



Efektifitas Konseling Individu Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengurangi Depresi pada Peserta Didik Kelas X di Pondok Pesantren

Vina Maulina^{1✉}, Muhammad Arif Budiman Sucipto²

Universitas Pancasakti Tegal, Indonesia^{1,2}

e-mail : vinamaulina509@gmail.com¹, arifups88@upstegal.ac.id²

Abstrak

Depresi pada siswa menjadi masalah yang serius karena dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, seperti kontrol emosi, pola tidur, dan semangat hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi tingkat depresi pada siswa Pondok Pesantren Al-Musyafa' melalui penerapan layanan konseling individu dengan pendekatan cognitive behavior therapy. Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif dan teknik purposive sampling untuk memilih 5 siswa kelas X sebagai sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, siswa menunjukkan tingkat depresi yang sangat tinggi. Namun, setelah diberikan layanan konseling dengan pendekatan cognitive behavior therapy, terdapat penurunan signifikan dalam skor depresi, yang menandakan efektivitas metode ini. Peningkatan signifikan juga terlihat dalam aspek emosi dan motivasi siswa, yang berdampak positif pada kehidupan sekolah mereka. Selain itu, faktor lingkungan juga ditemukan berpengaruh terhadap tingkat depresi siswa. Kesimpulannya, penerapan konseling individu dengan pendekatan cognitive behavior therapy secara signifikan mampu mengurangi depresi dan meningkatkan kesejahteraan mental siswa di Pondok Pesantren Al-Musyafa'.

Kata Kunci: Depresi, Peserta didik, Konseling individu

Abstract

Depression in students is a serious problem because it can affect various aspects of their lives, such as emotional control, sleep patterns, and enthusiasm for life. This study aims to reduce the level of depression in students at Al-Musyafa's Islamic Boarding School through the implementation of individual counseling services with a cognitive behavioral therapy approach. This study was conducted using quantitative methods and purposive sampling techniques to select 5 grade X students as samples. The results showed that before the intervention, students showed very high levels of depression. However, after being given counseling services with a cognitive behavioral therapy approach, there was a significant decrease in depression scores, indicating the effectiveness of this method. Significant improvements were also seen in the emotional and motivational aspects of students, which had a positive impact on their school life. In addition, environmental factors were also found to influence the level of student depression. In conclusion, the implementation of individual counseling with a cognitive behavioral therapy approach was significantly able to reduce depression and improve the mental well-being of students at Al-Musyafa Islamic Boarding School.

Keywords: Depression, Students, Individual counseling

Copyright (c) 2024 Vina Maulina, Muhammad Arif Budiman Sucipto

✉ Corresponding author :

Email : vinamaulina509@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i6.7458>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

PENDAHULUAN

Depresi merupakan suatu kondisi yang sangat merugikan bagi peserta didik. (Murtane, 2021) mengklasifikasikan depresi sebagai salah satu gangguan suasana hati. Keadaan ini dapat sangat mengganggu aktivitas sehari-hari peserta didik, yang pada akhirnya menyebabkan kerugian bagi mereka. Depresi salah satu penyebab tindakan bunuh diri (Siaba et al., 2023). Depresi memiliki tingkatan mulai dari depresi ringan hingga depresi berat. Depresi ringan biasanya disebabkan oleh banyak pikiran yang tertumpuk dan tidak dapat diungkapkan, sehingga hanya disimpan sendiri. Sementara depresi berat bisa menyebabkan kehilangan motivasi hidup yang pada akhirnya dapat berujung pada tindakan bunuh diri. Menurut (Chairani, 2020) Gejala menunjukkan seperti kelelahan, gangguan tidur, konsentrasi hilang, nafsu makan tidak teratur.

Depresi timbul sebagai hasil dari perlakuan bullying yang diterima, kemudian menyebabkan munculnya berbagai dampak negatif. Menurut (Jelita et al., 2021). Korban bullying sering mengalami dampak psikologis berupa depresi, yang ditandai dengan kehilangan motivasi, berpikir negatif, dan seringkali mengalami mimpi buruk. (Maghfiroh et al., 2022). *Bullying* memiliki efek yang sangat luas termasuk stres, depresi, dan bunuh diri. Dengan begitu *bullying* memang sangat berbahaya bagi korban yang menerima tindakan *bullying*. Bullying menjadi masalah yang umum terjadi di lingkungan sekolah di Indonesia. Diperlukan langkah-langkah untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan tindakan bullying baik di dalam maupun di luar sekolah.

Tindakan segera diperlukan untuk menangani kasus bullying yang berpotensi menyebabkan depresi. Salah satu pendekatan yang efektif adalah melalui konseling individu, yang dapat membantu mengurangi dampak depresi sehingga tidak berlanjut menjadi depresi berat. Menurut (Sitorus, 2023) Konseling individu adalah jenis layanan yang diselenggarakan secara pribadi melalui proses wawancara untuk membantu peserta didik menjadi lebih mandiri dalam mengatasi masalah yang mereka hadapi. Layanan konseling individu tersebut dapat membantu meningkatkan kesehatan mental, merubah sikap serta perilaku peserta didik. Sedangkan menurut (Hartati & Balensky, 2021) Konseling individu memecahkan masalah pribadi, baik sosial dan emosional yang terjadi dimasa lampau maupun masa sekarang.

