

## **PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK CBT DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP KETERAMPILAN SOSIAL SISWA TERISOLIR**

**Muawiyah<sup>1\*</sup>, Rita Sinthia, MT Afriwilda<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Bengkulu

\*Korespondensi E-mail: [muawiyah1485@gmail.com](mailto:muawiyah1485@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap keterampilan siswa terisolir. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen *Nonequivalent Control Group Design*. Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Kota Bengkulu. Sampel penelitian berjumlah 12 siswa dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* yang berasal dari hasil angket keterampilan sosial dan angket sosiometri. Penelitian dilakukan dengan membandingkan dua kelompok yang diberikan layanan berbeda yang mana kelompok eksperimen lebih efektif daripada kelompok kontrol. Hasil uji-t pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 3,095. Hal ini menunjukkan bahwa hasil penelitian ini terdapat pengaruh layanan konseling kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa terisolir.

**Kata kunci:** *keterampilan sosial, konseling kelompok CBT, teknik restrukturisasi kognitif*

## ***THE EFFECT OF GROUP COUNSELING SERVICES USING COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) WITH COGNITIVE RESTRUCTURING TECHNIQUES ON THE SOCIAL SKILLS OF ISOLATED STUDENTS***

### **ABSTRACT**

*This research aimed to determine the effect of CBT group counseling services with cognitive restructuring techniques on the skills of isolated students. This research method used a Nonequivalent Control Group Design experiment. The population in the study was eighth-grade students of SMP Negeri 11 Kota Bengkulu. The research sample consisted of 12 students selected using a purposive sampling technique based on the results of social skills questionnaires and sociometric questionnaires. The research was conducted by comparing two groups that were given different services, where the experimental group was more effective than the control group. The t-test result for the experimental group and the control group was 3.095. This indicated that the results of this study showed an effect of CBT group counseling services with cognitive restructuring techniques on improving the social skills of isolated students.*

**Keywords:** *social skill, CBT group counseling, restructuring cognitive*

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam rentang kehidupan individu. Masa ini merupakan bagian dari kehidupan yang penting dalam perkembangan individu yang mengarah pada perkembangan masa dewasa yang sehat (Kanopka dalam Yusuf, 2017: 71). Salah satu aspek perkembangan individu yakni perkembangan sosial yang meliputi keterampilan sosial. Menurut Khadijah (2024) keterampilan sosial merupakan hasil dari pembelajaran yang meliputi berbagi, berkomunikasi, dan bekerja sama dengan orang lain.

Individu yang memiliki keterampilan sosial yang baik akan dapat memberi rasa aman, nyaman, tenang baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain. Individu yang tidak memiliki keterampilan sosial berdampak pada penurunan kepercayaan dirinya, cenderung menutup diri, enggan ikut dalam kegiatan yang bersifat kelompok. Safitri & Elita (2020: 131) menyebutkan keterampilan sosial yang rendah terjadi juga akibat kurangnya pemahaman dan tidak adanya kepedulian akan pentingnya keterampilan sosial.

Santrock (2009: 225) menjelaskan siswa yang diterima oleh teman sebaya mereka serta mempunyai keterampilan sosial yang baik sering kali berhasil dan memiliki prestasi akademis yang positif dan baik di sekolah. Sebaliknya, siswa yang mengalami penolakan terutama pada siswa yang agresif, berisiko terlibat masalah prestasi termasuk memiliki nilai yang rendah bahkan putus sekolah. Dampak jangka panjang yang akan terjadi adalah berkaitan dengan masalah psikologis siswa dan kemampuan siswa dalam melakukan proses penyesuaian diri pada tahap selanjutnya. Hal ini berhubungan dengan kesehatan mental individu serta masalah kriminal lainnya (Santrock, 2003).

