

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pondok pesantren adalah lembaga pendidikan yang berfokus pada pembelajaran agama islam, dimana para santri diwajibkan tinggal dan menimba ilmu bersama dibawah bimbingan wali asuh, ustadz atau guru di dalam lingkungan asrama. Suasana serta aturan yang berlaku di pesantren sangat berbeda dengan kondisi dirumah pada umumnya, sehingga mereka dituntut untuk mampu beradaptasi. Proses adaptasi ini bertujuan untuk mengatur dan menyesuaikan perilaku individu agar selaras dengan lingkungan barunya.

Layanan konseling individu memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan dan adaptasi individu, termasuk di lingkungan pendidikan seperti pesantren. Pesantren, sebagai lembaga pendidikan Islam, tidak hanya menitikberatkan pada aspek akademik dan keagamaan, tetapi juga mengutamakan pembinaan karakter dan kesejahteraan psikologis para santrinya. Di Pesantren Persis 67 Benda Tasikmalaya, layanan konseling individu menjadi salah satu upaya untuk membantu santri dalam menghadapi berbagai tantangan dan perubahan yang mereka alami selama masa pendidikan.

Konseling individu bertujuan untuk memberikan dukungan psikologis dan emosional kepada santri dalam mengatasi masalah pribadi,

sosial, dan akademik. Layanan ini dilakukan melalui pendekatan yang bersifat personal, di mana konselor bekerja secara langsung dengan santri untuk memahami dan membantu mereka mengatasi masalah yang dihadapi. Pendekatan tersebut memberi ruang bagi konselor untuk memberikan perhatian secara menyeluruh serta menawarkan solusi yang lebih relevan dan sesuai dengan kebutuhan individual setiap santri.

Santri di pesantren menghadapi berbagai tantangan yang berkaitan dengan adaptasi, seperti penyesuaian dengan lingkungan baru, peraturan yang ketat, jadwal kegiatan yang padat, serta hubungan sosial dengan teman sebaya dan pengasuh. Proses adaptasi ini seringkali menimbulkan tekanan psikologis dan emosional yang dapat mempengaruhi kesejahteraan serta prestasi akademik santri. Oleh karena itu, diperlukan adanya intervensi yang efektif untuk membantu santri mengatasi tantangan tersebut dan mencapai kesejahteraan optimal.

Studi awal yang dilakukan peneliti di Pesantren Persis 67 Benda Tasikmalaya melalui wawancara dan observasi pada tanggal 5 November 2024, masalah kesulitan adaptasi pada santri sering kali muncul dikalangan santri kelas 7 dimana merupakan masa awal santri menjalani hidup di lingkungan yang baru. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku seperti sering menangis karena merasa tidak betah berada di lingkungan pesantren sehingga santri meminta untuk pulang ke rumah bahkan sampai meminta ingin pindah sekolah, sehingga ia tidak dapat menjalani harinya dengan semangat atau bahkan sampai bolos sekolah dan mengurung diri. Kasus

lainnya yang berada di lokasi penelitian yaitu banyak santri yang memiliki masalah kesulitan adaptasi sehingga mereka melampiaskan dengan cara melanggar aturan yang ada, seperti bolos sekolah, malas mengikuti kegiatan yang ada, membawa alat elektronik ke asrama dan perilaku pelanggaran lainnya.

Dalam masalah kesulitan adaptasi teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) menjadi teori yang tepat untuk menangani masalah tersebut, karena dalam kasus yang ada santri melakukan perilaku negatif. Aaron T. Beck menyatakan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah model konseling yang difokuskan pada penanganan masalah yang sedang dialami oleh konseli, dengan menitikberatkan pada restrukturisasi kognitif dan koreksi pada perilaku yang menyimpang (Nursabila, 2018). CBT adalah model pendekatan yang menghubungkan antara pikiran dan tindakan (Sauran & Salewa, 2022).