Tujuan konseling individu untuk menyadari *lifestyle* untuk mengurangi pemikiran negatif terhadap pemikirannya (Sri Utami, 2022) Konseling individu dengan pendekatan *cognitive bahavior therapy* untuk membantu mengurangi pemikiran negatif dengan memberikan peluang pada peserta didik untuk lebih mandiri. Menurut (Abdillah et al., 2022) *Cognitive bahavior therapy* mengubah pola pikir yang merugikan diri sendiri. Menggabungkan sesi konseling individu berbasis *cognitive behavior therapy* bagi peserta didik yang mana cenderung tertutup dan mengalami depresi dapat secara signifikan membantu mengurangi efek negatifnya dan merubah pola pikir mereka.

Peserta didik dengan gangguan kecemasan cenderung lebih tertutup dan sulit untuk berbicara terbuka. Di Indonesia, depresi masih dianggap sebagai hal yang tabu dan sering kali dipahami sebagai tanda kegilaan. (Haikal, 2022). Kecemasan dapat diatasi melalui terapi perilaku kognitif untuk mengubah perspektif negatif beralih positif. Dengan pendekatan ini, peserta didik dapat menjadi lebih terbuka dan mampu menjelma pandangan negatif berubah positif, sehingga dapat menyelesaikan masalah dengan lebih efektif secara mandiri.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan tujuan untuk mendapatkan informasi yang luas serta mengeksplorasi hubungan sebab-akibat antara variabel-variabel yang diteliti. Pendekatan ini dipilih karena mampu memaparkan informasi secara terstruktur, faktual, dan detail. Fokus utama penelitian adalah menilai efektivitas konseling individu melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* dalam mereduksi depresi pada siswa kelas X di Pondok Pesantren Al-Musyafa', yang berlokasi di Kabupaten Kendal, Provinsi Jawa Tengah. Subjek penelitian terdiri dari siswa kelas X TBU 1 dan X TKU 2 Pondok Pesantren Al-Musyafa', dengan total 5 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui observasi,

dokumentasi, dan angket yang mengandung pertanyaan dengan opsi jawaban: sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Data yang diperoleh kemudian diolah menggunakan teknik parametrik untuk memastikan keabsahan hasil penelitian. Seluruh tahapan penelitian ini dilakukan secara berurutan untuk memastikan validitas data dan memperoleh hasil yang dapat diandalkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Depresi menyebabkan peserta didik kehilangan kontrol atas berbagai aspek kehidupan seperti pola makan, emosional, pola tidur, semangat hidup, serta memunculkan pemikiran negatif. Oleh karena itu, penting untuk mengubah pemikiran negatif menjadi positif. Penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Al-Musyafa' mengungkapkan adanya permasalahan terkait depresi. Hasil dan pembahasan dari kuesioner yang diisi oleh peserta didik kelas X TBU 1 & X TKU 2 Pondok Pesantren Al-Musyafa' akan dijabarkan di bawah ini.

Hasil

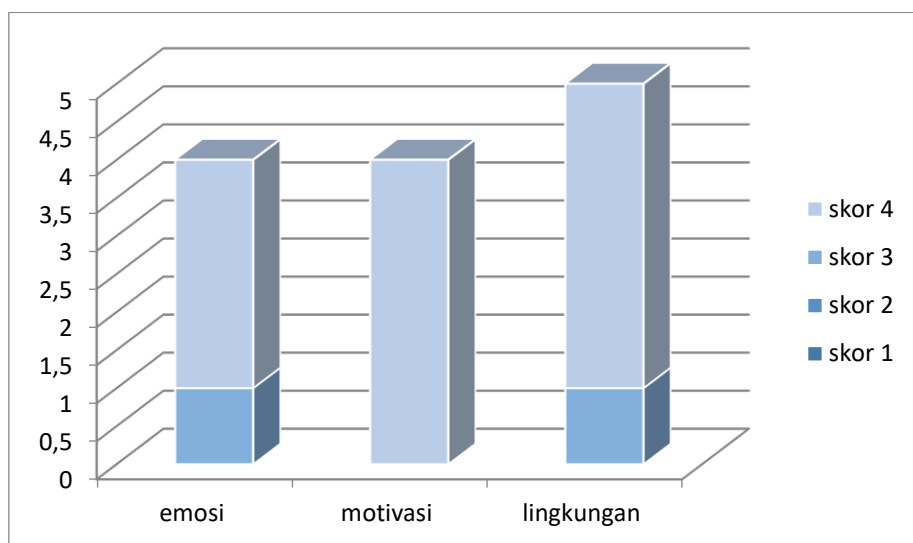
Hasil survei mengenai perilaku depresi yang melibatkan siswa kelas X TBU 1 & X TKU 2 di Pondok Pesantren Al-Musyafa' adalah bagian dari penelitian yang melibatkan 60 responden dan memilih 5 sampel menggunakan teknik purposive sampling. Survei dilakukan dua kali, dengan angket pertama untuk menilai tingkat depresi sebelum pemberian konseling individu seraya pendekatan *cognitive behavior therapy*, dan angket kedua guna menilai tingkat depresi setelah pemberian layanan tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi tingkat depresi pada peserta didik setelah menerima layanan konseling individu seraya pendekatan *cognitive behavior therapy* di Pondok Pesantren Al-Musyafa'.

