



Contents lists available at [Journal Nalatama](#)

## Journal of Applied in Cognitive Behavioral Science

Journal homepage: <https://journal.nalatama.org/index.php/jacobs>

# Efektivitas CBT dan Pelatihan Keterampilan Sosial terhadap Peningkatan Keterampilan Sosial serta Kerja Sama Siswa SMP

M. Ivan Aypi<sup>1</sup>, Fani Eka Nurtjahjo

<sup>1,2</sup>Universitas Islam Indonesia, Sleman, 55584, Indonesia.

### Article Info

#### Article history:

Received June 1st, 2025

Revised June 11th, 2025

Accepted July 30th, 2025

#### Keyword:

Cognitive Behavioral Therapy

Keterampilan sosial

Remaja

Intervensi Psikologis

Mixed Methods

### ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi *cognitive behavioral therapy* (CBT) yang dikombinasikan dengan pelatihan keterampilan sosial guna meningkatkan kompetensi interpersonal pada seorang remaja laki-laki berusia 13 tahun 6 bulan yang berasal dari pondok pesantren di provinsi Yogyakarta. Subjek menunjukkan indikator keterampilan sosial yang rendah, cenderung berperilaku pasif, serta mengalami hambatan dalam menjalin interaksi sosial yang adaptif. Penelitian ini melibatkan pendekatan *mixed methods* dengan desain *single group pretest-posttest*. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara semi terstruktur, observasi non-partisipatif, asesmen psikologis (WISC, Baum, DAP, HTP, skala keterampilan sosial Gresham & Elliot yang dimodifikasi oleh Rahman (2010), serta studi dokumentasi). Intervensi dilaksanakan dalam enam sesi, mencakup identifikasi dan restrukturisasi pikiran negatif, eksplorasi konsep diri, pelatihan keterampilan sosial berbasis praktik, penerapan dalam konteks kehidupan nyata, serta evaluasi pasca intervensi. Hasil menunjukkan peningkatan skor keterampilan sosial dari 46 (kategori rendah) menjadi 59 (kategori sedang), yang setara dengan peningkatan sebesar 28,2%. Secara teoritis, efektivitas ini sejalan dengan model CBT yang dikembangkan oleh Beck (2011) yang menekankan pentingnya restrukturisasi kognitif sebagai landasan perubahan perilaku. Di samping itu, Seprianto & Kardina (2023) serta Keles & Idsoe (2022) menemukan bahwa integrasi CBT dengan pelatihan keterampilan sosial terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku prososial dan kualitas interaksi interpersonal pada remaja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi dengan pendekatan CBT yang dikombinasikan dengan pelatihan keterampilan sosial secara empiris efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial pada remaja yang memiliki hambatan dalam menjalin interaksi dan hubungan sosial.



© 2025 The Authors. Published by Nalatama.  
This is an open access article under the CC BY license  
(Creative Commons Attribution 4.0 International License)

### Corresponding Author:

M. Ivan Aypi

Universitas Islam Indonesia

Email: 22915005@students.uui.ac.id

## Pendahuluan

Masa remaja merupakan suatu tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan signifikan dalam aspek biologis, kognitif, serta sosial emosional. Salah satu tugas perkembangan yang penting dalam tahap ini

adalah kemampuan menciptakan serta mempertahankan hubungan sosial yang sehat dan adaptif. Keterampilan sosial memegang peran penting dalam mendukung penyesuaian remaja di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat (Steinberg, 2020; Fitriani & Wulandari, 2021). Seseorang dengan keterampilan sosial yang baik memiliki kecenderungan untuk mampu menghadapi tekanan sosial, menyelesaikan konflik, serta menjalin hubungan interpersonal yang sehat (Roses & Krasbor, 2021). Keterbatasan keterampilan sosial pada remaja dapat memiliki kontribusi munculnya berbagai permasalahan seperti isolasi sosial, penurunan prestasi akademik, kecemasan, dan depresi (Spance & Rape, 2016; Mulyadi & Rahmat, 2020). Dari hal tersebut, Peningkatan keterampilan sosial pada masa remaja menjadi suatu kebutuhan yang penting dan mendesak, terutama dalam ranah lingkungan yang menuntut interaksi sosial secara intens seperti pondok pesantren.

