

## TRANSFORMASI KETERAMPILAN SOSIAL SISWA: PERANAN KONSELING DAN PELATIHAN DENGAN PENDEKATAN KOGNITIF KEPERILAKUAN

Adelin Australiati Saragih<sup>1</sup>, Anggi Tri Lestari Purba<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area<sup>1,2</sup>

e-mail: [adelinasaragihpsi@gmail.com](mailto:adelinasaragihpsi@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas penggunaan konseling dan pelatihan dengan pendekatan kognitif berperilaku untuk meningkatkan keterampilan sosial dari siswa. Keterampilan sosial merupakan kemampuan individu dalam bekerja sama, menunjukkan perilaku asertif, bertanggung jawab, menunjukkan empati dan menunjukkan kontrol diri saat berada di lingkungan sosial. Sementara konseling dan pelatihan dengan pendekatan kognitif berperilaku merupakan konseling dan pelatihan yang memiliki fokus pada hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku untuk membantu individu mengubah pola pikir dan perilaku yang maladaptif saat menghadapi masalah. Sampel dalam penelitian ini yaitu seorang siswa di Sekolah Menengah Atas. Adapun penelitian ini menggunakan penelitian quasi eksperimental dengan menggunakan single subject design dengan desain A-B. Penelitian ini digunakan untuk melihat perubahan perilaku yang ditunjukkan individu sebelum dan sesudah diberikannya intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan menggunakan konseling dan pelatihan dengan pendekatan kognitif berperilaku dapat meningkatkan keterampilan sosial. Setelah menjalankan intervensi, siswa dapat menunjukkan perilaku yang adaptif di dalam lingkungan sosialnya.

**Kata Kunci:** *Keterampilan Sosial, Pendekatan Kognitif Berperilaku, Siswa*

### ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of using counseling and training with a cognitive-behavioral approach to improve students' social skills. Social skills refer to an individual's ability to cooperate, display assertive behavior, take responsibility, show empathy, and exhibit self-control in social environments. Meanwhile, counseling and training using a cognitive-behavioral approach focus on the relationship between thoughts, feelings, and behaviors to help individuals change maladaptive thinking and behavioral patterns when facing problems. The sample in this study was a high school student. This research used a quasi-experimental method with a single-subject design using an A-B design. This approach was used to see changes in the individual's behavior before and after the intervention was given. The results of the study showed that counseling and training with a cognitive-behavioral approach could improve social skills. After undergoing the intervention, the student was able to demonstrate adaptive behavior in social environments.

**Keywords:** *Social Skill, Cognitive Behavioral Approach, Student*

### PENDAHULUAN

Sullivan (dalam Santrock, 2011) menyatakan bahwa salah satu tugas perkembangan dari masa remaja adalah menjalin interaksi sosial. Menjalinkan interaksi dengan teman memegang peranan yang penting dan menjadi salah satu kebutuhan sosial pada masa remaja. Hal ini disebabkan karena kehidupan pada masa remaja akan lebih banyak bergantung dengan teman-temannya dibanding dengan orang tuanya. Namun hal ini berbanding terbalik dengan salah satu fenomena yang terjadi di lapangan. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang didapat menunjukkan salah satu siswa di SMA kurang mampu bergaul dengan teman-teman

sekelasnya. Siswa tersebut dibesarkan dalam lingkungan yang kurang memberikan kesempatan untuk bersosialisasi dan kurangnya waktu yang dihabiskan siswa untuk bermain dengan teman sebayanya. Saat di sekolah siswa tersebut juga hanya menghabiskan waktu dengan teman terdekatnya saja. Terbatasnya sosialisasi dan interaksi yang ditunjukkan oleh siswa sebelumnya menyebabkan ia kurang mampu dalam menjalin pertemanan. Hal ini sesuai dengan pendapat Sudhir (dalam Mehta & Sagar, 2015) yang menyatakan bahwa terbatasnya kemampuan sosialisasi yang ditunjukkan oleh seseorang akan menyebabkan terbatas juga hubungan interpersonal yang dijalinnya.