Layanan konseling individu melalui CBT di Pesantren Persis 67 Benda Tasikmalaya diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam proses adaptasi santri. Konselor dapat membantu santri dalam memahami diri sendiri, mengembangkan strategi coping yang efektif, dan meningkatkan keterampilan sosial. Dengan demikian, santri dapat lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren, mengatasi masalah yang dihadapi, dan mengembangkan potensi diri secara maksimal.

Salah satu indikator keberhasilan layanan konseling individu melalui CBT adalah meningkatkan kemampuan santri untuk beradaptasi

dan menghilangkan perilaku negatif menjadi perilaku yang lebih adaptif, serta dapat menghilangkan pemikiran yang irasional menjadi lebih rasional dan dapat mengatasi perilaku santri yang melanggar peraturan karena masalah kesulitan adaptasi.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengevaluasi pengaruh konseling individu terhadap adaptasi santri di Pesantren Persis 67 Benda Tasikmalaya. Dengan memahami sejauh mana layanan ini berkontribusi dalam proses adaptasi, diharapkan memberikan hasil yang dapat menjadi kontribusi yang signifikan dalam pengembangan program bimbingan dan konseling di pesantren serta meningkatkan kualitas layanan yang diberikan kepada santri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ditemukan diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

Bagaimana pengaruh konseling individu melalui *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam masalah kesulitan adaptasi dikalangan santri baru Madrasah Tsanawiyah kelas 7 Pesantren Persatuan Islam 67 benda Tasikmalaya

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan pada penelitian ini yaitu:

Menganalisis pengaruh konseling individu melalui *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam masalah kesulitan adaptasi dikalangan

santri baru Madrasah Tsanawiyah kelas 7 Pesantren Persatuan Islam 67
Benda Tasikmalaya

D. Kegunaan Penelitian

Dari hasil penelitian, peneliti mengharapkan agar penelitian ini dapat memberikan manfaat yang berarti, baik bagi individu maupun lembaga terkait. Oleh karena itu, kegunaan dari penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

Kegunaan penelitian secara akademisi:

1. Bagi Akademisi

Memberikan bukti empiris mengenai pengaruh layanan bimbingan konseling individu bagi adaptasi pada santri di Pesantren Persis 67 Benda. Sehingga menjadi bahan kajian dan diskusi.

Kegunaan penelitian secara praktisi:

1. Bagi lembaga

Diharapkan hasil penelitian dapat memberikan kontribusi kepada sekolah khususnya melalui peran guru bimbingan dan konseling maupun wali asuh, dalam memberikan layanan konseling individu yang mendukung proses adaptasi santri.

2. Bagi santri

Bagi santri, cara ini dapat membantu mengatasi santri yang merasa kesulitan perihal adaptasi yang mereka jalani.

E. Kerangka Pemikiran

Dalam berupaya membantu santri untuk menghadapi situasi sulitnya beradaptasi atau menyesuaikan diri di lingkungan yang menurut mereka baru, maka perlu adanya bimbingan konseling individu dengan beberapa pendekatan. Melalui pendekatan konseling individu dengan teori CBT, santri dilatih untuk bisa mengubah pikiran negatif terhadap masalah adaptasinya menjadi pola pikir yang lebih adaptif.

Untuk mengukur seberapa berpengaruhnya konseling individu melalui teori CBT terhadap masalah kesulitan adaptasi pada santri maka diperlukan beberapa teori. Pada penelitian ini teori yang digunakan adalah teori Cognitive Behavioral Therapy yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck dan teori adaptasi yang dikemukakan oleh Soerjono Soekanto.

Berdasarkan pemahaman tersebut maka penelitian ini mengacu pada dua variable utama. Variable pertama ada Teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sebagai variable independent (X). Aaron T. Beck mengemukakan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan metode konseling yang bertujuan untuk mengatasi masalah yang dihadapi klien yang sedang terjadi dengan melakukan restrukturisasi cara berfikir dan perilaku yang maladaptif (Nursabila, 2018). Pendekatan ini berlandaskan pada analisis kognitif serta keyakinan dan strategi perilaku yang dapat menghambat fungsi individu. Selama proses konseling, fokus yang diberikan pada pemahaman atau konseptualisasi konseli mengenai keyakinan tertentu dan pola perilaku yang mereka jalani. CBT merupakan

konseling yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak dan memutuskan kembali.