Keterampilan sosial remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya pola asuh orang tua, pengalaman traumatis masa lalu serta dukungan sosial (Rapee et al, 2019; Putri & Nugroho, 2021). Lingkungan keluarga, khususnya pola komunikasi antara orang tua dan anak memiliki peran penting dalam menciptakan kemampuan sosial remaja. Berdasarkan hasil temuan Walker et al. (2020) serta Rahmawati dan Santoso (2022) menunjukkan bahwa komunikasi yang terbuka serta sikap responsif dari orang tua mampu meningkatkan regulasi emosi serta keterlibatan sosial anak. Dalam hal tersebut, orang tua mempunyai peran krusial dalam tumbuh kembang anak yang menyangkut pada pembentukan kepribadian, karakter, serta potensi yang ada di dalam diri anak (Baharuddin, 2019). Orang tua berperan sebagai figur utama yang mempunyai peran dalam perkembangan anak mulai dari masa bayi hingga dewasa, terutama perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional anak. Pola asuh otoriter dan lingkungan yang tidak supportif cenderung berkontribusi pada timbulnya hambatan kemampuan interaksi sosial serta perilaku menarik diri dari lingkungan. Selain itu lingkungan masyarakat yang kurang mendukung, misalnya norma sosial yang kaku atau tingginya tekanan kelompok sebaya juga dapat memperkuat perilaku menarik diri serta menghindari interaksi sosial (Ramadhani & Hasanah, 2020).

Berdasarkan penjelasan di atas, remaja yang mengalami hambatan dalam keterampilan sosial pada umumnya menunjukkan beberapa ciri yang cukup jelas di kehidupan sehari-hari. Sebagai contoh, mereka jarang melakukan kontak mata saat berbicara, sulit memulai percakapan, serta sering menjawab dengan singkat tanpa melanjutkan pembicaraan. Mereka juga terlihat canggung saat berada dalam situasi kelompok, lebih memilih diam, dan enggan mengemukakan pendapat. Ekspresi wajah cenderung datar atau tidak sesuai situasi, serta suara yang dikeluarkan sering terlalu pelan atau terdengar ragu-ragu. Remaja yang memiliki hambatan keterampilan sosial cenderung menarik diri, terlihat pasif di kelas, dan sulit membangun hubungan dengan teman seusianya (Mulyadi & Rahmat, 2020). Selain itu, remaja dengan keterampilan sosial rendah sering tidak tahu kapan harus berbicara, kapan harus mendengarkan, serta bagaimana menyesuaikan diri pada situasi sosial (La Graca et al, 2020). Sebaliknya, pada remaja dengan keterampilan sosial yang baik mereka mampu membangun komunikasi efektif, memiliki empati, dapat mengontrol diri, serta dapat membangun kerja sama, yang semuanya sangat penting untuk keberhasilan akademik dan sosial remaja (Gresham, 2016).

Dari penjabaran di atas, untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan intervensi berbasis bukti yang dapat meningkatkan keterampilan sosial individu secara efektif. Pendekatan intervensi yang dapat digunakan dalam upaya meningkatkan keterampilan sosial remaja adalah *cognitive behavioral therapy* (CBT) yang dipadukan dengan pelatihan keterampilan sosial. Pendekatan intervensi psikologis CBT telah terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial remaja melalui restrukturisasi kognitif dan pelatihan perilaku adaptif (Beidas & Kendall, 2021; Wibowo & Hartini, 2022). CBT membantu seseorang mengenali pola pikir negatif dan maladaptif, selanjutnya mengantikannya dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Selain itu, hasil temuan Keles dan Idsoe (2022) serta Ramadhani & Hasanah (2020) menunjukkan bahwa kombinasi teknik intervensi CBT dengan pelatihan keterampilan sosial mampu meningkatkan interaksi sosial, rasa percaya diri, serta kemampuan komunikasi interpersonal.

Berdasarkan kajiannya, meskipun efektivitas pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) serta pelatihan keterampilan sosial telah banyak diteliti dan terbukti pada berbagai konteks, khususnya dalam ranah Pendidikan umum, kajian mengenai penerapannya secara kontekstual di lingkungan Pendidikan berbasis agama seperti pondok pesantren masih cukup terbatas. Lingkungan pesantren memiliki ciri khas sosial, nilai-nilai keagamaan, serta struktur komunitas yang unik, yang menuntut adanya penyesuaian intervensi psikologis agar hal tersebut relevan dengan kehidupan sehari-hari santri. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan CBT yang dikombinasikan dengan pelatihan

keterampilan sosial untuk meningkatkan kemampuan sosial remaja dengan hambatan interaksi sosial di lingkungan pondok pesantren.