Melibatkan responden dengan beragam latar belakang, tujuan dari penelitian ini adalah memberikan gambaran komprehensif mengenai tingkat depresi pada peserta didik kelas X TBU 1 & X TKU 2 di Pondok Pesantren Al-Musyafa'. Rincian hasil survei ini diharapkan dapat memberikan informasi lebih detail mengenai faktor-faktor yang memengaruhi tingkat depresi. Berikut adalah skor angket sebelum dilakukannya layanan konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavior therapy*.

Tabel 1. Hasil angket sebelum layanan konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy*

No.	Nama	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

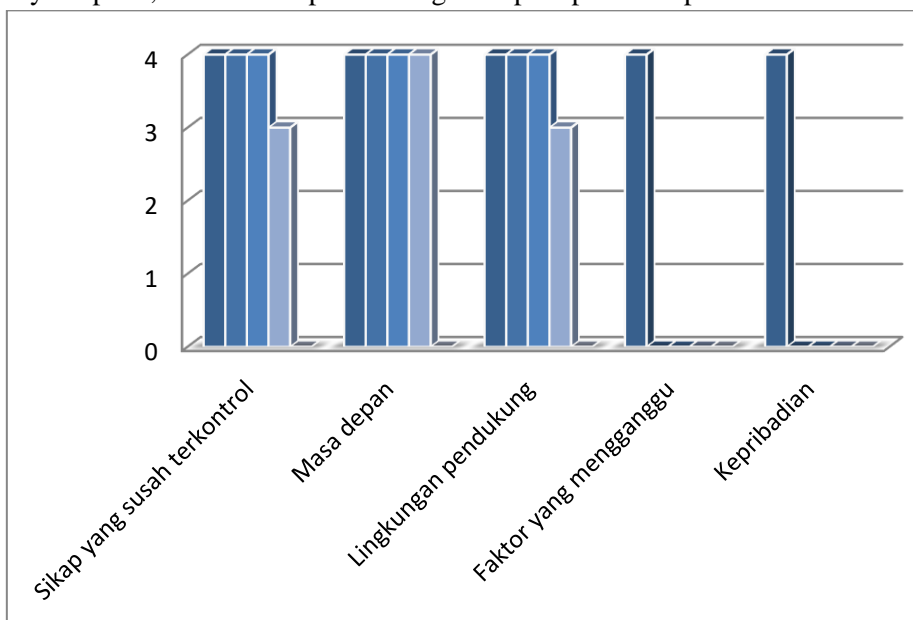
Ringkasan data dalam tabel tersebut menegaskan bahwa dari 5 sampel yang diteliti, terdapat kategori tingkat depresi dari tinggi hingga sangat tinggi. Hal ini mengindikasikan adanya depresi pada peserta didik, dengan faktor-faktor tertentu yang berpengaruh terhadap munculnya depresi. Informasi ini penting bagi sekolah untuk membantu mengurangi dampak depresi guna mencegah kemungkinan berkembangnya menjadi depresi berat.



Gambar 1. Diagram mengenai aspek

Untuk melakukan analisis data mengenai tingkat depresi pada peserta didik kelas X TBU 1 & X TKU 2 di Pondok Pesantren Al-Musyafa', dapat diamati bahwa dalam aspek pertama, yaitu emosi, terdapat nilai angka sebesar 3,8. Angka ini mengindikasikan bahwa sebagian peserta didik mengalami kurangnya pengendalian emosi yang mencolok, menunjukkan adanya tekanan psikologis yang signifikan dalam kehidupan sekolah mereka.