Rendahnya kemampuan siswa dalam menjalin relasi dengan orang lain merupakan manifestasi dari keterampilan sosial yang tidak berkembang dengan optimal. Keterampilan sosial menjadi suatu hal yang penting dalam keberfungsian seseorang di dalam lingkungan sosialnya (Elliot et al, 2001.) Keterampilan sosial merupakan keterampilan seseorang saat memecahkan masalah sehingga dapat beradaptasi secara harmonis dengan orang-orang di sekitarnya. Keterampilan sosial yang dimiliki oleh seseorang dibutuhkan dalam menjalin dan memelihara pertemanan, selain itu keterampilan sosial juga dibutuhkan agar dapat berinteraksi secara efektif dengan orang lain (Ormrod, 2003; Spence, 2003). Juntila (2010) menyatakan bahwa terhambatnya keterampilan sosial akan menyebabkan seseorang sulit dalam menciptakan pertemanan.

Kemampuan dalam bersosialisasi yang tidak baik dapat disebabkan karena adanya pola pemikiran yang salah (Spence, 2003). Berdasarkan pendekatan kognitif-keperilakuan, menunjukkan bahwa perilaku serta perasaan yang ditunjukkan oleh seseorang dipengaruhi oleh penilaiannya akan suatu peristiwa sebelumnya (Beck, 2011). Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada siswa menunjukkan bahwa siswa tersebut menginginkan pertemanan dengan teman-teman lainnya yang berada di sekitar siswa tersebut, tidak hanya dengan teman yang dianggap dekat. Namun untuk menjalin pertemanan dengan temannya yang lain bukan suatu hal yang mudah. Pengalaman tersebut kemudian membentuk pola pikir siswa yang cenderung negatif terhadap teman-temannya. Siswa tersebut juga beranggapan takut untuk memulai pembicaraan dengan teman-teman dikarenakan menurut pemikirannya, teman-teman hanya akan menghindar saat siswa tersebut akan memulai berinteraksi. Hal ini sejalan dengan pendapat Spence (2003) yang menyatakan perilaku yang kurang sesuai dalam suatu situasi sosial dapat terjadi karena seseorang salah menilai informasi yang didupakannya dari lingkungannya. Hal ini menyebabkan siswa kerap merasa sedih, takut dan kecewa sehingga lebih memilih untuk menghindari teman. Berdasarkan hal tersebut maka menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan siswa untuk berinteraksi dengan temannya menyebabkan siswa tidak mampu untuk menunjukkan perilaku yang sesuai saat berinteraksi di lingkungannya.

Berdasarkan fenomena yang terjadi tersebut, maka diperlukan adanya suatu intervensi yang dapat diberikan kepada siswa untuk membantunya meningkatkan keterampilan sosial. Melalui peningkatan keterampilan sosial diharapkan siswa tersebut dapat menunjukkan perilaku yang adaptif saat berada di lingkungan sosial dan teman-temannya juga mendapatkan kenyamanan saat menjalankan interaksi dengan siswa tersebut. Adapun intervensi yang akan diberikan menggunakan konseling dengan pendekatan kognitif keperilakuan. Beberapa prosedur yang dilakukan dalam konseling tersebut adalah: a) Menemukan dan memformulasikan permasalahan; b) Memberikan solusi alternatif dari permasalahan; c) Memberikan konsekuensi yang lebih spesifik pada alternatif tersebut; d) Memilih alternatif yang terbaik; e) Memberikan gambaran spesifik dalam mengimplementasikan solusi tersebut; f) Memverifikasi hasil dari solusi tersebut; g) mendiskusikan dan memberikan penguat pada proses yang telah dilakukan. Adapun pemberian konseling nantinya juga akan didukung oleh pemberian pelatihan keterampilan sosial yang sederhana. Sudhir (dalam Mehta & Sagar, 2015),

menyatakan bahwa pelatihan keterampilan sosial merupakan salah satu strategi yang juga dapat digunakan melalui pendekatan kognitif berperilaku.