## Metode

### Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan studi kasus eksperimen tunggal (*single-subject experimental design*) dengan pendekatan kuantitatif. Desain yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, yang memungkinkan peneliti mengamati perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah intervensi pada individu yang menjadi subjek studi. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang siswa SMA kelas X berinisial CAD. Berdasarkan asesmen psikologis awal, klien menunjukkan tingkat efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier yang rendah. Pemilihan subjek dilakukan secara *purposive* berdasarkan hasil asesmen dan rujukan dari guru Bimbingan dan Konseling.

### Desain

Penelitian ini menggunakan desain *single group pretest-posttest design* yaitu salah satu desain eksperimen yang menggunakan satu kelompok sampel serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada sampel. Dalam desain ini, peneliti melakukan pengukuran awal (*pre-test*) terhadap variabel tertentu sebelum diberikan intervensi, kemudian dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) setelah intervensi diberikan. Tujuan dari desain ini adalah untuk mengetahui adanya perubahan atau dampak dari intervensi terhadap variabel yang diteliti. Penelitian menggunakan pendekatan *mixed methods* (kualitatif dan kuantitatif) untuk menggambarkan perilaku sosial dan psikologis klien secara lebih mendalam hal ini dapat terlihat dari : (1) Penggunaan *Pre-test* Pengukuran awal terhadap keterampilan sosial klien menggunakan Skala Keterampilan Sosial Gresham dan Elliot, serta observasi dan wawancara terkait perilaku subjek; (2) Selain itu, dilakukan tes psikologi WISC dan tes grafis (Baum, DAP, HTP) untuk memahami kondisi kognitif, emosi, dan kepribadian klien; (3) *Post-test* evaluasi perubahan dilakukan dengan membandingkan hasil skor keterampilan sosial pada subjek, untuk mengetahui adanya peningkatan keterampilan sosial serta perubahan perilaku pasca intervensi, dan hasil observasi, dan narasi klien setelah seluruh proses asesmen selesai.

Metode *mixed methods* digunakan pada penelitian untuk mendapatkan informasi yang lebih kompleks dan menyeluruh tentang efektivitas intervensi yang diterapkan. Pendekatan kualitatif dapat digunakan untuk mengukur perubahan skor keterampilan sosial secara objektif dengan menggunakan skala Gresham & Elliot yang dimodifikasi oleh Rahman (2010), sementara kualitatif digunakan untuk mengeksplorasi dinamika psikologis serta sosial subjek lebih mendalam dengan melibatkan proses observasi, wawancara, tes proyektif. Kedua hasil dari teknik tersebut juga diintegrasikan dengan membandingkan hasil *pre-post* secara numerik dengan temuan tematik dari data kualitatif. Metode integrasi menghasilkan triangulasi data yang menguatkan temuan secara keseluruhan. Informasi alat ukur dari WISC digunakan sebagai gambaran dari hasil kemampuan intelektual klien, baik secara menyeluruh maupun per aspek di dalam tes tersebut, terutama juga dapat melihat kemampuan pada aspek *comprehension* yang mengacu pada pemahaman subjek terhadap norma sosial sebagai data pertimbangan dalam menentukan dinamika psikologis serta baseline intervensi dari klien. skala WISC juga terbagi menjadi skala verbal dan *performance*. Skor skala IQ kategoriknya menjadi klasifikasi yang sudah jelas, misalnya: rata-rata, di bawah rata-rata, dll. Tes ini memiliki validitas konstruktional yang tinggi dan reliabilitas  $\alpha>0,90$  (Weschler, 2004). Tes grafis seperti BAUM, DAP, HTP digunakan untuk mengungkapkan aspek kepribadian dinamika emosional, serta persepsi terhadap diri sendiri maupun lingkungan. Tes ini bersifat proyektif dengan interpretasi kualitatif berdasarkan indikator simbolik (Machover, 1949, dan Hammer, 1958). Tes grafis ini digunakan untuk memperkuat dan mendukung hasil observasi dan wawancara (Rahardjo, 2019).

### Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 1 orang remaja laki-laki berusia 13 tahun 6 bulan, siswa SMP yang tinggal di pondok pesantren di Provinsi Yogyakarta. Klien dengan indikasi keterampilan sosial rendah, perilaku pasif, dan kesulitan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, baik di sekolah maupun pondok. Pemilihan subjek dilakukan dengan *purposive sampling*, berdasarkan rujukan dari guru BK yang menemukan adanya hambatan komunikasi, keterlibatan sosial yang minimal, dan riwayat perlakuan negatif di masa lalu yang memengaruhi perkembangan sosial subjek.

## Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini digunakan beberapa metode pengumpulan data yang bertujuan untuk menggali secara mendalam permasalahan keterampilan sosial rendah yang dialami oleh klien. Adapun metode yang digunakan adalah sebagai berikut: (1) wawancara dengan jenis semi-terstruktur dan tidak terstruktur yang dilaksanakan kepada klien, orang tua, guru BK, wali kelas, waka kesiswaan karena hal ini dapat memberikan pemahaman mengenai latar belakang psikologis dan sosial klien yang tidak dapat teramat secara langsung; (2) observasi *non-partisipatif* yang dilakukan di sekolah tepatnya di kelas saat pelajaran dan istirahat, lingkungan pondok pesantren serta saat kegiatan pramuka berlangsung dengan tujuan mencatat dan mendeskripsikan pola perilaku klien, khususnya dalam situasi pembelajaran, interaksi sosial, serta aktivitas keseharian di pondok guna memahami perilaku sosial klien secara objektif tanpa pengaruh langsung dari pengamat; (3) tes psikologi, mulai Tes WISC yang digunakan untuk mengukur kecerdasan (IQ) serta aspek-aspek kemampuan kognitif seperti verbal dan performa, tes grafis (BAUM, DAP, HTP) untuk menilai aspek kepribadian dan dinamika emosional guna mengidentifikasi kemampuan kognitif, kondisi emosional, dan dinamika kepribadian klien, digunakan juga skala psikologis berupa skala keterampilan sosial Gresham & Elliot dengan bentuk skala penilaian, Sangat Rendah – Sangat Tinggi guna mengukur tingkat keterampilan sosial klien secara kuantitatif berdasarkan aspek-aspek seperti kerja sama, asertif, empati, tanggung jawab, dan pengendalian diri;. Skala ini dimodifikasi oleh Rahman (2010) dengan nilai reliabilitas 0,892. (4) Studi dokumen berupa analisis dokumen administratif dan catatan sekolah klien, termasuk riwayat pendidikan formal, data keluarga ditujukan menilai dampak masalah psikologis serta sebagai data pendukung mengenai latar belakang pendidikan, lingkungan keluarga, serta perkembangan perilaku klien di sekolah dan pondok pesantren.

## Intervensi

Penelitian ini menggunakan teknik campuran kualitatif dan kuantitatif (*mixed method*) yaitu: (1) kualitatif melalui observasi, wawancara, dan Studi dokumen; (2) kuantitatif: skoring hasil tes psikologis (WISC, Tes Grafis BAUM, DAP, HTP, dan Skala Psikologis Informal). Terkhusus penerapan rancangan Intervensi dilakukan dalam kurun waktu 1-2 minggu.

**Tabel 1. Penjabaran Rancangan Intervensi Untuk Klien**

<b>Rancangan Intervensi Partisipan</b>	
CBT ( <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> ) dalam meningkatkan keterampilan sosial dan kerja sama siswa.	
<b>Sesi I (Identifikasi Pikiran dan Pola Pikir Negatif) – 30 menit</b>	
<b>Tujuan:</b> Menciptakan suasana yang nyaman dan kedekatan dan memahami pikiran negatif terhadap diri sendiri dan lingkungannya.	
Aktivitas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Menanyakan keadaan.</li><li>• Menciptakan suasana yang nyaman.</li><li>• Memberikan penjelasan sederhana mengenai intervensi yang akan dilakukan.</li><li>• Meminta kesediaan klien untuk menjalani proses intervensi.</li><li>• Meminta klien menemukan isi pikiran negatif terhadap diri sendiri.</li><li>• Meminta klien menemukan isi pikiran negatif lingkungannya.</li></ul>
<b>Sesi II (Pengubahan Pola Pikir Negatif) – 35 menit</b>	
<b>Tujuan:</b> Untuk menemukan pemecahan masalah	
Aktivitas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Setelah identifikasi, praktikan bekerja sama dengan klien untuk mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih adaptif dan positif.</li><li>• Teknik kognitif CBT, seperti penggantian pikiran irasional dengan pikiran rasional yang lebih seimbang, digunakan untuk membantu klien mengatasi pikiran negatif yang menghambat kemampuan sosial dan kerja sama.</li></ul>
<b>Sesi III (Kenali dirimu menemukan kelebihan diri) – 30 menit</b>	
<b>Tujuan:</b> Agar klien dapat memahami keberhargaan dirinya.	
Aktivitas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Klien mencatat kelebihan dan kekurangan dirinya.</li><li>• Selanjutnya klien mencatat kelebihan dan kekurangan 3 temannya yang ikut menjadi peserta. Begitu juga dengan temannya mencatat kelebihan dan kekurangan klien.</li><li>• Membantu melihat kelebihan klien dari sudut pandang praktikan.</li></ul>
<b>Sesi IV (Pembelajaran Keterampilan Sosial) – 3x30 menit</b>	