Keterampilan sosial individu tidak lepas kaitannya dengan kognisi sosial yang mana kognisi sosial memiliki peran dalam membentuk keterampilan sosial seseorang. Ketika individu mampu memahami dan menafsirkan pikiran, perasaan, serta niat orang lain secara akurat, maka individu akan lebih mudah menyesuaikan perilakunya dalam interaksi sosial. Menurut Baron & Byrne (2005) menjelaskan pemrosesan informasi sosial yang tepat dapat membantu individu dalam merespons situasi sosial dengan lebih efektif, seperti kapan harus berbicara, bagaimana

bersikap, atau bagaimana mengatasi konflik. Sebaliknya, jika individu tersebut memiliki cara berpikir yang salah terhadap lingkungan sosial, maka besar kemungkinan individu akan mengalami hambatan dalam berinteraksi seperti menarik diri, bersikap defensif atau merasa tidak percaya diri.

Pengamatan yang pernah dilakukan mendapati keadaan yang menunjukkan bahwa beberapa siswa memiliki keterampilan sosial yang kurang baik. Hal ini diperlihatkan dari siswa yang jarang berbicara atau bermain dengan temannya, tidak tertarik dengan kegiatan berkelompok, terlihat cuek karena kurang mampu berbaur dengan teman, menghindari kontak mata dan menyampaikan pendapat, mudah marah hingga membuat teman tidak nyaman, dan kurang bisa membangun relasi yang positif sehingga dianggap mengganggu dan dijauhi oleh temannya.

Menanggapi kondisi ini, tentunya peran seorang guru sangat dibutuhkan dalam membantu menangani permasalahan terkait dengan keterampilan sosial siswa yang terisolir, guru yang dimaksudkan yakni guru pembimbing atau guru BK. Guru pembimbing dapat membuat pertemuan individual atau kelompok dengan remaja untuk membahas atau mendiskusikan tentang masalah emosional dan sosial dengan siswanya, serta membantu individu dalam penyelesaian masalahnya (Daradjat, 1995: 27). Salah satu upaya untuk mendiskusikan dan mengatasi masalah terkait keterampilan sosial siswa yang terisolir adalah dengan memberikan layanan yang ada di dalam bimbingan dan konseling yakni konseling kelompok.

Dalam hal ini pendekatan konseling kelompok yang digunakan adalah pendekatan konseling kelompok CBT. Konseling kelompok CBT dapat diartikan sebagai bentuk perlakuan untuk berbagai masalah yang spesifik dengan asumsi dasar sebagian besar perilaku, kognisi, dan emosi yang bermasalah dapat dimodifikasi untuk mengembangkan perspektif baru yang lebih efektif dengan melibatkan kelompok dalam terapi (Corey, 2012). Teknik yang digunakan menggunakan salah satu teknik dalam konseling yakni teknik restrukturisasi kognitif.

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan proses mengidentifikasi dan mengevaluasi kognisi seseorang, memahami dampak perilaku negatif dari sebuah pikiran, dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pikiran yang lebih realistis,

tepat, dan adaptif (Corey, 2012). Teknik restrukturisasi kognitif dapat membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang menyebabkan siswa memiliki keterampilan sosial yang rendah dengan lebih positif dan realistis sehingga siswa memahami bagaimana perilaku dan sikap dapat mempengaruhi hubungan sosialnya. Saat siswa mampu mengatasi pikiran negatifnya, siswa dapat membangun hubungan sosialnya lebih baik. Dengan demikian, keterampilan sosial siswa akan lebih meningkat.

Hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif terhadap keterampilan sosial siswa terisolir yaitu penelitian yang dilakukan oleh Autha (2020), hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan sosial siswa. Penelitian lain yang berkaitan yakni penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningtyas & Soedarmadji (2020) yang terdapat adanya peningkatan kematangan emosi pada siswa terisolir melalui layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka peneliti menganggap perlu adanya pengkajian lebih lanjut. Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Layanan Konseling Kelompok CBT dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Keterampilan Sosial Siswa Terisolir”**

## **METODE**

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen Design*. Desain ini memiliki kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2019: 118). Jenis *Quasi Eksperimen Design* yang digunakan yaitu *Nonequivalent Control Group Design*. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu dengan populasi siswa kelas VIII. Dalam penelitian ini sampel yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 12 orang siswa yang berasal dari kelas yang berbeda yang akan terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen non-tes berupa angket, angket yang diberikan yakni angket keterampilan sosial dan angket sosiometri. Pada angket keterampilan sosial menggunakan skala likert dengan bentuk pernyataan tertutup dengan beberapa alternatif jawaban. Angket sosiometri dalam penelitian ini bertujuan untuk mengukur, memperoleh data tentang hubungan sosial, pilihan-pilihan dan sebagainya (Rumiyati, 2015:15).

