

**EFEKTIVITAS KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY*
(*CBT*) UNTUK MENINGKATKAN INTERAKSI SOSIAL SISWA**
Oleh : Kadek Yati Fitria Dewi¹, Rofi'ud Darojatin Nisaa², Putu Anis Yuli Pratiwi³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (*CBT*) dalam meningkatkan interaksi sosial siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Singaraja tahun pelajaran 2024/2025. Latar belakang penelitian didasarkan pada hasil observasi dan sosiometri yang menunjukkan adanya siswa dengan tingkat interaksi sosial rendah, seperti menarik diri, tidak memiliki teman dekat, dan kurang aktif berkomunikasi. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 34 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa angket interaksi sosial yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan dengan statistik deskriptif dan uji-t (*t-test*). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata interaksi sosial dari pretest ke posttest. Hal ini membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *CBT* efektif dalam meningkatkan interaksi sosial siswa. Temuan ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru BK dalam mengembangkan layanan untuk mengatasi permasalahan sosial siswa di sekolah.

Kata Kunci: *Cognitive Behavioral Therapy*, interaksi sosial.

¹Kadek Yati Fitria Dewi adalah seorang dosen di FKIP Universitas Panji Sakti Singaraja

² Rofi'ud Darojatin Nisaa adalah seorang dosen di FKIP Universitas Panji Sakti Singaraja

³ Putu Anis Yuli Pratiwi adalah seorang dosen di FKIP Universitas Panji Sakti Singaraja

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu bentuk upaya yang mendukung terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan yang diharapkan tidak hanya terfokus pada aspek kognitif semata tetapi juga aspek non kognitif. Kedua aspek ini memberi pengaruh yang cukup besar terhadap perkembangan peserta didik.

Pendidikan kognitif mengembangkan aspek intelektual, sedangkan aspek non kognitif membantu mengembangkan sikap, keterampilan maupun kepribadian peserta didik (Nisaa, 2021).

Pengembangan sikap, keterampilan maupun kepribadian yang dimaksud salah satunya yaitu kemampuan berinteraksi sosial. Menurut Sarwono (2012) interaksi sosial merupakan proses komunikasi dan hubungan antara individu atau kelompok dalam konteks sosial. Dalam hal ini, interaksi sosial memiliki hubungan erat dengan komunikasi sosial yang dapat diartikan sebagai proses untuk memberikan pengaruh untuk menacapai keterkaitan sosial yang diharapkan oleh tiap individu dalam Masyarakat (Dewi. 2022). Proses ini melibatkan pertukaran informasi, pengaruh timbal balik, dan pembentukan pola perilaku dalam masyarakat. Interaksi sosial tidak hanya terbatas pada komunikasi verbal, tetapi juga mencakup komunikasi non-verbal, yang memainkan peran penting dalam memahami dinamika hubungan sosial. Interaksi sosial memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Melalui interaksi, individu dapat membangun hubungan, bertukar ide, dan mengembangkan keterampilan sosial.

Pada masa remaja khususnya jenjang SMP kemampuan interaksi sosial menjadin salah satu aspek penting dalam perkembangan psikososial siswa. Mengingat betapa krusialnya kemampuan interaksi sosial bagi perkembangan psikososial siswa SMP, penting untuk memahami mengapa aspek ini perlu ditekankan sejak awal Pendidikan karena. Interaksi sosial yang sehat memungkinkan siswa untuk menjalin hubungan positif dengan teman sebaya, guru dan lingkungan sekolah. Interaksi sosial membantu siswa belajar dari satu sama lain dan menciptakan lingkungan yang mendukung proses belajar di kelas, ini merupakan salah satu aspek fundamental yang dapat memengaruhi keberhasilan belajar siswa Dewey (2023).

Dalam lingkungan yang ideal, siswa diharapkan mampu berkolaborasi dengan baik, membangun hubungan yang positif, dan berpartisipasi aktif dalam diskusi serta kegiatan kelompok. Interaksi sosial yang baik pada masa remaja berpengaruh besar terhadap pembentukan kepribadian dan harga diri. Kemampuan untuk menjalin interaksi sosial yang sehat juga berkaitan erat dengan kesejahteraan emosional dan prestasi akademik siswa.

Menurut Soekanto (2012), interaksi sosial adalah hubungan-hubungan sosial yang dinamis yang menyangkut hubungan antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, maupun kelompok dengan kelompok. Ia menekankan bahwa interaksi sosial tidak mungkin terjadi tanpa adanya dua syarat utama, yaitu kontak sosial dan komunikasi. Kontak sosial bisa berupa gestur fisik, seperti berjabat tangan atau tersenyum, sementara komunikasi melibatkan pertukaran informasi, baik secara verbal maupun non-verbal.