**Tujuan:** Agar klien dapat meningkatkan kemampuan interpersonal secara praktikal.

- |                  |   |
|------------------|---|
| <b>Aktivitas</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Menonton video dan <i>role play</i> bagaimana menyapa orang lain.</li><li>• Games melatih komunikasi dua arah.</li><li>• Tunjukan Keaktifan-Mu !</li><li>• Yuk berani berbicara !</li></ul> |
|------------------|---|

**Sesi V (Penerapan dalam Konteks Nyata) – 120 menit**

**Tujuan:** Agar klien dapat menerapkannya saat kegiatan sehari-hari.

- |                  |  |
|------------------|--|
| <b>Aktivitas</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Setelah klien memahami dan melatih keterampilan sosial, praktikan mendukung mereka dalam menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.</li><li>• Klien didorong untuk menggunakan keterampilan yang baru dipelajari dalam interaksi sosial dengan teman sekelas.</li><li>• Pemberian umpan balik konstruktif dan dorongan positif untuk klien</li></ul> |
|------------------|--|

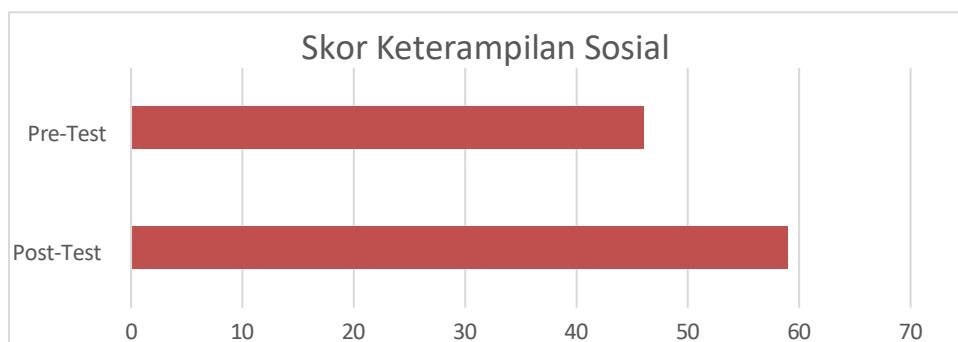
**Sesi VI (Evaluasi) – 205 menit**

**Tujuan:** Untuk melihat perkembangan klien.

- |                  |   |
|------------------|---|
| <b>Aktivitas</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Memantau klien dalam proses pembelajaran.</li><li>• Melakukan wawancara kepada guru dan teman klien tentang perkembangan klien.</li><li>• Klien mengisi lembar post-test skala keterampilan sosial.</li></ul> |
|------------------|---|

## Hasil dan Pembahasan

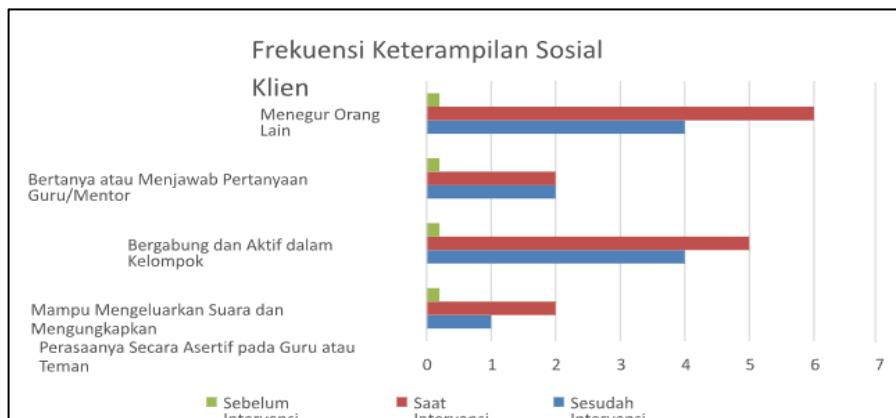
Berdasarkan asesmen yang dilakukan secara komprehensif, terdapat temuan utama penelitian ini yaitu kemampuan kognitif klien yang dinilai dari WISC menunjukkan skor IQ penuh (*Full Scale IQ*) yaitu 103 yang berada di kategori rata dengan skor IQ verbal yang lebih tinggi daripada IQ *performance* menunjukkan kapasitas pemrosesan informasi verbal yang baik tetapi memiliki hambatan dalam efisiensi kerja praktis. Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan skala Keterampilan Sosial Gresham & Elliot yang dimodifikasi oleh Rahman (2010), terdapat peningkatan skor dari 46 (kategori rendah) menjadi 59 (kategori sedang). Setelah intervensi, menunjukkan peningkatan sebesar 13 poin dengan persentase peningkatan sebesar 28,2%. Berikut penyajian hasil skor skala keterampilan sosial klien dalam bentuk grafik.