Pengujian angket menggunakan perhitungan SPSS 25.0 untuk menentukan kategori valid item. Butir item yang awalnya berjumlah 63 butir menjadi 39 butir item valid setelah dilakukan uji validitas. Selanjutnya pada uji reliabilitas diperoleh nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0.889 sebelum item gugur dihilangkan dan nilai *Cronbach Alpha* setelah item gugur dihilangkan pada kelas eksperimen sebesar 0.827 dan pada kelas kontrol sebesar 0.891.

Teknik analisis data terlebih dahulu melalui uji normalitas yang dilakukan menggunakan uji Shapiro Wilk dengan bantuan SPSS versi 25.0 yang menunjukkan nilai signifikansi  $>0,05$  yang artinya bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal. Pengujian selanjutnya melalui uji homogenitas untuk mengetahui data yang diperoleh memiliki varian kelompok yang sama atau tidak. Pada hasil data yang diperoleh yaitu  $0,791 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh mempunyai varian kelompok yang sama atau homogen.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen Design*. Desain ini memiliki kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2019: 118). Jenis *Quasi Eksperimen Design* yang digunakan yaitu *Nonequivalent Control Group Design*. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu dengan populasi siswa kelas VIII. Dalam penelitian ini sampel yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 12 orang siswa yang berasal dari kelas yang berbeda yang akan terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen non-tes berupa angket, angket yang diberikan yakni angket keterampilan sosial dan angket sosiometri. Pada angket keterampilan sosial menggunakan skala likert dengan bentuk

pernyataan tertutup dengan beberapa alternatif jawaban. Angket sosiometri dalam penelitian ini bertujuan untuk mengukur, memperoleh data tentang hubungan sosial, pilihan-pilihan dan sebagainya (Rumiyati, 2015:15).

Pengujian angket menggunakan perhitungan SPSS 25.0 untuk menentukan kategori valid item. Butir item yang awalnya berjumlah 63 butir menjadi 39 butir item valid setelah dilakukan uji validitas. Selanjutnya pada uji reliabilitas diperoleh nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0.889 sebelum item gugur dihilangkan dan nilai *Cronbach Alpha* setelah item gugur dihilangkan pada kelas eksperimen sebesar 0.827 dan pada kelas kontrol sebesar 0.891.

Teknik analisis data terlebih dahulu melalui uji normalitas yang dilakukan menggunakan uji Shapiro Wilk dengan bantuan SPSS versi 25.0 yang menunjukkan nilai signifikansi  $>0,05$  yang artinya bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal. Pengujian selanjutnya melalui uji homogenitas untuk mengetahui data yang diperoleh memiliki varian kelompok yang sama atau tidak. Pada hasil data yang diperoleh yaitu  $0,791 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh mempunyai varian kelompok yang sama atau homogen.

Uji data hasil penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan pengaruh keterampilan sosial siswa yang diberi layanan konseling kelompok CBT teknik restrukturisasi kognitif pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang hanya menggunakan layanan konseling kelompok.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian layanan konseling kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap keterampilan sosial siswa terisolir. Berdasarkan pemberian angket *pretest* yang dilakukan sebelum memberikan perlakuan pada siswa, diperoleh hasil angket sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Angket Keterampilan Sosial Sebelum diberikan Layanan**