## METODE PENELITIAN

Partisipan dalam penelitian ini yaitu seorang siswa SMA yang berumur 16 tahun. Siswa tersebut kemudian diberikan beberapa pemeriksaan psikologis. Berdasarkan tes IQ yang diberikan kepada siswa tersebut menunjukkan bahwa ia memiliki IQ 91 (Skala CFIT). Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan intelektual siswa tersebut berada dalam kategori rata-rata anak seusianya. Selain itu kepada siswa juga diberikan tes SSCT yang digunakan untuk melihat relasi siswa dengan lingkungan sekitar. Berdasarkan tes tersebut, diperoleh gambaran siswa kurang mampu bergaul dengan teman dan kerap ingin menjadi yang terbaik di hadapan teman-teman. Siswa tersebut beranggapan bahwa tidak ada teman yang dapat mendukungnya terkecuali ibunya yang kerap membuatnya nyaman. Berdasarkan hasil tes ini juga menunjukkan bahwa siswa tersebut kurang mampu menyelesaikan masalah yang ia miliki karena kerap melibatkan emosi saat menyelesaikannya.

Siswa juga diberikan tes EPPS dan berdasarkan hasil dari tes tersebut mengindikasikan bahwa siswa tersebut memiliki keinginan untuk berhasil dan berprestasi yang tinggi. Namun dalam mencapai keinginannya tersebut siswa lebih memilih untuk mencapainya sendiri dan menghindari kesulitan dengan orang di sekitar. Berdasarkan tes tersebut juga menunjukkan siswa kurang mampu dalam menyesuaikan dirinya dan kurang mampu dalam mengambil keputusannya sendiri. Siswa kurang mampu dalam mempertahankan pendiriannya dan kurang berani dalam mengambil sikap. Siswa juga kurang mampu dalam bergaul dan membentuk ikatan dengan teman dan cenderung lebih nyaman saat sendirian.

Variabel dalam penelitian ini terdiri variabel terikat dan variabel bebas. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini yaitu keterampilan sosial. Definisi operasional dari keterampilan sosial dalam penelitian ini yaitu kemampuan individu dalam bekerja sama, menunjukkan perilaku asertif, bertanggung jawab, menunjukkan empati dan menunjukkan kontrol diri saat berada di lingkungan sosial. Sementara variabel bebas dari penelitian ini yaitu konseling dan pelatihan dengan pendekatan kognitif berperilaku. Definisi operasional dari konseling dengan pendekatan kognitif berperilaku yaitu pendekatan konseling teraupetik yang memiliki fokus pada hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku untuk membantu individu mengubah pola pikir dan perilaku yang maladaptif saat menghadapi masalah. Sementara pelatihan dengan pendekatan kognitif berperilaku merupakan pelatihan yang melibatkan prinsip kognitif dan perilaku untuk membantu individu mengubah pikiran perasaan dan perilaku.

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperimental* dengan menggunakan desain *single subject design*. *Single subject design* dapat digunakan untuk melihat dan mengukur hasil dari intervensi yang menunjukkan perubahan perilaku (Coffee, 2011). Pada penelitian ini, pengukuran dilakukan dengan membandingkan partisipan pada beberapa kondisi. Perubahan perilaku yang ditunjukkan partisipan dibandingkan dari sebelum diberikannya intervensi dengan setelah diberikannya intervensi (Coffee, 2011; Alnahdi, 2013).

Model yang digunakan dalam penelitian *single subject design* ini yaitu model A-B. Pengukuran diawali dengan tahap A yang merupakan tahap *pretest*. Kondisi ini diukur sebelum partisipan mendapatkan intervensi. Selanjutnya, dilakukan pengukuran kembali untuk melihat perubahan perilaku yang ditunjukkan partisipan melalui tahapan B atau tahap *posttest*. Kondisi ini diukur setelah partisipan mendapatkan intervensi yang diberikan (Alnahdi, 2013).