**Grafik 1. Perbandingan skor pre-test dengan post test**

Berdasarkan hasil tes proyektif grafis yang meliputi Baum, DAP (Draw-A-Person) dan HTP (House-Tree-Person) menunjukkan adanya hambatan emosional yang cukup signifikan yang dibuktikan pada tes Baum, tampak indikasi kebutuhan yang kuat atas rasa aman serta fiksasi terhadap masa lalu. Tes DAP mengungkap adanya kecenderungan paranoid, perasaan tidak berdaya, serta ketergantungan yang tinggi terhadap figur ibu. Adapun hasil dari tes HTP menunjukkan adanya penolakan terhadap lingkungan sekitar, dominasi figur ibu dalam kehidupan subjek, serta ketidakterlibatan figur ayah yang tidak begitu maksimal. Hal ini sesuai dengan hasil temuan Arslan (2020) bahwa remaja dengan trauma masa kecil atau dinamika keluarga disfungsional cenderung mengalami permasalahan dalam interaksi sosial.

Sebelum dilakukannya intervensi, hasil observasi terhadap perilaku sosial di kelas menunjukkan kecenderungan pasif, ditandai dengan tidak adanya respons aktif terhadap guru seperti bertanya atau menjawab, serta interaksi sosial dengan teman sebaya yang minim, terbatas pada bisikan sesekali dengan teman sebangku. Subjek tampak menghindari keterlibatan dalam aktivitas kelompok dan hanya bergabung setelah mendapatkan instruksi langsung, mencerminkan kurangnya inisiatif dalam berpartisipasi sosial.

**Grafik 2. Frekuensi keseluruhan keterampilan sosial klien**

Berdasarkan grafik di atas dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, intervensi berjalan lancar dan menunjukkan hasil positif, ditandai dengan peningkatan keterampilan sosial klien di kelas seperti klien mulai menyapa guru, menunjukkan ekspresi lebih responsif, dan berpartisipasi dalam diskusi kelompok serta klien berkomunikasi lebih terbuka dan mengajak kegiatan bersama teman sekelas untuk menghafal Al-Quran atau ke mushola. Orang tua dan guru bersikap kooperatif dalam mendukung proses, sementara klien menunjukkan antusiasme, mampu memahami arahan, dan memiliki motivasi untuk berkembang. Intervensi berupa *cognitive behavior therapy* dan pelatihan keterampilan sosial berhasil memunculkan perubahan perilaku yang signifikan.

Teori mengenai *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif dari Beck (2011) mendukung temuan ini, di mana dalam teori tersebut menyatakan bahwa pola pikir negatif dari seseorang dapat dibentuk dari distorsi kognitif yang berulang dan tidak disadari. CBT merupakan salah satu teknik yang bisa membantu seseorang untuk menyadari, mengevaluasi, serta menggantikan pikiran otomatis negatif menjadi pikiran yang lebih rasional dan adaptif. Pada permasalahan ini klien mampu mengubah keyakinannya “Aku akan diabaikan” menjadi “Mengemukakan pendapat adalah hak semua orang”. Penetapan keyakinan baru tersebut dapat meningkatkan kepercayaan diri serta partisipasi klien dalam hubungan sosial. Selain itu, hasil temuan Smith & Johnson (2017) dan Brown et al (2019) bahwa CBT efektif meningkatkan kemampuan komunikasi dan kerja sama siswa melalui restrukturisasi kognitif dan pelatihan perilaku.

Selanjutnya, selain teknik CBT keberhasilan intervensi juga dikombinasikan dan dipadukan dengan strategi pelatihan keterampilan sosial yang bersifat aplikatif melalui *role-play* dan aktivitas kelompok. Pendekatan ini sejalan dengan model *Social Emotional Learning* (SEL) menurut Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL, 2020) yang menekankan pentingnya pengembangan keterampilan sosial, kesadaran diri, tanggung jawab sosial secara bersamaan untuk mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik. Perpaduan teknik CBT dan Keterampilan sosial didukung pada hasil temuan Seprianto & Kardina (2023), di mana setelah membantu klien dalam mengubah pikiran irasionalnya melalui pendekatan CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif, klien juga dibantu dalam pengajaran keterampilan sosial dalam bentuk praktik seperti *role-play* dengan teman-temannya. Perpaduan kedua teknik tersebut terbukti efektif dapat meningkatkan keterampilan sosial remaja.

