tabel 4.12

Tabel Hasil Uji Normalitas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | N | Sig. |
| Pre-test | 5 | 0,775 |
| Post-test | 5 | 0,441 |
|  | | | |

Berdasarkan hasil pada tabel diatas, diketahui nilai sig. 0,775 dan sig. 0,441 untuk masing-masing data *pre-test* dan *post-test* kelas lebih besar dibandingkan 0,05. Hal ini berarti asumsi normalitas terpenuhi. Dengan begitu supaya bisa menentukan penelitian ini efektif atau tidaknya untuk mengurangi depresi maka dari itu peneliti menggunakan uji paired sampel t-test di aplikasi SPSS. Berikut uji paired sampel t-test dibawah :

* Jika nilai sig. > 0,05 maka tidak ada pengurangan secara signifikan
* Jika nilai sig. < 0,05 maka ada pengurangan secara signifikan

Tabel 4.13

Hasil Uji Paired Samples Test

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Paired Samples Test** | | | | | |
|  | Mean | | T hitung | N | Sig |
|
| Pre-test- Post-test | | 44,20000 | 12,102 | 5 | 0,000 |

Tabel diatas sudah menunjukkan bahwasanya memang sig. 0,000 merupakan nilai sig < 0,05 maka ada pengurangan secara signifikan dan bisa dikatakan efektif untuk mengurangi depresi pada peserta didik. Bisa juga dengan membandingkan t.hitung dengan t.tabel, t.hitung 12,102 sedangkan t.tabel 0,05 untuk sampel 5 yaitu 2,571. Maka dikatakan t.hitung > t.tabel dan dikatakan efektif mengurangi depresi pada peserta didik. Maka dari itu penelitian bisa dikatan efektif konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi depresi pada peserta didik kelas X Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun Pelajaran 2023/2024 Kabupten Kendal.

## D. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data mengenai “Efektifitas Konseling Individu Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Depresi Pada Peserta Didik Kelas X Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun Pelajaran 2023/2024 Kabupten Kendal” maka diperoleh hasil sebagai berikut :

1. **Pelaksanaan Tingkat Depresi Peserta Didik Sebelum di Laksanakan Konseling Individu Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* ( *Pre-test* )**

Hasil peroleh data pre-test nilai tingkat depresi sebelum dilaksanakanya layanan konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy* pada peserta didik Kelas X Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun Pelajaran 2023/2024 Kabupaten Kendal. Diperoleh data tingkat depresi yaitu terdapat 5 peserta didik yang memang berada di kategori tinggi pada interval. Dengan jumlah skor total *Pre-test* 461 dan rata-rata peroleh skor *Pre-test* sebesar 92,2. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa tingkat depresi pada peserta didik sebelum dilaksanakan konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy* dalam kategori tinggi.

Pemberian layanan konseling individu yaitu dengan pendekatan ke peserta didik melalui *face to face* dengan begitu konseling dan konselor lebih bisa terbuka untuk saling menceritakan apa yang sedang dirasakan. Dengan tiga kali pertemuan bisa melihat apa saja yang dirasakan oleh peserta didik dan konselor juga memberikan peluang peserta didik agar lebih terbuka dengan pemikirannya. Peserta didik memang bilang bahwasanya kurangnya perhatian dan sering nya *bullying* yang dia terima mengakibatkan sifat depresi itu muncul dan membuat pemikiran lebih ke negatif.

Aspek yang memiliki skor tinggi ada 3 aspek yaitu aspek emosi, aspek motivasi dan aspek lingkungan yang didalamnya memiliki indikator-indikator yang memang mempunyai skor tinggi berikut aspek dan indikator yang tinggi di penyebaran angket *Pre-test* :

1. Aspek emosi

Dalam aspek emosi terdapat beberapa indikator yang memang skor nya tinggi yaitu : Pertama pada indikator sikap yang susah terkontrol terdapat 3 peserta didik yang miliki skor 4, dan 1 peserta didik yang memiliki skor 3 di indikator sikap yang susah terkontrol. Yani, D., & Rachmania, S. (2023) mengatakan : “siswa yang suka menyimpang perilakunya seperti selalu ribut dikelas, dan membolos masuk kedalam problematika siswa.” Peserta didik memiliki sifat yang memang sering melakukan tindakan bergurau dikelas, mereka yang memang kurangnya perhatian dan menginginkan perhatian yang banyak dari orang lain.

Kedua, pada indikator faktor yang mengganggu terdapat 1 peserta didik yang memiliki skor tinggi yaitu 4. Peserta didik merasa menyendiri memang hal yang sangat menyenangkan tetapi tidak dengan pandangan orang lain karena itu tidak ada hal baik dalam hal menyendiri. Musrifah, Yuline, & Astuti, I. (2019) mengatakan : “ tidak tertarik bergaul, jiwa tertutup hal yang menyenangkan tetapi mau tidak mau harus bisa beradaptasi dengan lingkungan.” Maka dari itu peserta didik mempunyai rasa suka menyendiri tetapi memang dijauhi teman, teman menjauh hal yang juga membuat sedih.