Variabel kedua adalah adaptasi sebagai variabel dependen (Y) Menurut Soekanto adaptasi adalah proses penyesuaian dari individu, kelompok, maupun unit sosial terhadap norma-norma, proses perubahan, ataupun kondisi yang diciptakan (Soekanto, 2007). Soekanto juga menyatakan bahwa adaptasi sosial merupakan serangkaian proses yang meliputi mengatasi hambatan dari lingkungan, menyesuaikan diri dengan norma-norma yang berlaku, melakukan perubahan untuk menanggapi situasi yang berubah, mengubah diri agar sesuai dengan kondisi yang ada, serta memanfaatkan sumber daya yang terbatas demi kepentingan lingkungan dan sistem sosial. Selain itu, adaptasi juga mencakup penyesuaian terhadap budaya dan berbagai aspek lainnya yang merupakan hasil dari seleksi alamiah.

Adapun menurut Albert dan Emmons (dalam Kumalasari, 2012) menyatakan bahwa terdapat 4 aspek penyesuaian diri yang terdiri dari self-knowledge dan self-insight yaitu kemampuan untuk mengenal diri sendiri, self-objectivity dan self-acceptance yaitu penerimaan diri, self-development dan self-control yaitu pengendalian diri, serta self-satisfaction yaitu kepuasan terhadap diri sendiri. Menurut kumalasari (2012) faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri seseorang adalah kondisi fisik,

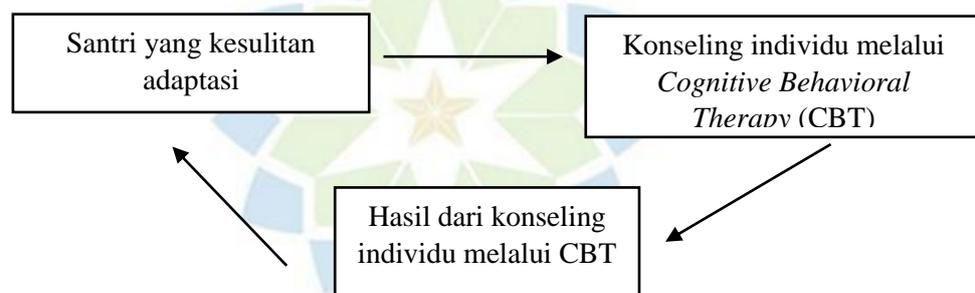
perkembangan individu dan lingkungan. Penyesuaian diri, yang dalam Bahasa aslinya disebut sebagai adaptasi pribadi, menurut Schneiders (1964) adaptasi merupakan proses dinamis yang mencakup respons mental dan perilaku individu dalam upaya pengelolaan kebutuhan internal serta menghadapi tekanan, frustrasi dan konflik.

Hubungan antara dua variabel dari dua teori yang diambil dapat dijelaskan bahwa CBT secara khusus fokus pada hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku. CBT dapat menjelaskan bahwa cara seseorang berpikir akan mempengaruhi perasaan dan perilakunya. Dalam konteks adaptasi, individu yang menghadapi lingkungan baru atau tekanan psikologis seperti santri baru, CBT dapat membantu mengidentifikasi dan mengubah kesalahan berpikir yang dapat mempengaruhi individu dalam melakukan perilaku yang negatif, sehingga dapat menghambat proses adaptasi.

Melalui pendekatan CBT, konselor dapat membantu individu untuk menyadari kesalahan berpikir atau pikiran-pikiran negatif yang dapat membuat mereka cemas, takut dan merasa tidak mampu beradaptasi, lalu dapat diperbaiki dengan pikiran yang lebih realistis dan positif sehingga dapat mempengaruhi individu dalam berperilaku menjadi lebih adaptif.