Intervensi dalam penelitian ini menggunakan konseling dengan pendekatan kognitif berperilaku, selain itu siswa pada beberapa kesempatan siswa juga diberikan pelatihan sederhana tentang keterampilan sosial. Tujuan dari pemberian intervensi ini yaitu siswa mampu

mengenali keyakinan yang keliru pada dirinya dan mampu membentuk pola pikir yang lebih positif sehingga hal ini akan membantunya untuk berinteraksi secara optimal dengan teman-temannya. Sedangkan target perilaku untuk diintervensi adalah siswa mampu untuk menyapa dan terlibat pembicaraan dengan temannya. Intervensi diberikan selama 11 kali pertemuan dan setiap sesi konseling berlangsung selama 60 hingga 75 menit. Berikut merupakan rancangan dari intervensi yang diberikan kepada siswa:

**Tabel 1. Rancangan Intervensi**

| No | Topik  | Kegiatan   |
|----|--|--|
| 1. | <i>Building raport dan mengidentifikasi permasalahan beserta alternatif solusi</i> | Penjelasan kondisi psikologis siswa, mengajak siswa mengidentifikasi permasalahan serta kaitan antara pikiran, perasaan dan perilaku dengan permasalahan yang dihadapi, mengajak siswa untuk memberikan alternatif solusi dari permasalahannya dan memilih solusi terbaik untuk mengatasi permasalahannya. Serta penjelasan gambaran intervensi yang akan diberikan dan tujuan dari intervensi tersebut. Dan penetapan jadwal pertemuan dari intervensi  |
| 2. | <i>Instructions, discussion and modelling</i>                                      | Pemberian gambaran spesifik mengenai hal-hal yang dapat dilakukan untuk mengimplementasikan solusi permasalahan klien, meminta siswa untuk mengidentifikasi kaitan antara perasaan, pikiran dan perilaku yang menjadi permasalahannya, penyediaan informasi mengenai hal-hal yang dapat dilakukan untuk menunjukkan respon tertentu pada situasi tertentu pula sehingga diharapkan siswa mampu untuk menunjukkan perilaku yang sesuai pada situasi tertentu, pemberian informasi dan gambaran mengenai respon yang ditunjukkan berdasarkan contoh nyata dan mendiskusikannya bersama, pengidentifikasian hal-hal positif yang ada pada diri siswa yang dapat digunakan untuk memulai interaksi dengan teman, mulai mempraktekkan hal-hal yang telah didiskusikan tadi kepada teman. Kemudian pengevaluasian kembali perilaku yang telah siswa tunjukkan. |
| 3. | <i>Behavioral rehearsal, role play and practice</i>                                | Pengevaluasian perilaku yang telah dilakukan pada saat siswa berinteraksi dengan teman, pendiskusian kelemahan dan kelebihan dari usaha yang telah dilakukan, melakukan <i>role play</i> yang menunjukkan situasi saat siswa akan menyapa maupun memulai percakapan. Serta pengaplikasian kembali hal-hal yang telah dibahas pada teman saat berada di kelas.  |
| 4. | <i>Feedback and reinforcement</i>  | Pemberian <i>feedback</i> pada setiap perilaku yang siswa lakukan terkait keterampilan sosial, pengidentifikasian hal-hal positif yang telah dilakukan, pemberian penguatan positif misalnya berupa pujian saat siswa menunjukkan usahanya dengan baik. Serta pemberian penguatan positif bagi diri siswa sendiri. Siswa diharapkan mampu untuk menghargai hal-hal positif yang telah ia lakukan.  |
| 5  | Evaluasi proses intervensi   | Pengevaluasian proses yang intervensi yang telah dijalankan secara bersama-sama, siswa menjelaskan perubahan serta dampak yang dirasakan dari perubahan setelah diberikan intervensi.  |

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Berdasarkan penelitian menunjukkan adanya proses pemberian intervensi dengan menggunakan konseling dan pelatihan yang menggunakan pendekatan kognitif berperilaku maka didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil Intervensi dengan Model Perilaku ABC**