Sedangkan menurut Anwar (2013:194) interaksi sosial dapat diartikan sebagai hubungan-hubungan sosial yang dinamis. Hubungan sosial yang dimaksud dapat berupa hubungan antara individu yang satu dengan individu lainnya, antara kelompok yang satu dengan kelompok lainnya, maupun antara kelompok dengan individu. Sementara itu, menurut Soekanto (2012), interaksi sosial adalah kunci dari semua kehidupan secara keseluruhan. Interaksi ini mencakup berbagai bentuk perilaku sosial seperti kerja sama, diskusi, komunikasi, permainan, dan kegiatan kelompok yang terjadi baik di dalam maupun di luar kelas.

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa interaksi sosial merupakan hubungan timbal balik antara dua orang individu atau lebih yang mana individu tersebut akan mempengaruhi individu lain dengan tujuan untuk penyesuaian diri.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan di SMP N 3 Singaraja saat melaksanakan PPL BK menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam menjalani interaksi sosial, salah satunya pada siswa-siswa kelas VII J. Berdasarkan sosiometri yang dilakukan, terlihat adanya siswa yang terisolasi yang mencolok di antara siswa. Beberapa siswa sering kali merasa terasing dari kelompok, di mana hasil sosiometri menunjukkan perbedaan yang jelas antara teman yang disukai dan yang tidak disukai. Siswa yang tidak diterima oleh kelompok teman sebaya cenderung mengalami kesulitan untuk berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, yang dapat berdampak pada rasa percaya diri mereka. Ketidakmampuan untuk menjalin hubungan yang positif tidak hanya menyebabkan perasaan cemas dan rendah diri, tetapi juga dapat mengakibatkan ketidakpuasan terhadap pengalaman sekolah secara keseluruhan.

Kesulitan dalam melakukan interaksi sosial pada siswa sering kali dipengaruhi oleh faktor psikologi seperti rendahnya kepercayaan diri, distorsi kognitif

serta pola pikir *negative* pada lingkungan sosial. Dalam hal ini konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) menjadi salah satu konseling yang relevan untuk mengatasi masalah tersebut. CBT berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif serta mengembangkan perilaku sosial yang lebih adaptif.

Terapi *Cognitive Behavioral* ini ditekankan untuk mengimbangi Teknik-teknik terapeutik yang berfokus kepada individu dalam melakukan sebuah perubahan, fokus utama dalam terapi ini tidak hanya dalam hal terapi saja melainkan juga dalam hal pemikiran, keyakinan, dan sikap yang ditunjukkan oleh individu tersebut. Terapi *Cognitive Behavioral* mempunyai pandangan bahwasannya pola pikir dan keyakinan individu akan mempengaruhi sebuah perilaku dan perubahan pada pemikiran ini akan menghasilkan sebuah perubahan perilaku yang diterapkan dalam kehidupannya sehari-hari.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah suatu pendekatan psikoterapi yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. CBT bertujuan untuk membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir negatif (distorsi kognitif) yang dapat memengaruhi emosi dan perilaku menjadi tidak adaptif. Pendekatan ini bersifat terstruktur, berorientasi pada tujuan, dan berfokus pada masalah saat ini (Beck, 2011).

Berdasarkan hasil identifikasi masalah tersebut, rumusan masalah yang diajukan sebagai berikut: apakah konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif dalam meningkatkan interaksi sosial siswa kelas VIIIJ SMP Negeri 3 Singaraja pada Tahun Pelajaran 2024/2025. Kemudian tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif dalam meningkatkan interaksi sosial siswa.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini melibatkan satu kelompok subjek yang diberi perlakuan berupa konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Sebelum dan sesudah perlakuan, subjek diberikan instrumen pengukuran interaksi sosial untuk mengetahui perubahan yang terjadi.

Desain *One Group Pretest-Posttest* memungkinkan peneliti untuk membandingkan kondisi awal dan akhir setelah pemberian intervensi. Menurut Arikunto (2010), desain ini berguna untuk melihat perubahan perilaku atau kondisi setelah adanya perlakuan meskipun tidak menggunakan kelompok kontrol. Dalam konteks penelitian ini, siswa memberikan layanan konseling kelompok berbasis CBT. Hasil dari pretest dan posttest dianalisis untuk melihat seberapa besar pengaruh layanan tersebut terhadap peningkatan interaksi sosial siswa.