Tujuan dari proses ini adalah untuk membantu individu dalam mengatasi kesulitan adaptasi, maka konseling individu melalui CBT diharapkan memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan adaptasi. Beck (1933) menyatakan bahwa tujuan konseling kognitif perilaku adalah

mengidentifikasi serta memperbaiki keyakinan-keyakinan yang bersifat disfungsional atau terdistorsi. Tugas konselor dalam pendekatan ini adalah membantu konseli untuk mengenali kesalahan logis dalam pola pikir mereka dan membimbing mereka untuk melihat situasi secara lebih rasional (Hasby, 2017). Sedangkan teori adaptasi yang dinyatakan oleh Soerjono Soekanto menerangkan bahwa adaptasi adalah suatu proses penyesuaian yang dilakukan individu atau kelompok terhadap lingkungan, baik lingkungan sosial maupun fisik.



Gambar 1. 1 Kerangka Konseptual

Matriks operasinalisasi variabel ini dapat disusun dan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 1. 1 Matriks Operasional Penelitian

Variabel	Definisi Operasional	Aspek/Dimensi	Indikator	Skala
Konseling individu	CBT memfokuskan pada hubungan antara pikiran,	1. Kognitif 2. Perasaan 3. Perilaku	1. Mampu mengubah pikiran yang menimbulkan masalah	Likert

<p>melalui CBT (X)</p>	<p>perasaan, dan perilaku, yang dianggap berperan penting dalam menentukan respons seseorang terhadap situasi yang sulit.</p>		<ol style="list-style-type: none"> 2. Mampu mengubah pikiran negative menjadi positif 3. Mampu mengambil keputusan 4. Memperbaiki dan evaluasi tingkah laku yang negatif 5. Penerimaan masa lalu 6. Mampu menyelesaikan masalah 7. Mampu dalam pengendalian emosi 8. Mampu mengatasi cemas berlebihan 9. Mampu mengelola rasa takut 10. Mampu mengubah perilaku maladaptif 11. Mampu menenangkan pikiran dan tubuh 	
------------------------	---	--	--	--

			12. Mampu bersabar dalam menghadapi masalah	
Adaptasi (Y)	adaptasi adalah suatu proses penyesuaian diri individu atau kelompok dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial dan budayanya.	<p>1. <i>self knowledge – self insight</i></p> <p>2. <i>Self objectivity – self acceptance</i></p> <p>3. <i>Self development – self control</i></p> <p>4. <i>Self satisfaction</i></p>	<p>1. Mampu mengenal kelebihan dan kekurangan diri</p> <p>2. Mampu menerima diri</p> <p>3. Mampu mengendalikan pikiran</p> <p>4. Mampu mengendalikan perasaan</p> <p>5. Mampu mengendalikan kebiasaan</p> <p>6. Mampu mengendalikan sikap</p> <p>7. Mampu mengendalikan perilaku</p> <p>8. Mendapatkan kepuasan terhadap diri sendiri</p>	Likert

Tabel diatas menunjukkan bahwa variable independent (X) dalam penelitian ini adalah konseling individu melalui CBT. Sedangkan variable dependen (Y) pada penelitian ini yaitu adaptasi. Penelitian ini memiliki tujuan agar dapat menilai bagaimana pengaruh antara variable X dan Y dengan menggunakan analisis statistik.

F. Hipotesis

Hipotesis nol (H0) : Konseling Individu melalui *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan adaptasi pada santri

Hipotesis alternatif (H1) : Konseling Individu melalui *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) tidak berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan adaptasi pada santri

G. Langkah-langkah Penelitian

1. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di MTs. Persis 67 Benda Tasikmalaya berlokasi di Jl. Cisalak No.15, Nagarasari, Kec. Cipedes, Kab. Tasikmalaya, Jawa Barat. Pemilihan lokasi penelitian ini berdasarkan pada pertimbangan bahwa permasalahan yang terdapat dilokasi tersebut relevan dengan topik penelitian.