Sebagai penguatan hasil intervensi dari klien, psikoedukasi juga diberikan kepada orang tua dan guru untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang penyebab keterampilan sosial pada remaja rendah (trauma, pola asuh otoriter). Dukungan sosial ini memainkan peran penting dan memperkuat keberlanjutan perubahan perilaku klien di sekolah dan pondok. Keterlibatan orang tua dan guru dalam proses psikoedukasi yang memberikan reinforcement positif diharapkan dapat mendukung dan mempertahankan perilaku positif dari klien. Hal ini sejalan dengan teori dukungan sosial Poulou (2017) yang menyatakan bahwa dukungan emosional dan instrumental dari lingkungan sekitar berkontribusi terhadap keberhasilan intervensi psikologis pada remaja.

Penggunaan *mixed methods* memperkuat validitas temuan melalui triangulasi data. Data kuantitatif dari skala psikologi didukung dengan observasi, wawancara, serta analisis dokumen yang dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai perubahan perilaku dan dinamika internal klien. Pendekatan ini sejalan

dengan rekomendasi Creswell & Plano Clark (2017) mengenai integrasi data dalam penelitian intervensi psikologi berbasis kontekstual.

Berdasarkan penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa kombinasi intervensi dengan pendekatan CBT yang dikombinasikan dengan pelatihan keterampilan sosial terbukti efektif dalam mengubah pikiran negatif, memperkuat perilaku prososial, serta meningkatkan kemampuan interaksi sosial remaja. Temuan ini mendukung literatur sebelumnya dan menunjukkan bahwa pendekatan integratif yang melibatkan individu dan lingkungan (sekolah dan keluarga) sangat penting dalam keberhasilan intervensi.

## Kesimpulan

Intervensi dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) yang dikombinasikan bersama dengan pemberian pelatihan keterampilan sosial untuk meningkatkan keterampilan sosial terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial pada remaja dengan hambatan interaksi sosial. Hal ini didukung juga oleh sikap kooperatif dari orang tua, guru, serta antusiasme dan motivasi tinggi dari klien itu sendiri. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa program intervensi dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) serta pelatihan keterampilan sosial terbukti berhasil dalam mengubah pola pikir negatif klien menjadi lebih adaptif serta memperkuat kemampuan interaksi sosial dari klien. Keefektivitasan program intervensi diperkuat oleh dukungan psikoedukasi kepada orang tua dan guru yang pada akhirnya memastikan keberlanjutan perubahan perilaku klien di lingkungan sekolah dan pondok.

Untuk mendorong peningkatan keterampilan sosial klien secara berkelanjutan, orang tua diharapkan memberikan motivasi, perhatian, dan interaksi positif di rumah serta penguatan untuk perilaku baik. Selain itu, guru dan lingkungan sekolah perlu terus memahami latar belakang siswa, memberikan penguatan positif di kelas, dan teman-teman diharapkan mendukung serta memahami preferensi klien. Sementara klien sendiri didorong untuk fokus pada kelebihan diri, berkomunikasi aktif dengan guru dan teman, berpartisipasi di kelas, dan jujur dalam mengungkapkan perasaannya. Meski demikian, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Pertama, penelitian ini hanya menggunakan satu partisipan, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan kepada populasi yang lebih luas. Kedua, penelitian ini belum mencakup proses *follow-up* (tindak lanjut) pasca intervensi, sehingga keberlangsungan efek positif dalam jangka waktu lebih panjang masih belum terpantau secara langsung.

Untuk itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol agar efektivitas intervensi dapat dibandingkan secara objektif dan menyeluruh. Selain itu, pelaksanaan studi longitudinal dengan pemantauan jangka panjang dapat memberikan informasi lebih detail mengenai keberlanjutan dampak intervensi. Intervensi dengan pendekatan CBT serta pelatihan keterampilan sosial juga bisa dieksplorasi dalam format kelompok atau berbasis sekolah untuk menilai efektivitasnya dalam konteks sosial yang lebih luas.