Subjek dalam ini adalah siswa kelas VII J SMP Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2024/2025 yang berjumlah 34 orang. Objek penelitian ini adalah interaksi sosial siswa yang menjadi sasaran untuk ditingkatkan melalui intervensi, konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi. Penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2024/2025 di SMP Negeri 3 Singaraja, khususnya di kelas VII J

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu kuesioner. Menurut Sugiyono (2013) Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner memiliki peran penting untuk menentukan kebenaran data yang didapatkan pada setiap penelitian, kebenaran data yang didapatkan sangat ditentukan oleh kualitas instrumen yang digunakan. Dengan demikian, kualitas dan ketepatan kuesioner dapat diketahui dengan melakukan uji validitas dan reliabilitas dari kuesioner yang telah dibuat. Jenis skala yang digunakan dalam kuisisioner ini yaitu skala *likert*. Dalam skala *likert* terdapat dua bentuk pernyataan yaitu pernyataan positif yang digunakan untuk mengukur sikap positif dan pernyataan *negative* digunakan untuk mengukur sikap negatif.

Kuesioner ini merupakan adopsi dari penelitian sebelumnya. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas sebelum disebarkan kepada responden. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh item pertanyaan dinyatakan valid dan memiliki nilai reliabilitas yang tinggi, sehingga kuesioner layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel utama, yaitu 1) Variabel Bebas (Independen) *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Dalam penelitian ini, implementasi CBT dilakukan melalui layanan konseling kelompok menggunakan

teknik restrukturisasi. 2) Variabel Terikat (Dependen) Interaksi Sosial Siswa. Interaksi sosial siswa merujuk pada kemampuan siswa untuk menjalin hubungan yang sehat dan positif dengan teman sebaya di lingkungan sekolah, ditandai dengan partisipasi aktif, komunikasi efektif, dan penerimaan sosial.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial dengan t-test untuk pengujian hipotesis. Analisis statistik deskriptif merupakan metode untuk menggambarkan atau merangkum data yang telah dikumpulkan dalam penelitian. Pada penelitian ini analisis statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan interaksi sosial siswa di kelas 7J SMP Negeri 3 singaraja sebelum dan sesudah pemberian konseling cognitive behavioral therapy. Selanjutnya menggunakan analisis statistik inferensial digunakan untuk menarik kesimpulan dari data penelitian. Analisis ini bertujuan untuk membuktikan apakah hipotesis yang diajukan benar atau tidak berdasarkan data. Hipotesis yang telah diuji dengan statistik parametik dengan menggunakan t-test.

Tabel 1. Kategori masing-masing variabel

Kategori	Rumus	Interval
Sangat Tinggi	$Mi + 1,5\sigma < X$	188
Tinggi	$Mi + 0,5\sigma < X \leq Mi + 1,5\sigma$	157-188
Sedang	$Mi - 0,5\sigma < X \leq Mi + 0,5\sigma$	125-157
Rendah	$Mi - 1,5\sigma < X \leq Mi - 0,5\sigma$	94-125
Sangat Rendah	$X \leq Mi - 1,5\sigma$	94

Keterangan:

Mi : Mean Ideal

σ : standar deviasi

X : nilai individu atau observasi tunggal

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

C. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil observasi awal dan sosiometri yang dilakukan terhadap siswa kelas VIIJ SMP Negeri 3 Singaraja, ditemukan bahwa sebagian siswa mengalami interaksi sosial rendah. Berdasarkan hasil *pretest* yang telah dilakukan terhadap 34 siswa kelas VIIJ, diperoleh bahwa sebanyak 4 siswa yang memiliki skor interaksi sosial dalam kategori rendah yang akan dijadikan subjek penelitian.

Empat siswa tersebut diberikan *treatment* berupa konseling *Cognitive Behavioral Teraphy* (CBT) dengan *setting* konseling kelompok. *Treatment* dilakukan sebanyak 3x pertemuan.

Berdasarkan hasil *treatment* hingga pertemuan ketiga peneliti sudah merasa ada perubahan siswa yang dilihat melalui hasil *posttest* sebagai berikut:

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Peningkatan
AN	112	154	42
NIP	117	158	41
RDPS	113	154	41
SMD	112	160	48

Tabel di atas menggambarkan hasil *pretest* dan *posttest* interaksi sosial siswa mengalami peningkatan secara signifikan. Berdasarkan skor *pretest* dan *posttest* siswa diperoleh hasil dari 4 orang siswa yang sebelumnya mengalami interaksi sosial rendah mengalami peningkatan skor. Peningkatan skor kepercayaan diri siswa terjadi setelah diterapkan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET).