2. Paradigma dan Pendekatan

- a. Paradigma diartikan sebagai suatu perspektif atau sudut pandang dalam menilai fenomena yang terjadi di lingkungan sekitar, sekaligus menjadi pedoman dalam menentukan sikap terhadap fenomena tersebut. Positivism mengikuti model hipotetikodeduktif, yang berfokus pada pengujian hipotesis awal dan eksperimen dengan cara mengukur variable-variable tertentu. Hasil dari pengujian hipotesis ini digunakan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan. Penelitian yang menggunakan paradigma positivism biasanya mencari hubungan sebab dan akibat, dengan hasil dari sampel yang valid. Prinsip-prinsip utama dalam positivism yaitu membuat kesimpulan yang dapat di jelaskan secara umum.
- b. Pendekatan, dalam penelitian ini metode yang digunakan metode kuantitatif. Tujuannya adalah untuk menguji hubungan kausal atau sebab akibat dan mengukur seberapa besar pengaruh variabel konseling individu melalui CBT (X) terhadap variabel adaptasi (Y) dikalangan santri baru. Alasan memilih kuantitatif yaitu karena memiliki tujuan untuk menganalisis pengaruh konseling individu melalui CBT terhadap adaptasi melalui pengukuran kuantitatif. Penelitian kuantitatif lebih cocok untuk eksplorasi lebih mendalam terhadap pengalaman individu. Dengan demikian, penelitian dengan pendekatan kuantitatif memberi ruang bagi peneliti untuk menghasilkan generalisasi yang dapat dipercaya dari sampel yang

mewakili, dan juga memberikan bukti empiris yang solid untuk mendasari kesimpulan serta saran yang diambil dari penelitian ini.

3. Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian secara survey. Pendekatan yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui ukuran melalui kuisioner dengan skala likert untuk melihat bagaimana pengaruh konseling individu melalui CBT terhadap masalah kesulitan adaptasi pada santri.

4. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Penggunaan jenis data pada penelitian adalah data kuantitatif. Menurut Creswell penelitian kuantitatif yaitu penelitian mengenai masalah sosial berdasarkan variabel yang diuji, dan diukur dengan angka, serta dianalisis dengan statistik untuk menentukan apakah teori tersebut benar (Abdullah, 2022). Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data numerik yang diperoleh dari skor variabel Konseling Individu melalui CBT (X) dan variabel adaptasi (Y) melalui pengisian angket yang menggunakan skala likert.

b. Sumber Data

Sumber data yang dipakai pada penelitian ini dapat diperoleh dari 2 jenis data, yaitu:

1) Sumber data primer

Data primer dapat diperoleh secara langsung dari responden yaitu santri kelas 7 Tsanawiyah yang memiliki masalah kesulitan adaptasi.

2) Sumber data sekunder

Data sekunder yaitu data yang diperoleh berupa dokumen laporan pelaksanaan konseling individu, hasil evaluasi dari konseling serta data pendukung lainnya yang relevan.

5. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi dalam penelitian ini yaitu santri yang mengindikasikan memiliki masalah kesulitan adaptasi dan telah melakukan kegiatan konseling individu. Jumlah populasi santri kelas 7 di MTs. Persis 67 Benda yaitu ada 45 orang.

b. Sampel

Metode penentuan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* ini adalah cara pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Teknik pengumpulan data ini dipilih karena peneliti ingin responden yang memiliki masalah kesulitan adaptasi. Dengan karakteristik :

- 1) Pernah melakukan konseling individu
- 2) Memiliki kesulitan adaptasi

3) Sulit untuk berbaur

Pada penentuan sampel peneliti mengambil santri yang memiliki karakteristik diatas agar lebih efektif ketika melakukan survey. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan guru BK maka penentuan sampel ini sebanyak 19 orang, karena masuk pada kriteria tersebut.

6. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan:

- a. Kuesioner, Sugiyono (2015) menyatakan kuesioner adalah teknik untuk memperoleh data di mana peneliti memberi sejumlah pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner bertujuan untuk mengumpulkan informasi dari individu atau kelompok terkait variabel yang diteliti (Sugiyono, 2007). Kuesioner berupa pernyataan yang disesuaikan dengan indikator untuk menguji variabel konseling individu melalui CBT (X) dan variabel adaptasi (Y) dengan item pertanyaan yang menggunakan skala likert. Kuesioner ini akan diberikan secara langsung kepada sampel yang sudah ditentukan oleh peneliti supaya hasil yang diperoleh objektif dan tepat. Selain itu, kuesioner yang dipakai adalah kuesioner tertutup yaitu peneliti yang menyediakan pilihan jawaban.
- b. Observasi, Sugiyono menyebut observasi sebagai metode pengumpulan data di mana peneliti mengamati objek secara

langsung dalam situasi atau konteks tertentu. Sugiyono menekankan pentingnya observasi untuk mengungkap informasi yang tidak bisa diperoleh melalui wawancara atau kuesioner (Sugiyono, 2007). Observasi dilakukan oleh peneliti dengan mencermati perilaku yang ditunjukkan oleh para santri yang telah mengikuti konseling individu.

7. Validitas dan Reliabilitas

- a. Validitas merupakan tingkat kesesuaian antara data yang diambil dari sumber data dengan fokus penelitian, dan hal ini perlu untuk dilakukan pengujian. Uji validitas bertujuan untuk mengevaluasi instrument penelitian guna mengetahui apakah alat ukur yang digunakan memiliki indikasi valid atau tidak, dalam hal ini berupa kuesioner. Pengujian validitas dilakukan terhadap setiap item pernyataan yang terdapat pada instrument. Suatu pernyataan akan dianggap valid jika nilai apabila nilai rhitung lebih besar daripada rtabel. Sebaliknya, jika nilai rhitung memiliki nilai yang lebih kecil daripada rtabel maka item tersebut dianggap tidak valid dan perlu dilakukan revisi atau diganti. (Taqwin, 2022). Dalam melakukan uji validitas maka dapat menggunakan rumus uji *pearson product moment*.
- b. Reliabilitas, menurut Notoatmodjo dalam (Widi E, 2011) Reabilitas merujuk pada ukuran sejauh mana dapat dipercaya meskipun digunakan secara berulang. Reliabilitas dari sebuah

instrument merupakan salah satu kriteria yang diperlukan untuk menguji validitas instrument. Oleh karena itu, meskipun instrument tersebut dinyatakan valid, ia juga harus reliabel, namun tetap perlu dilakukan pengujian untuk memastikan reliabilitasnya (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan uji Cronbach's Alpha. Dalam metode Cronbach's Alpha suatu instrumen dianggap reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha yang diperoleh yaitu > 0.60 .

8. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini metode yang digunakan yaitu kuantitatif melalui desain survey, sehingga teknik analisis yang digunakan adalah regresi linear sederhana. Metode ini dipilih karena melibatkan suatu variabel independen yaitu konseling individu melalui CBT dan variabel dependen yaitu adaptasi. Dengan metode ini, peneliti dapat menilai apakah ada hubungan linear antara kedua variabel tersebut serta mengukur seberapa besar pengaruh variabel independent terhadap variabel dependen. Sebagaimana dijelaskan oleh Uyanto (2009) regresi linear sederhana metode yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara satu variabel yang bersifat independen dan satu variabel yang bersifat dependen, sehingga sangat cocok untuk diterapkan dalam penelitian ini. Berikut adalah langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam menganalisis data:

a. Pengumpulan Data

Data dapat dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi secara langsung oleh sampel yang dipilih. Kuesioner dibuat untuk melihat dan mengukur seberapa berpengaruh konseling individu melalui CBT terhadap masalah adaptasi.