1. Aspek motivasi

Didalam aspek motivasi mempunyai beberapa indikator yang memiliki skor tinggi. Pertama indikator masa depan terdapat 4 peserta didik yang memiliki skor 4. Yaitu peserta didik memiliki semangat untuk mengejar masa depan. Kedua indikator kepribadian terdapat 1 peserta didik yang memiliki skor 4. Peserta didik mengatakan bahwasanya menyendiri hal sangat menyenangkan. Musrifah, Yuline, & Astuti, I. (2019) mengatakan : “ peserta didik yang introvet akan lebih suka dengan fantasi, mimpi dan persepsi dirinya.” Biasanya memang peserta didik yang memiliki sifat introvet menyendiri hal yang sangat menyenangkan.

1. Aspek lingkungan

Didalam aspek lingkungan memiliki indikator didalamnya yang terdapat skor tinggi. Indikator lingkungan pendukung tedapat 4 peserta didik yang memiliki skor 4, dan terdapat 1 peserta didik yang memiliki skor 3. Peserta didik malas untuk interaksi dengan tetangga karena memang tetangga sering menjadi salah satu timbulnya penyakit hati karena yang mereka ucapkan. Dengan begitu dapat mempengaruhi prestasi. Hermawan, Y., Suherti, H., & Gumilar, R. (2020). Mengatakan “lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat sekitar dapat mempengaruhi prestasi peserta didik.” dengan hal tersebut lingkungan dapat mengakibatkan menurunya prestasi.

Konselor memberikan peluang agar peserta didik lebih bisa terbuka dan bisa membuka pikiran negatif yang sudah ada didalam pikiran peserta didik. pemberian layanan konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy* sangat membantu peserta didik untuk mengurangi sifat depresi dan mengubah pemikiran yang memang sudah menjadi negatif akibat sering nya mendapatkan *bullying* dimasa sebelumnya.

1. **Pelaksanaan Tingkat Depresi Peserta Didik Sesudah di Laksanakan Konseling Individu Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (Post-test)***

Hasil peroleh data post-test nilai tingkat depresi sesudah dilaksanakanya layanan konseling individu *cognitive behavior therapy* pada peserta didik Kelas X Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun Pelajaran 2023/2024 Kabupaten Kendal. Diperoleh data tingkat depresi yaitu terdapat 5 peserta didik, berada pada kategori rendah terletak pada interval 47,2. Dengan jumlah skor total *Post test* 423 dan rata-rata perolehan skor *post-test* sebesar 47,2 masuk kedalam kategori rendah.

Demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat mengurangi depresi pada peserta didik sesudah mendapatkan perlakuan koseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy*. Dan dibawah ini aspek dan indikator yang masih masuk ke dalam kategori sedang :

1. Aspek motivasi

Didalam aspek motivasi memiliki indikator yang mempunyai skor tinggi dan indikatoor tersebut merupakan memotivasi diri. Peserta didik sudah tidak tertarik dengan motivasi dari luar. Rohimah, R. (2023) mengatakan : “motivasi belajar kurang maka mempengaruhi prestasi yang ada.” Mereka sudah kehilangan semangat belajar karena memang sudah ada tertarik dengan motivasi.

1. Aspek lingkungan

Didalam aspek lingkungan memiliki indikator yang mempunyai skor tinggi, indikator faktor pengaruh yang memang memiliki skor tinggi. Peserta didik sering diajak temannya untuk membolos dan peserta didik ikut-ikutan dengan pengaruh negatif tersebut. I Nyoman Paska, P. E., & Laka, L. (2020) mengatakan “orang tua, guru,dan teman merupakan faktor pengaruh dalam perkembangan prestasi dan lebih efisien belajar dengan interaksi.” Dan peserta didik juga merasa bahwasanya orang tua, guru, dan teman merupakan orang yang berpengaruh didalam hidup.

1. Aspek fisik

Aspek fisik memiliki indikator yang didalam nya masuk kedalam skor tinggi, indikator standar perkembangan peserta didik merasa tidak bisa mengikuti pembelajaran yang ada dikelas dan mereka membutuhkan bantuan yaitu penjelasan ulang dari guru, agar membantu memahami pelajaran yang sebelumnya belum paham atau bisa disebut mengulangi pembelajaran. Yani, D., & Rachmania, S. (2023) menagatakan : “siswa sulit mengikuti kegiatan belajar sehingga tidak bisa mencapai tujuan belajar yang seharusnya.” Siswa yang sulit mengikuti kegiatan belajar sangat merugikan dirinya sendiri.