## Daftar Pustaka

- Arslan, G. (2020). Psychological Maltreatment, Emotional Problems, and Mental Health Needs in Adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 1823–1834.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Beidas, R. S., & Kendall, P. C. (2021). *Child and Adolescent Therapy: Cognitive-Behavioral Procedures* (5th ed.). Guilford Press.
- Brown, L., Thomas, A., & Green, M. (2019). Cognitive-Behavioral Interventions in School Settings: Enhancing Student Collaboration and Communication. *Journal of Educational Psychology*, 111(4), 765–780.
- CASEL. (2020). Social and Emotional Learning (SEL) Framework. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. <https://casel.org>
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2017). *Designing and Conducting Mixed Methods Research* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Fitriani, R., & Wulandari, E. (2021). Peran Keterampilan Sosial dalam Adaptasi Remaja di Sekolah. *Jurnal Psikologi Talenta*, 12(2), 103–112.
- Gresham, F. M. (2016). *Social Skills Assessment and Intervention for Children and Youth*. Cambridge University Press.
- Hammer, E. F. (1958). *The Clinical Application of Projective Drawings*. Charles C. Thomas Publisher.

- Kaczkurkin, A. N., & Foa, E. B. (2022). Cognitive-Behavioral Therapy for Psychiatric Disorders: An Overview. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 24(1), 5–13.
- Keles, B., & Idsoe, T. (2022). The Effectiveness of CBT-Based Interventions for Improving Social Functioning in Adolescents: A Meta-Analytic Review. *Journal of Adolescence*, 95, 45–61.
- La Greca, A. M., Lai, B. S., Joormann, J., Auslander, B. A., & Short, M. B. (2020). Peer Victimization and Social Anxiety: The Role of Social Competence. *Journal of Adolescence*, 84, 78–89.
- Machover, K. (1949). Personality Projection in The Drawing of The Human Figure: A Method of Personality Investigation. Charles C. Thomas Publisher.
- Mulyadi, E., & Rahmat, A. (2020). Hubungan antara Keterampilan Sosial dan Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Psikologi Insight*, 22(1), 45–52.
- Poulou, M. S. (2017). Social Resilience within The School Context: The Role of Social Support. *Educational Psychology in Practice*, 33(2), 95–110.
- Putri, A. R., & Nugroho, F. (2021). Pola Asuh dan Keterampilan Sosial Remaja: Tinjauan dalam Konteks Keluarga Indonesia. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(3), 210–218.
- Rahardjo, S. (2019). Psikodiagnostik Proyektif: Teknik Menggali Dinamika Kepribadian Individu. Rajawali Pers.
- Rahman, F. (2010). Hubungan egosentrisme dengan kompetensi sosial remaja siswa SMP Muhammadiyah 22 Setia Budi Pamulang. *Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta: Skripsi*
- Rahmawati, S., & Santoso, H. (2022). Komunikasi Orang Tua dan Perkembangan Sosial Anak. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 14(1), 55–63.
- Ramadhani, F., & Hasanah, N. (2020). Efektivitas Terapi Perilaku Kognitif dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 11(2), 134–140.
- Rapee, R. M., Hudson, J. L., Hudson, J. G., & McLellan, L. (2019). Adolescent Development and Risk for the Onset of Social-Emotional Disorders: A Review and Conceptual Model. *Behaviour Research and Therapy*, 123, 103501.
- Rose-Krasnor, L. (2021). The Nature of Social Competence: A Theoretical Review. *Social Development*, 30(1), 1–15.
- Seprianto, S., & Kardina, N. (2023). Pengembangan Keterampilan Sosial dan Kerjasama Siswa Melalui Layanan Bimbingan dan Konseling: Pendekatan Cognitive-Behavioral Therapy (Studi Kasus Di SMP It Annida). *Tazkirah*, 8(2), 127–136.
- Smith, J., & Johnson, R. (2017). The Impact of Cognitive restructuring and Behavioral Training on Student Interpersonal Skills. *Cognitive Behavioral Therapy in Practice*, 22(3), 213–228.
- Spence, S. H., & Rapee, R. M. (2016). The Etiology of Social Anxiety Disorder: An Evidence-Based Model. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 50–67.
- Steinberg, L. (2020). *Adolescence* (12th ed.). McGraw-Hill.
- Walker, L. J., Van der Graaff, J., Hawk, S. T., & Meeus, W. (2020). Parenting and Adolescent Social Development: Longitudinal Associations and Bidirectionality. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(2), 376–388.
- Wechsler, D. (2004). *WISC-IV Technical and Interpretive Manual*. The Psychological Corporation.
- Wibowo, A. P., & Hartini, N. (2022). Penerapan CBT untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa SMP. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(1), 41–51.