Hasil analisis pada hal motivasi menyajikan angka 3,8, yang mengindikasikan bahwa adanya kurangnya motivasi pada siswa dalam kehidupan mereka, yang dapat berdampak pada penurunan prestasi di sekolah. Sementara itu, pada aspek ketiga yang merupakan aspek lingkungan, menunjukkan nilai yang paling tinggi. Lingkungan di sekitar, termasuk interaksi dengan teman, guru, dan orang tua, memiliki kontribusi signifikan terhadap munculnya depresi, karena mampu memengaruhi pola pikir dan perilaku individu



Gambar 2. Diagram batang tentang indikator aspek tinggi

Angket depresi terdiri dari 5 indikator yang terbagi ke dalam tiga aspek berbeda. Aspek pertama, emosi, memiliki indikator seperti: 1. Kesulitan dalam mengendalikan sikap 2. Faktor-faktor yang mengganggu. Aspek kedua, motivasi, memiliki indikator seperti: 1. Harapan masa depan 2. Kepribadian. Sedangkan aspek ketiga berkaitan dengan lingkungan pendukung.

A. Indikator dari aspek emosi

Dalam aspek emosi, terdapat beberapa indikator dengan skor tinggi. Misalnya, pada indikator sikap sulit terkontrol, sejumlah 3 peserta didik dengan skor 4 dan 1 peserta didik dengan skor 3. Peserta didik yang memiliki skor tinggi cenderung menunjukkan perilaku seperti kerap terlibat dalam keributan di kelas, sering membolos, dan mengalami masalah perilaku. Mereka cenderung melakukan tindakan-tindakan mengganggu di kelas.

Pada indikator kedua, yaitu faktor yang mengganggu, terdapat 1 peserta didik dengan skor tinggi, yaitu 4. Peserta didik tersebut cenderung merasa nyaman dalam kesendirian, meskipun pandangan orang lain mungkin berbeda. Meskipun kesendirian dianggap menyenangkan, namun tidak diketahui orang lain, hal ini dapat membuat individu terlihat tidak tertarik dalam pergaulan, cenderung memiliki jiwa tertutup. Meskipun ada kecenderungan suka menyendiri, namun peserta didik dijauhi oleh teman-teman, hal ini dapat menimbulkan perasaan sedih.

B. Indikator aspek motivasi

Dalam aspek motivasi, terdapat beberapa indikator dengan skor tinggi. Misalnya, pada indikator masa depan, terdapat 4 peserta didik yang mendapat skor 4. Mereka menunjukkan semangat yang tinggi untuk mengejar masa depan yang cerah dan lebih bersemangat dalam meraih kesuksesan di masa depan.

Pada indikator kedua, yaitu kepribadian, terdapat 1 siswa yang memperoleh skor 4. Siswa tersebut menyatakan bahwa kesendirian dianggap seperti sebuah hal yang menyenangkan baginya. Siswa yang cenderung introvert mungkin lebih suka mengekspresikan fantasi, memimpikan sesuatu, dan lebih fokus pada persepsi diri mereka. Biasanya, individu yang memiliki sifat introvert merasa nyaman dalam kesendirian dan senang akan hal tersebut.

C. Indikator aspek lingkungan

Dalam aspek lingkungan, terdapat beberapa indikator dengan skor tinggi. Contohnya, pada indikator lingkungan pendukung, terdapat 4 peserta didik yang mendapatkan skor 4, dan 1 peserta didik dengan skor 3. Peserta didik cenderung enggan berinteraksi dengan tetangga karena komentar yang mungkin menyakitkan hati dan dapat memengaruhi kinerja akademis. Lingkungan di sekitar sekolah dan masyarakat dapat memengaruhi prestasi peserta didik, dan jika lingkungan tersebut tidak mendukung, hal itu dapat berdampak negatif pada prestasi mereka.

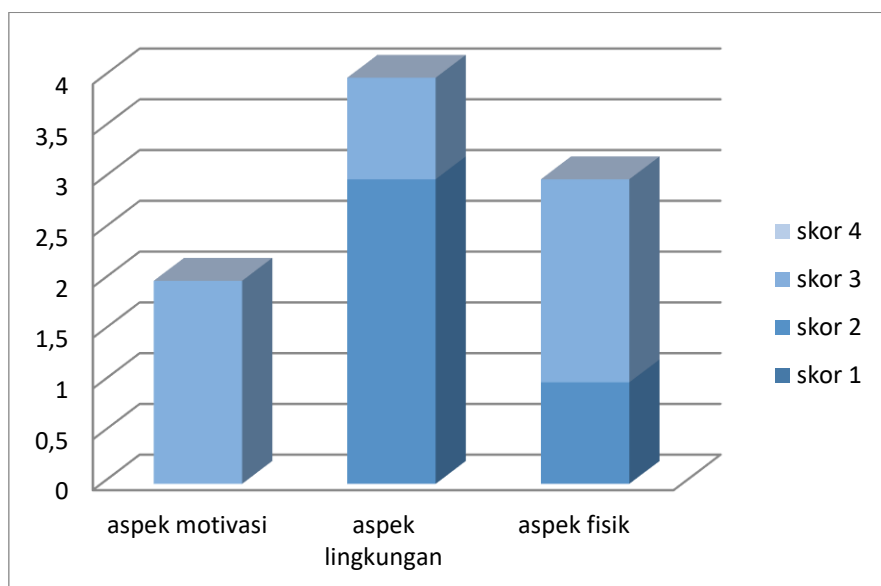
Dari penjelasan sebelumnya, terlihat bahwa indikator dengan skor tertinggi berasal dari aspek lingkungan, khususnya pada indikator lingkungan pendukung yang mendapatkan skor 4,8, sebuah angka yang cukup tinggi. Skor tinggi ini menunjukkan bahwa lingkungan memainkan peran penting dalam munculnya depresi, karena lingkungan memang memiliki dampak yang signifikan pada kondisi psikologis seseorang.