1. **Efektifitas Konseling Individu Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk mengurangi depresi pada peserta didik**

Setelah diberikan *treatment* berupa layanan konseling individu selama tiga kali pertemuan, bahwa dengan dilaksananya konseling individu ternyata dapat mengurangi depresi pada peserta didik kelas X Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun Pelajaran 2023/2024 Kabupaten Kendal. Karena dari skor pre-test sebesar 461 berkurang menjadi skor post-test 423 setelah perlakuan sehingga ada perubahan sebesar 221. Dan disini peneliti menggunakan uji *paired sampel test* untuk mengetahui efektif atau tidaknya penelitian ini, dan hasil dari uji *paired sampel test* mendapatkan nilai sig.0,00 yang memang < 0,05 bisa dikatakan efektif mencegah depresi pada peserta didik.

Bisa juga dengan membandingkan t.hitung dengan t.tabel, t.hitung 12,102 sedangkan t.tabel 0,05 untuk sampel 5 yaitu 2,571. Maka dikatakan t.hitung > t.tabel dan dikatakan efektif mengurangi depresi pada peserta didik. Maka dari itu bisa disimpulkan bahwasanya memang konseling individu dapat mengurangi depresi dipeserta didik kelas X Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun Pelajaran 2023/2024 Kabupaten Kendal. Bisa dikatakan efektif konseling individu pendekatan cognitive behavior therapy untuk mengurangi depresi pada peserta didik di Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun Pelajaran 2023/2024 Kabupten Kendal.

# BAB V PENUTUP

## A.Kesimpulan

Dari data-data penelitian yang telah terkumpul dan analisis statistik mengenai efektifitas konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi depresi pada peserta didik kelas X Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun Pelajaran 2023/2024 Kabupaten Kendal, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Pelaksanaan *Pre-test* supaya mengetahui tingkat depresi untuk mengurangi depresi sebelum dilaksanakanya layanan konseling individu pada peserta didik kelas X Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun Pelajaran 2023/2024. Diperoleh data dari penelitian bahwa tingkat depresi di kategorikan sangat tinggi. Hal ini dibuktikan dengan nilai skor *pre*-*test* 461 dan rata-rata (*mean*) sebesar 92,2.
2. Skor yang memang masuk kedalam pre-test ada 5 skor yang paling tinggi yaitu skor 97, skor 92, skor 91, skor 90, dan skor 87. Dan itu masuk kedalam skor sangat tinggi dan tinggi, dengan skor itu menunjukkan bahwasanya memang tingkat depresi yang sangat tinggi di Pondok Pesantren Al-Musyafa’. Dan diperlukannya konseling individu pendekatan cognitive behavior therapy agar dapat mengurangi depresi pada peserta didik.
3. Pelaksanaan Post-test tingkat depresi untuk mengurangi depresi sesudah dilaksanakanya layanan konseling individu pada peserta didik kelas X Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun Pelajaran 2023/2024, diperoleh data dari penelitian bahwa tingkat depresi dikategori rendah. Hal ini dibuktikan dengan nilai skor post-test 236 dan rata-rata (mean) 47,2 dan termasuk kedalam kategori rendah. Skor menjadi rendah setelah pemberian layanan konseling individu cognitive behavior therapy skor turun. Skor nya yaitu 41, 55, 60, 43, dan 37 dan masuk kedalam kategori sedang dan rendah.
4. Dari hasil analisis dan pengujian hipotesis pada sampel penelitian diperoleh skor perbedaan 221. Dan peneliti juga menggunakan uji paired samples test agar mengetahui efektif atau tidaknya penelitian ini, hasil dari uji paired samples test menunjukkan sig 0,000 dan memang < 0,05 yaitu bisa dikatakan efektif untuk mengurangi depresi setelah pemberian layanan konseling individu. Dan t.hitung (12,102) > t.tabel (2,571) bisa dibilang efektif mengurangi depresi. Sehingga bisa dikatakan bahwa konseling individu efektif mengurangi depresi akibat bullying pada peserta didik kelas X Pondok Pesantren Al-Musyafa’ Tahun Pelajaran 2023/2024 Kabupaten Kendal.

## B. Saran

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian, terbukti bahwa penerapan konseling individu dapat digunakan untuk mengurangi depresi pada peserta didik, maka peneliti ingin memberikan beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan sebagai berikut :

1. Bagi peserta didik hendaknya mengembangkan potensi yang dimiliki dengan memanfaatkan konseling individu dalam layanan konseling individu sehingga dapat mengurangi depresi yang dialami
2. Bagi guru bimbingan dan konseling hendaknya dapat menerapkan konseling individu dengan benar dan sesuai. Hal ini dimaksudkan agar peserta didik akan lebih mudah dan bisa menerima setiap masukan dan saran dari orang lain terutama pada peserta didik yang mengalami depresi
3. Bagi sekolah hendaknya dapat mengembangkan teori bimbingan dan konseling tentang bantuan untuk mengurangi depresi pada peserta didik kelas X Pondok Pesantren Al-Musyafa’