| Model                  | Sebelum Pelaksanaan Intervensi   | Setelah Pelaksanaan Intervensi   |
|------------------------|--|--|
| <b>Antecedan (A)</b>   | Saat teman-teman berkumpul bersama dan melihat ke arah siswa.  | Saat teman-teman berkumpul bersama dan melihat ke arah siswa.                    |
| <b>Perilaku (B)</b>    | “Teman-teman pasti sedang membicarakan aku. Aku dijadikan bahan obrolan karena tidak dapat bergaul dengan baik”.           | “Tidak memperhatikan mereka. Mungkin mereka membicarakan hal lain bukan aku”     |
| <b>Konsekuensi (C)</b> | Perasaan sedih dan kecewa kepada teman-teman. Siswa terus memikirkan kejadian tersebut dan tidak konsentrasi saat belajar. | Siswa merasa lebih baik. Ia tidak memikirkannya dan kembali belajar.             |
| <b>Antecedan (A)</b>   | Saat melihat teman di sekitar  | Saat melihat teman di sekitar  |
| <b>Perilaku (B)</b>    | “Aku akan dicueki saat menyapa mereka”   | “Ternyata aku tidak dicueki. Teman-teman membalas sapaanku bahkan tersenyum.”    |
| <b>Konsekuensi (C)</b> | Perasaan sedih dan cemas   | Perasaan lebih senang. Siswa menyatakan akan menyapa kembali saat bertemu teman. |

Tabel 2 secara rinci mengilustrasikan keberhasilan intervensi melalui perubahan pada model perilaku ABC, yang menunjukkan adanya pergeseran fundamental dalam proses kognitif dan respons emosional siswa. Sebelum intervensi, dapat dilihat bahwa antecedent atau pemicu yang netral, seperti melihat teman berkumpul, secara otomatis memunculkan perilaku (Behavior/Belief) berupa pikiran negatif yang menyimpang, seperti merasa sedang dibicarakan atau akan diabaikan. Pikiran ini kemudian menghasilkan konsekuensi emosional yang merugikan, yaitu perasaan sedih, cemas, dan hilangnya konsentrasi belajar. Setelah pelaksanaan intervensi, antecedent yang sama tidak lagi memicu pikiran negatif. Siswa belajar untuk merestrukturisasi pemikirannya menjadi lebih rasional dan positif, misalnya dengan mempertimbangkan kemungkinan lain atau menguji asumsinya secara langsung. Perubahan pada pilar 'Behavior' ini secara langsung menghasilkan konsekuensi yang jauh lebih adaptif, di mana siswa merasa lebih baik, tenang, dan termotivasi untuk kembali berinteraksi secara positif.

**Tabel 3. Evaluasi Hasil Intervensi**

| Target | Sebelum Pelaksanaan Intervensi  | Setelah Pelaksanaan Intervensi   |
|--------|---|--|
| Siswa  | Siswa tidak mampu menjalin pertemanan kecuali hanya dengan teman dekatnya | Siswa sudah mampu menjalin pertemanan tidak hanya dengan teman sebangkunya namun beberapa teman. |
|        | Siswa mendiamkan temannya saat berada dalam situasi yang sulit.           | Siswa mulai berinisiatif membantu teman dan teman berterima kasih atas bantuannya.               |



|   |  |
|---|--|
| Siswa akan diam atau menyatakan temannya berpendapat yang tidak benar saat memiliki pendapat yang berbeda dengan temannya.                | Siswa mulai menyampaikan perbedaan pendapatnya dengan baik dan mendengarkan pendapat temannya. |
| Siswa akan diam, menangis atau berkata dengan ketus saat siswa memiliki permasalahan misalnya tidak mampu terlibat dalam suatu interaksi. | Siswa mencoba untuk tetap tenang dan bersabar.   |

Tabel 3 menyajikan evaluasi hasil intervensi secara holistik dengan membandingkan target perilaku sosial siswa sebelum dan sesudah program dilaksanakan. Data dalam tabel ini menunjukkan bahwa dampak intervensi tidak hanya berhenti pada perubahan pola pikir, tetapi juga berhasil termanifestasi dalam tindakan nyata yang lebih positif dan konstruktif. Sebelum intervensi, siswa menunjukkan pola penarikan diri secara sosial, kesulitan mengelola konflik, dan respons emosional yang kurang terkendali. Namun, setelah intervensi, terlihat kemajuan yang signifikan pada beberapa area kunci. Siswa tidak hanya mampu memperluas lingkaran pertemanannya, tetapi juga mulai menunjukkan inisiatif perilaku prososial seperti membantu teman. Selain itu, terdapat peningkatan nyata dalam keterampilan komunikasi, di mana siswa kini mampu menyampaikan perbedaan pendapat secara asertif dan tenang. Kemampuan regulasi emosinya pun membaik, ditandai dengan usaha untuk tetap sabar saat menghadapi permasalahan sosial.