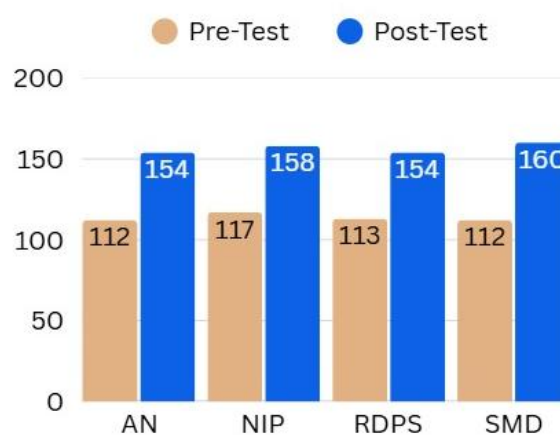
D. Pembahasan

Berdasarkan hasil *pretest* interaksi sosial yang telah diberikan kepada 34 siswa kelas VIIJ SMP Negeri 3 Singaraja, diperoleh bahwa terdapat empat orang siswa yang menunjukkan skor dalam kategori rendah. Keempat siswa tersebut, yaitu A.N, N.I.P, R.D.P.S, dan S.M.D, dipilih sebagai subjek penelitian karena menunjukkan permasalahan dalam kemampuan berinteraksi sosial dengan teman sebaya di lingkungan kelas.

Keempat siswa tersebut diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Konseling kelompok dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan, dengan menggunakan tahapan konseling kelompok dan menerapkan Konseling CBT.

Hasil dari ketiga pertemuan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan anggota kelompok dalam menjalin dan mempertahankan interaksi sosial yang positif. Hal ini tercermin dari peningkatan frekuensi siswa memulai percakapan, keaktifan dalam diskusi kelas, serta kesediaan membantu teman.

Berdasarkan hasil *posttest* yang dilakukan setelah seluruh sesi konseling kelompok selesai, terjadi peningkatan yang signifikan dalam skor interaksi sosial siswa kelas VIIJ SMP Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2024/2025. Sebagian besar siswa menunjukkan peningkatan skor dan berpindah dari kategori rendah atau sedang ke kategori sedang dan tinggi. Hal ini mencerminkan bahwa siswa mampu mengembangkan kemampuan interaksi sosial yang lebih baik, seperti kemampuan bekerja sama, berkomunikasi secara positif, memahami perasaan teman sebaya, serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial di kelas.



Gambar 1. Grafik Perbandingan *Pretest* dan *Posttest*

Untuk lebih jelasnya mengenai peningkatan yang terjadi dapat dilihat pada Gambar 1. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penerapan langkah-langkah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) secara sistematis dalam *setting* konseling kelompok terbukti efektif untuk meningkatkan interaksi sosial siswa. Melalui tahapan CBT seperti asesmen masalah, edukasi tentang hubungan pikiran dan perilaku, identifikasi pikiran otomatis negatif, restrukturisasi kognitif, hingga latihan perilaku sosial yang adaptif (*role playing* dan tugas rumah), siswa dibimbing untuk mengenali dan mengubah pola pikir serta perilaku yang menghambat interaksi sosial mereka. Dengan dukungan suasana kelompok yang aman dan suportif, siswa menjadi lebih percaya diri dan terbuka dalam berinteraksi, baik di dalam maupun di luar kelas. Temuan ini memperkuat bahwa pendekatan CBT dalam *setting* konseling kelompok terbukti efektif untuk meningkatkan interaksi sosial siswa kelas VIIJ SMP Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2024/2025

SIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif dalam membantu meningkatkan interaksi sosial siswa. Hal ini ditunjukkan melalui proses *treatment* yang dilaksanakan selama tiga pertemuan, di mana siswa menunjukkan perkembangan dalam hal keberanian mengungkapkan pikiran, kesiapan berinteraksi, serta peningkatan pola pikir positif terhadap lingkungan sosialnya

DAFTAR PUSTAKA

- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). New York: The Guilford Press
- Dewi, Kadek Yati Fitria Dewi, dkk. 2022. *Daiwi Widya Jurnal Pendidikan* Vol.09 No.1 Edisi Juni 2022
- Nisaa, Rofi'ud Darojatin. 2021. *Pengaruh Konseling Behavioral Teknik Modelling Terhadap Need of Deference Ditinjau Dari Status Anak Dalam Keluarga*. *COUNSENESIA Indonesian Journal of Guidance and Counseling* Vol 2 No 1 (2021). Dapat di akses di <https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i1.1449>
- Sarwono, S. W. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Soekanto, S. 2012. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.