Di bawah ini angket depresi sesudah dilakukan layanan konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy*

Tabel 2. Hasil angket sesudah layanan konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy*

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

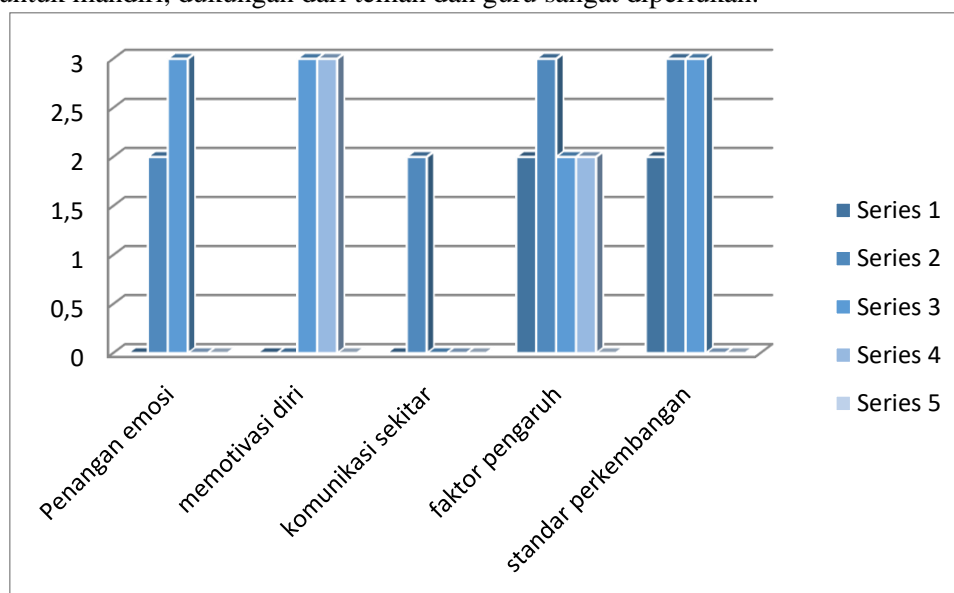
Dari data angket setelah menerima layanan konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavior therapy*, terlihat bahwa skor mengalami penurunan dan berada dalam kisaran sedang-rendah. Perubahan ini menunjukkan perbaikan yang signifikan setelah intervensi konseling dilakukan.



Gambar 3. Diagram tentang aspek

Dari analisis di atas, tiga aspek tertinggi yang menonjol adalah: motivasi, lingkungan, dan fisik. Dalam aspek motivasi, peserta didik mendapatkan skor 2 yang menunjukkan bahwa mereka memiliki motivasi, tetapi mungkin masih membutuhkan dorongan tambahan agar motivasi tetap terjaga. Pada aspek lingkungan, peserta didik mendapat skor 4 yang menandakan pengaruh lingkungan yang signifikan terhadap munculnya depresi.

Dukungan dari lingkungan sangat penting untuk mengatasi depresi pada peserta didik. Sementara pada aspek fisik, terdapat indikator mengenai perkembangan dalam belajar yang membutuhkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Khususnya di pondok pesantren, di mana peserta didik hidup terpisah dari orang tua dan harus belajar untuk mandiri, dukungan dari teman dan guru sangat diperlukan.



Gambar 4. Diagram batang indikator tinggi

Terdapat 5 indikator di dalam 3 aspek yang memang masih masuk ke dalam kategori sedang-rendah. Pertama aspek motivasi memiliki indikator yaitu: 1. Memotivasi diri, 2. Penanganan emosi. Kedua aspek lingkungan memiliki indikator di dalamnya yaitu: 1. Faktor pengaruh, 2. Komunikasi sekitar. Ketiga aspek fisik memiliki indikator yaitu 1. Standar perkembangan.

1. Aspek motivasi

Dalam aspek motivasi, terdapat indikator dengan skor tinggi yaitu motivasi diri sendiri. Peserta didik mungkin telah kehilangan minat pada motivasi dari luar dan kurang memiliki motivasi untuk belajar, yang berdampak pada penurunan prestasi. Mereka mungkin telah kehilangan semangat belajar karena kurangnya motivasi yang ada.