### Pembahasan

Berdasarkan penelitian dari tabel 2 yang menunjukkan adanya proses pemberian intervensi dengan menggunakan konseling dan pelatihan yang menggunakan pendekatan kognitif keperilakuan maka didapatkan bahwa sebelum diberikan intervensi siswa cenderung memiliki pemikiran negatif tentang dirinya dan saat berada di antara teman-teman sekitarnya. Ia kerap merasa dijadikan bahan pembicaraan dan akan ditolak saat mencoba berinteraksi dengan teman-temannya. Pemikiran negatif yang ia tunjukkan ini akhirnya mengarahkannya pada perasaan dan perilaku yang negatif pula. Ia kerap merasa kecewa, sedih dan cemas sehingga membuat ia sering memikirkan tindakannya saat bertemu dengan teman-teman dan berpengaruh pada konsentrasinya saat belajar. Namun demikian, pemikiran, perasaan dan perilaku yang ditunjukkan siswa terlihat mulai berbeda setelah mendapatkan intervensi. Pikiran, perasaan dan perilaku yang ia tunjukkan perlahan mulai terlihat positif. Saat berada berdekatan dengan teman, ia tidak berpikiran lagi temannya akan membicarakannya dan menolaknya saat proses berinteraksi. Hal ini yang menyebabkan persaannya menjadi lebih tenang dan senang. Ia mulai untuk mengubah pemikirannya, berinisiatif memulai pembicaraan dan kembali fokus saat belajar.

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada tabel 3 juga menunjukkan adanya perbedaan perilaku yang ditunjukkan siswa sebelum dan setelah mendapatkan intervensi. Sebelum pemberian intervensi siswa cenderung kurang mampu menjalin pertemanan kecuali hanya dengan teman dekatnya. Ia kurang mampu untuk saling berbagi cerita dengan orang lain kecuali ibunya. Ia juga kurang responsif saat menemukan perbedaan pendapat dengan teman. Namun hal ini terlihat berbeda setelah siswa mendapatkan intervensi. Setelah mendapatkan intervensi, ia sudah mulai menjalin pertemanan tidak hanya dengan teman dekatnya. Ia juga sudah mengembangkan inisiatif untuk membantu temannya. Ia mulai dapat mendengarkan ataupun menghormati perbedaan pendapatnya dengan orang lain.

Berdasarkan paparan hasil yang terlihat dari tabel 2 dan 3 menunjukkan bahwa terlihat perubahan perilaku yang ditunjukkan siswa sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi.

Kegiatan monitoring juga dilakukan setelah diberikan intervensi untuk melihat sejauhmana perubahan perilaku yang ditunjukkan bertahan pada diri siswa. Berdasarkan hasil monitoring menunjukkan bahwa siswa telah mengalami perubahan perilaku dibanding sebelumnya. Siswa sudah mulai mampu menyapa, mengikuti pembicaraan, memberikan pendapat dengan luwes dan menunjukkan sikap saling tolong menolong dengan teman. Ia juga sudah menunjukkan semangat dalam belajar dan teman-teman menjadi nyaman saat berinteraksi dengan siswa tersebut.