b. Uji Asumsi Klasik

1) Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan agar dapat memastikan bahwa data pada variabel independen dan variabel dependen dalam model regresi memiliki distribusi yang bersifat normal. Uji normalitas yang dilakukan pada penelitian ini yaitu menggunakan uji statistik Shapiro-Wilk dengan tingkat signifikansi $> 0,05$. Jika nilai signifikansi memiliki nilai yang lebih dari $0,05$ maka dikatakan bahwa data residual memiliki distribusi yang bersifat normal. Dan sebaliknya, jika nilai signifikansi memperoleh nilai yang tidak lebih dari $0,05$ maka data dinyatakan tidak terdistribusi normal

2) Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi dilakukan untuk mengevaluasi apakah ada keterkaitan (korelasi) antar residual dari satu observasi dengan residual dari observasi lainnya dalam model regresi.

Salah satu metode yang dipakai untuk mengidentifikasi autokorelasi ialah uji Durbin-Watson.

Dalam uji autokorelasi menggunakan metode Durbin-Watson terdapat beberapa kriteria dalam menentukannya, yaitu, apabila nilai yang diperoleh Durbin-Watson mendekati 0, maka telah terjadi autokorelasi positif, apabila nilai yang diperoleh Durbin-Watson mendekati 2, maka tidak ada autokorelasi, dan apabila nilai yang diperoleh Durbin-Watson mendekati 4, maka telah terjadi autokorelasi negatif

c. Uji Regresi

1) Uji Regresi Linear Sederhana

Uji regresi linear sederhana digunakan untuk menilai sejauh mana satu variabel independent mempengaruhi variabel dependen. Data yang digunakan harus valid, reliabel dan berasal dari sumber data primer. Selain itu, data juga wajib memenuhi asumsi dasar seperti uji normalitas dan uji linearitas.

Jika nilai dari uji regresi linear sederhana memperoleh nilai lebih besar dari 0.05 (> 0.05), artinya variabel X memiliki pengaruh terhadap variabel Y. sebaliknya, jika nilai yang diperoleh kurang dari 0.05, artinya variabel X tidak terdapat pengaruh terhadap variabel Y.

2) Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi dilakukan agar dapat mengetahui bagaimana kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variasi dari variabel dependen. Dalam regresi linear sederhana, koefisien determinasi dilambangkan dengan RSquare (R^2) nilai R dapat berada antara 0 sampai 1, jika semakin dekat nilainya ke angka 1 maka dinyatakan semakin besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Sebaliknya, jika nilainya semakin dekat dengan 0, itu menunjukkan bahwa variabel independen hanya menjelaskan sedikit variasi dari variabel dependen.

3) Uji F

Tujuan dari uji F adalah untuk mengetahui apakah variabel independen memiliki pengaruh terhadap variabel dependen ketika dilihat secara bersama-sama atau simultan. Jika hasil uji F menunjukkan signifikansi, maka model regresi yang digunakan bisa dianggap valid untuk menjelaskan hubungan antara variabel-variabel itu.

Nilai signifikansi dari uji F dibandingkan dengan α (taraf signifikansi) yang umumnya digunakan yaitu 0.05 apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 (Sig. < 0.05) maka dapat dinyatakan bahwa model regresi signifikansi dan bisa digunakan untuk menganalisis data lebih lanjut. Namun,

apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 (Sig. > 0.05) maka model dianggap tidak signifikan.

Hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_0 : tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara konseling individu melalui CBT terhadap adaptasi

H_1 : Terdapat pengaruh yang signifikan antara konseling individu melalui CBT terhadap adaptasi

4) Uji T

Uji t dalam analisis regresi linear berfungsi untuk mengukur pengaruh dari masing-masing variabel independen secara parsial (sendiri-sendiri) terhadap variabel dependen. Proses ini melibatkan pengamatan nilai t hitung serta nilai signifikansi (Sig.) dari tiap-tiap koefisien regresi. apabila nilai signifikansi yang diperoleh tidak lebih dari 0.05 (sig. < 0.05) maka dinyatakan bahwa variabel independen tersebut dapat memberi pengaruh yang berarti terhadap variabel dependen.