2. Aspek lingkungan

Dalam aspek lingkungan, terdapat indikator dengan skor tinggi, terutama pada indikator faktor pengaruh yang mendapatkan skor yang tinggi. Peserta didik mungkin sering terpengaruh negatif oleh teman-temannya yang sering membolos, dan mereka ikut-ikutan dengan perilaku negatif tersebut. Orang tua, guru, dan teman merupakan faktor pengaruh penting dalam perkembangan prestasi dan efektivitas belajar, karena interaksi dengan mereka dapat memengaruhi kesuksesan akademis. Peserta didik juga menyadari bahwa orang tua, guru, dan teman memiliki pengaruh besar dalam kehidupan mereka.

3. Aspek fisik

Dalam aspek fisik, terdapat indikator dengan skor tinggi, terutama pada indikator standar perkembangan peserta didik. Peserta didik mungkin merasa kesulitan dalam mengikuti pembelajaran di kelas dan membutuhkan bantuan tambahan seperti penjelasan ulang dari guru untuk membantu mereka memahami materi yang sebelumnya sulit dipahami atau memerlukan penjelasan lebih lanjut. Kesulitan dalam mengikuti proses belajar dapat menghambat pencapaian tujuan pembelajaran yang seharusnya dicapai. Ketidakmampuan mengikuti pembelajaran dapat merugikan peserta didik dalam proses belajar mereka.

Pembahasan

Menurut (Mutmainah, 2022) depresi merupakan sebuah gangguan kesehatan yang secara signifikan berkontribusi terhadap kasus bunuh diri di seluruh dunia. Berdasarkan analisis yang dilakukan oleh WHO, diperkirakan terdapat sekitar 322 juta individu yang menderita depresi, dengan Asia Tenggara mencatatkan tingkat sebesar 27%, sedangkan Indonesia mencapai 13,4%. Selama tiga dekade terakhir (1990-2017), depresi menempati peringkat pertama dalam gangguan kesehatan yang paling meningkat. Diskusi mengenai tingkat depresi pada siswa kelas X TBU 1 & X TKU 2 di Pondok Pesantren Al-Musyafa' menjadi topik yang sangat penting untuk diperbincangkan.

Menurut studi oleh (Mbaloto et al., 2020) dihasilkan bahwa aspek lingkungan mendapatkan skor tertinggi, yaitu 4. Terlibatnya orang tua, masyarakat, pendidik, dan lingkungan dipandang sangat berdampak terhadap kesiapan mental peserta didik. Lingkungan dianggap sebagai faktor utama yang mempengaruhi pola pikir dan kesehatan mental, terutama untuk remaja yang rentan dan belum mampu mengatasi masalah sendiri, sehingga memerlukan bantuan eksternal.

Dari hasil kuesioner dan diagram batang yang dijelaskan di atas, tampaknya memberikan gambaran mengenai tingkat depresi pada siswa kelas X TBU 1 & X TKU 2 di Pondok Pesantren Al-Musyafa' di Kabupaten Kendal. Menurut (Angelica & Yudiarso, 2022) depresi merupakan kondisi kesehatan mental yang sering dijumpai yang menyebabkan kasus bunuh diri dan mengganggu aktivitas sekolah. Hasil penelitian oleh (Utami & Sucipto, 2024) menyatakan bahwa tekanan belajar dan kurangnya semangat belajar dapat menyebabkan depresi pada peserta didik. Peserta didik yang mengalami depresi umumnya menunjukkan gejala seperti penurunan nafsu makan, gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, kelelahan, kehilangan semangat, dan pada kasus yang lebih parah, mungkin muncul pikiran untuk bunuh diri.

Dalam upaya mengurangi tingkat depresi pada peserta didik kelas X TBU 1 & X TKU 2 di Pondok Pesantren Al-Musyafa', metode yang diterapkan melibatkan berbagai aspek. Salah satu langkah yang penting adalah implementasi layanan konseling individu dengan pendekatan cognitive behavior therapy, yang bertujuan untuk mengurangi tingkat depresi dan mencegah peningkatan jumlah peserta didik yang mengalami depresi. Menurut (Budiman, 2018) setiap guru bimbingan dan konseling seharusnya mematuhi standar Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling (POP BK) agar dapat menjadi profesional yang mumpuni dalam memberikan bimbingan dan konseling di sekolah.

Menurut (Nurismawan et al., 2022) konseling individu merupakan layanan yang ditujukan bagi peserta didik yang biasanya lebih pendiam dan menghadapi kesulitan dalam bergaul. Dalam konseling individu, terdapat kode etik yang harus dijunjung tinggi, termasuk mengenai kerahasiaan dan keamanan. Pelanggaran terhadap kode etik dapat mengakibatkan konsekuensi dan menimbulkan isu yang mengganggu kepercayaan peserta didik terhadap layanan konseling individu. Di sisi lain, menurut (Muhid, 2021) konseling individu memiliki tujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik. Layanan konseling individu juga berfokus pada pemahaman diri dan lingkungan, bahkan ketika individu menghadapi masalah personal.