Dengan melihat dan membandingkan perubahan-perubahan yang terjadi sebelum dan setelah diberikan intervensi serta pada saat monitoring dilakukan maka hal ini dapat mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan pada siswa cukup efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa tersebut. Pendekatan kognitif keprilaku memiliki pengaruh untuk menaikkan keterampilan sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kul dan Gönültaş (2022) yang menyatakan bahwa melalui pemberian pelatihan keterampilan sosial yang menggunakan pendekatan kognitif keprilaku dapat meningkatkan keterampilan sosial dari siswa-siswa tahun pertama di universitas. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat perubahan skor *pretest* dan skor *posttest* dari kelompok eksperimental, sementara kelompok kontrol tidak mengalami perubahan skor *pretest* dan *posttest*. Kelompok eksperimen menunjukkan perubahan skor pada keterampilan sosial setelah diberikannya pelatihan dengan menggunakan pendekatan kognitif keprilaku (Ardila et al., 2020; Choe & Lee, 2015; Prasetyo & Kristin, 2020; Yüksel, 2023).

Intervensi berdasarkan pendekatan kognitif keprilaku yang diberikan dalam penelitian ini yaitu berupa pemberian konseling serta diikuti pemberian pelatihan keterampilan sosial yang sederhana. Prosedur konseling dengan menggunakan *cognitive problem solving* efektif digunakan untuk remaja dan penggunaan konseling tersebut efektif untuk menyelesaikan permasalahan terkait hubungan interpersonal dan permasalahan sosial. Berdasarkan hasil penelitian juga menunjukkan bahwa konseling memiliki peranan penting dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa. Penggunaan berbagai teknik dalam konseling dapat mengembangkan aspek-aspek sosial seperti menumbuhkan empati, meningkatkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dan membantu dalam penyelesaian konflik (Khairunnisa et al, 2025; Aisyah et al., 2025; Gunawan et al., 2024; Kusumawati et al., 2022; Rajkamal & Prema, 2019).

Selain pemberian konseling, pemberian pelatihan juga dinilai efektif diberikan bagi individu yang mengalami permasalahan sosial berupa menghindar dan menarik diri dari lingkungan. Melalui pelatihan keterampilan sosial, siswa akan diajak dan diajarkan untuk membangun maupun mempertahankan keterampilan interpersonal yang di dalamnya akan terdapat beberapa topik dan metode keterampilan sosial yang diberikan (Spence, 2003). Hal ini sejalan dengan pendapat Cornish dan Fiona (dalam Darmiany, 2021) menyatakan bahwa melalui pemberian pelatihan yang menekankan pada peningkatan keterampilan sosial, maka individu dapat meningkatkan kesadaran diri, membangun kemandirian, mengembangkan kahlian sosial dan mempertahankan hubungan yang efektif. Hal ini juga dikuatkan dari penelitian Gökel dan Dağlı (2017) yang menunjukkan bahwa pemberian program pelatihan keterampilan sosial memberikan dampak positif pada keterampilan sosial partisipannya. Keterampilan sosial dianggap salah satu elemen yang paling penting untuk membangun hubungan yang sehat dengan orang lain, bermanfaat sebagai bentuk partisipasi individu pada kehidupan bermasyarakat serta pemenuhan tanggung jawab individu di lingkup sosialnya.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa pemberian konseling dan pelatihan dengan pendekatan kognitif keperilakuan dapat meningkatkan keterampilan sosial pada siswa. Meningkatnya keterampilan sosial yang dimiliki siswa memiliki dampak positif berupa terciptanya lingkungan sosial yang harmonis antara siswa dengan teman-teman sekitar sehingga dapat menunjang proses pembelajarannya di sekolah. Adapun saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya yaitu dapat mempertimbangkan pendekatan lainnya selain pendekatan kognitif keperilakuan untuk pemberian konseling dan pelatihan yang efektif yang dapat digunakan siswa untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa. Selain itu, untuk mendapatkan manfaat yang lebih massif, maka penelitian selanjutnya dapat diperuntukkan bagi siswa-siswa dari jenjang pendidikan yang bervariasi yang rentan mengalami permasalahan keterampilan sosial misalnya pada siswa di jenjang TK, atau siswa jenjang pendidikan SD dan SMP. Peneliti selanjutnya juga dapat menetapkan penelitian pada sekelompok siswa yang tidak terbatas hanya pada satu siswa yang memiliki permasalahan keterampilan sosial. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan desain penelitian kuasi eksperimental lainnya seperti *time series design*, dsb untuk melihat efektivitas dari intervensi yang diberikan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Aisyah, S., et al. (2025). Efektivitas pendekatan konseling naratif dalam mengatasi permasalahan identitas diri pada remaja. *Cendekia: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(2), 747. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i2.5097>
- Alnahdi, G. H. (2013). Single-subject designs in special education: Advantages and limitations. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 15(4), 1–9. <https://doi.org/10.1111/1471-3802.12039>
- Ardila, Y., et al. (2020). Keefektifan kelompok psikoedukasi dengan teknik modeling untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 34. <https://doi.org/10.22373/je.v5i1.5926>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy*. Guilford Press.
- Cartledge, G., & Milburn, J. F. (1995). *Teaching social skill to children and youth: Innovative approach*. Allyn and Bacon.
- Choe, M.-H., & Lee, Y.-M. (2015). Effects of a social skills training program on problem behaviors, social skill, and peer relationship in children using a community child center at vulnerable area. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 24(3), 156. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2015.24.3.156>
- Coffee, G. (2011). Single subject design. In *Encyclopedia of child behavior and development*. [https://doi.org/10.1007/978-0-387-79061-9\\_2654](https://doi.org/10.1007/978-0-387-79061-9_2654)
- Darmiany. (2021). *Keterampilan sosial: Modal dasar remaja bersosialisasi di era global*. Sanabil.
- Elliot, S. N., et al. (2011). New directions in social skills assessment and intervention for elementary and middle school students. *Exceptionality*, 9(1&2), 19–32.
- Gökel, O., & Dağlı, G. (2017). Effects of social skill training program on social skills of young people. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 13(11), 7365–7373. <https://doi.org/10.12973/ejmste/79615>
- Gunawan, I., et al. (2024). Pelatihan membuat laporan studi kasus bagi mahasiswa Pendidikan Profesi Guru dalam jabatan bidang studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika. *Community: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(1), 24. <https://doi.org/10.51878/community.v4i1.3030>

- Junttila, N. (2010). *Social competence and loneliness during the school years* [Tesis]. The Center for Learning Research and The Department of Teacher Education University of Turku, Finland.
- Khairunnisa, I. R., et al. (2025). Systematic literature review: Peran konseling dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Konseling*, 3(1), 118–127. <https://doi.org/10.47233/jpdsk.v3i1>
- Kul, A., & Gönültaş, M. (2022). Impacts of a cognitive behavioral approach based social skills training on the social skills of freshman students. *Psycho-Educational Research Reviews*, 11(1), 382–391. [https://doi.org/10.52963/PERR\\_Biruni\\_V11.N1.24](https://doi.org/10.52963/PERR_Biruni_V11.N1.24)
- Kusumawati, A. R., et al. (2022). The effectiveness of group counseling in overcoming students self-confidence problems. *Social Humanities and Educational Studies (SHEs) Conference Series*, 5(2), 398. <https://doi.org/10.20961/shes.v5i2.59369>
- Mehta, M., & Sagar, R. (2015). *A practical approach to cognitive behaviour therapy for adolescent*. Springer.
- Ormrod, J. E. (2003). *Educational psychology: Developing learners*. Pearson Education, Inc.
- Prasetyo, F., & Kristin, F. (2020). Pengaruh model pembelajaran problem based learning dan model pembelajaran discovery learning terhadap kemampuan berpikir kritis siswa kelas 5 SD. *Didaktika Tauhidi: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.30997/dt.v7i1.2645>
- Rajkamal, A., & Prema, N. (2019). Effectiveness of counselling on emotional intelligence of school students. *Indian Journal of Science and Technology*, 12(11), 1. <https://doi.org/10.17485/ijst/2019/v12i11/138212>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development: Perkembangan masa hidup* (Edisi ke-13, Jilid 2). Erlangga.
- Spence, S. H. (2003). Social skill training with children and young people: Theory, evidence and practice. *Child and Adolescent Mental Health*, 8(2), 84–96.
- Yüksel, A. (2023). The effect of social skills education on social skills and interpersonal relationship levels in student nurses. *Journal of Education and Research in Nursing*, 268. <https://doi.org/10.14744/jern.2022.22370>