Penggunaan layanan konseling individu telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat depresi di Pondok Pesantren Al-Musyafa. Dengan menerapkan layanan konseling individu, sekolah mampu memberikan perhatian yang spesifik kepada peserta didik yang mengalami depresi. Peneliti menggunakan sesi konseling individu untuk mendengarkan beban yang dirasakan oleh peserta didik, memberi mereka kesempatan untuk berbicara terbuka mengenai pengalaman mereka, termasuk pengalaman bullying dan gejala-gejala yang mereka alami. Layanan konseling individu juga melibatkan strategi khusus yang bertujuan untuk mengurangi tingkat depresi, mencegah kemungkinan terjadinya depresi berat, serta mengurangi pola pikir negatif dan pikiran untuk melukai diri sendiri.

Menurut (Fahrurrazi & Nurjannah, 2021) pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) merupakan jenis psikoterapi yang difokuskan pada perubahan pola pikir baik secara langsung maupun tidak langsung. Penekanan terletak pada pemahaman masalah yang dihadapi oleh klien dan pentingnya mengubah pola pikir yang sebelumnya tidak rasional menjadi rasional. Selain membantu mengubah pola pikir, CBT juga dapat memperbaiki sikap, perilaku, dan keyakinan individu. Depresi dapat mengakibatkan perubahan dalam pola pikir, pola makan, dan perilaku yang merugikan peserta didik.

Penerapan konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* di Pondok Pesantren Al-Musyafa dapat menjadi solusi efektif untuk mengurangi tingkat depresi. Melalui konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavior therapy*, peserta didik dapat belajar mengubah pola pikiran negatif menjadi positif, serta merasa nyaman dalam berbagi pikiran dan ekspresi mereka. Dengan bimbingan dari konselor, diciptakanlah lingkungan yang mendukung pertukaran pikiran dan pengelolaan depresi agar dapat berkurang, melalui pengembangan keterampilan, restrukturisasi pola pikir, dan peningkatan diri. Dengan pendekatan ini, Pondok Pesantren Al-Musyafa berpotensi mengurangi atau bahkan menghilangkan tingkat depresi di lingkungan mereka, serta membangun rasa solidaritas yang kuat dan menekan perilaku bullying dalam pesantren. Hasil temuan pada penelitian (Hartati & Balensky, 2021) menunjukkan konseling individu memiliki dampak positif terhadap kegiatan belajar mengajar dan meningkatkan keterampilan bekerja sama dalam memecahkan masalah sehingga siswa dapat meningkatkan tingkat keberhasilan dan efektivitas kerja sama mengenai materi pelajaran dalam anggota kelompoknya, sehingga siswa termotivasi untuk mengembangkan kemampuannya dalam memelihara hubungan kerja sama yang baik, oleh karena itu terbukti bahwa layanan konseling individu dapat berpengaruh ada perilaku bullying siswa. Dalam temuan selanjutnya (Abdillah et al., 2022) yang relevan menghasilkan hasil teknik terapi kognitif perilaku yang dilakukan secara daring atau luring terbukti menurunkan ide bunuh diri pada individu yang dewasa. Maka bisa ditarik kesimpulan bahwasanya dua hasil temuan yang relevan pada penelitian ini sama-sama menghasilkan dampak yang positif sekalipun menggunakan teknik pendekatan yang berbeda, penelitian ini juga dapat menghasilkan mengurangi depresi pada *bullying* dan mengubah pola pikir negatif menjadi positif dengan menggunakan teknik konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy*. Dampak penelitian ini dapat memberikan pandangan pada setiap individu untuk tetap berpikir positif meskipun dalam keadaan terdesak seperti stres akibat *bullying*.

SIMPULAN

Depresi merupakan gangguan kesehatan yang sangat merugikan bagi peserta didik, yang mendatangkan perubahan dalam pola pikir, pola makan, aktivitas, serta hilangnya semangat hidup. Analisis terhadap peserta

didik kelas X TBU 1 & X TKU 2 di Pondok Pesantren Al-Musyafa mengungkapkan bahwa aspek emosi, faktor pengaruh, dan standar perkembangan adalah masalah yang membutuhkan perhatian khusus. Faktor bullying merupakan penyebab utama munculnya depresi. Dalam analisis diagram aspek-indikator depresi, aspek lingkungan, khususnya indikator faktor pengaruh, memiliki skor tertinggi. Untuk mengurangi tingkat depresi di Pondok Pesantren Al-Musyafa, langkah-langkah tertentu perlu diambil. Penting untuk menerapkan layanan konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* guna mengurangi depresi dan merubah pola pikir negatif menjadi positif. Dukungan dari orang tua, guru, teman sebaya, dan pengurus pondok juga memiliki peran penting dalam mengurangi tingkat depresi dan meningkatkan prestasi belajar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan rendah hati, saya mengucapkan rasa terima kasih kepada Bapak Arif Budiman Sucipto atas bimbingannya yang sangat berharga selama proses penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pondok Pesantren Al-Musyafa' berkat izin dan kesempatan yang diberikan untuk melaksanakan penelitian ini, serta dukungan yang diberikan. Kerja sama yang baik dari semua pihak telah memastikan kelancaran penelitian ini. Terima kasih atas kontribusi dan partisipasi dari semua yang turut serta dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, A. A., Herdiana, I., & Alfian, I. N. (2022). Terapi Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Ide Bunuh Diri Pada Dewasa: Tinjauan Literatur Sistematis. *Journal of Psychological Science and Profession*, 6(2), 118. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v6i2.37908>
- Angelica, K., & Yudiarto, A. (2022). Meta analisis intervensi psikoterapi interpersonal untuk menurunkan depresi. *Mediapsi*, 8(2), 61–68. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2022.008.02.827>
- Budiman, M. A. S. (2018). Teknik Pemilihan Media Bimbingan Konseling Pada Guru Bimbingan Konseling Se-Kota Tegal. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 3(4), 1–5.
- Chairani, I. (2020). *Dampak Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Gender Di Indonesia*. 2902, 39. <https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.571>
- Fahrurrazi, F., & Nurjannah, N. (2021). Penerapan Cognitive Behavior Therapy Berbasis Islam Bagi Pecandu Alkohol. *JIVA : Journal of Behavior and Mental Health*, 2(1), 99–109. <https://doi.org/10.30984/jiva.v2i1.1522>
- Haikal, M. (2022). Terapi kognitif perilaku untuk mengurangi gejala kecemasan. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(2), 47–52. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i2.19215>
- Hartati, A., & Balensky, M. N. (2021). Pengaruh Konseling Individu Terhadap Perilaku Bullying Pada Siswa Kelas Xi Di Sman 1 Batulayar. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1). <https://doi.org/10.33394/realita.v6i1.4075>
- Jelita, N. S. D., Purnamasari, I., & Basyar, M. A. K. (2021). Dampak Bullying Terhadap Kepercayaan Diri Anak. *Refleksi Edukatika : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 11(2), 232–240. <https://doi.org/10.24176/re.v11i2.5530>
- Maghfiroh, N., Nasir, M., & Nafi'ah, S. A. (2022). Dampak perilaku bullying terhadap motivasi belajar siswa. *As-Sibyan*, 4(2), 125–136. https://doi.org/10.52484/as_sibyan.v4i2.241
- Mbaloto, F. R., Purwaningsih, D. F., & HS, M. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Seks Bebas Pada Remaja SMP Negeri 4 Sigi. *Jurnal Abdidas*, 1(4), 228–233. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i4.51>
- Muhid, F. N. V. dan A. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Behavior Contract Untuk Mengatasi Perilaku Membolos Siswa : Literature Review. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling : Teori Dan Praktik)*, 05, No. 1(2019), 17–22.
- Murtane, N. M. (2021). Obesitas dan Depresi pada Orang Dewasa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan Vol 6 No 6 Desember 2024
p-ISSN 2656-8063 e-ISSN 2656-8071

- 6344 *Efektifitas Konseling Individu Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengurangi Depresi pada Peserta Didik Kelas X di Pondok Pesantren - Vina Maulina, Muhammad Arif Budiman Sucipto*
DOI: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i6.7458>
- 10(1), 88–93. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.515>
- Mutmainah, S. (2022). Kemungkinan Depresi Dari Postingan Pada Sosial Media. *Jurnal Sains, Nalar, dan Aplikasi Teknologi Informasi*, 1(2), 82–88. <https://doi.org/10.20885/snati.v1i2.11>
- Nurismawan, A. S., Fahruni, F. E., & Naqiyah, N. (2022). Studi Aksiologi Etika Konselor dalam Memperbaiki Pemberian Layanan Konseling Individu di Sekolah. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 5(1), 65–70. <https://doi.org/10.23887/jfi.v5i1.42036>
- Siaba, I. F., Lumapow, H. R., & Naharia, M. (2023). Dampak Depresi Berat Wanita Dewasa Awal Di Kelurahan Maesa Kecamatan Tondano Selatan Kabupaten Minahasa. *Psikopedia*, 4(4), 199–206. <https://doi.org/10.53682/pj.v4i4.7597>
- Sitorus, M. W. (2023). Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Kekerasan Di Madrasah Ibtidaiyah Al -Afkari. *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 1(1), 32–37. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v1i1.4>
- Sri Utami, W. Z. (2022). Pengaruh Konseling Individu Terhadap Potensi Diri Anak Tunarungu Di Sekolah Inklusi. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2). <https://doi.org/10.33394/realita.v6i2.4491>
- Utami, P. D., & Sucipto, M. A. B. (2024). Tingkat Perilaku Burnout Study pada Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 12 Kota Tegal. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(1), 976–987. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i1.6168>