| No                  | Siswa | Total Skor Keterampilan Sosial Siswa PerAspek |        |                |        |              |               |            | Skor   | Kategori |
|---------------------|-------|---|--------|----------------|--------|--------------|---------------|------------|--------|----------|
|                     |       | Kerja Sama                                    | Asersi | Tanggung Jawab | Empati | Kontrol Diri | Keikutsertaan | Komunikasi |        |          |
| Kelompok Eksperimen |       |   |        |                |        |              |               |            |        |          |
| 1                   | AAP   | 10  | 24     | 37             | 25     | 22           | 10            | 9          | 137    | R        |
| 2                   | APM   | 8   | 22     | 37             | 23     | 22           | 11            | 9          | 132    | R        |
| 3                   | EJS   | 13  | 28     | 30             | 24     | 21           | 14            | 10         | 140    | S        |
| 4                   | FPF   | 8   | 19     | 34             | 25     | 19           | 11            | 8          | 124    | R        |
| 5                   | IAA   | 13  | 19     | 39             | 28     | 21           | 14            | 6          | 140    | S        |
| 6                   | ZPB   | 9   | 26     | 36             | 23     | 23           | 11            | 9          | 137    | R        |
| Jumlah              |       | 61  | 138    | 213            | 148    | 128          | 71            | 51         | 810    |          |
| Rata-rata           |       | 10,16   | 23     | 35,5           | 24,6   | 21,3         | 11,83         | 8,5        | 135    | R        |
| Kelompok Kontrol    |       |   |        |                |        |              |               |            |        |          |
| 7                   | AR    | 5   | 22     | 35             | 27     | 14           | 11            | 7          | 121    | SR       |
| 8                   | DHA   | 4   | 18     | 33             | 20     | 18           | 10            | 9          | 112    | SR       |
| 9                   | IM    | 6   | 21     | 36             | 21     | 22           | 13            | 11         | 130    | R        |
| 10                  | KD    | 11  | 23     | 28             | 24     | 16           | 14            | 9          | 125    | R        |
| 11                  | PHNS  | 7   | 23     | 35             | 24     | 20           | 14            | 9          | 132    | R        |
| 12                  | RA    | 13  | 17     | 41             | 25     | 21           | 11            | 6          | 134    | R        |
| Jumlah              |       | 46  | 124    | 208            | 141    | 111          | 73            | 51         | 754    |          |
| Rata-rata           |       | 7,6   | 20,6   | 34,6           | 23,5   | 18,5         | 12,16         | 8,5        | 125,67 | R        |

Berdasarkan Tabel 1. dapat diketahui bahwa hasil pengambilan data keterampilan sosial siswa sebelum diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori yang sama yakni rendah. Hal ini didapatkan dari hasil angket keterampilan sosial yang mana kelompok eksperimen memperoleh skor 810 dengan rata-rata skor 135 dan kelompok kontrol memperoleh skor 754 dengan rata-rata skor 125,67.

Pemilihan sampel dalam penelitian juga berdasarkan hasil sosiometri dalam menentukan siswa yang terisolir, sehingga sampel yang terpilih merupakan hasil dari kedua angket yang diberikan kepada siswa.

Berikut ini hasil dari perolehan skor yang didapatkan melalui pemberian sosiometri:

**Tabel 2. Hasil Skor Sosiometri**

| Kelompok Eksperimen |        |        |        |             | Kelompok Kontrol |        |        |        |             |
|---------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|--------|--------|--------|-------------|
| Kode Siswa          | Skor 1 | Skor 2 | Skor 3 | Jumlah Skor | Kode Siswa       | Skor 1 | Skor 2 | Skor 3 | Jumlah Skor |
| AAP                 | 1      | 3      | -2     | 2           | AR               | 1      | 0      | -1     | 0           |
| APM                 | 1      | 2      | -4     | -1          | DHA              | 0      | 3      | -13    | -10         |
| EJS                 | 2      | 1      | -9     | -6          | IM               | 4      | 0      | -5     | -1          |
| FPF                 | 1      | 4      | -14    | -9          | KD               | 0      | 0      | 0      | 0           |
| IAA                 | 1      | 0      | -1     | 0           | PHNS             | 0      | 0      | -5     | -5          |
| ZPB                 | 2      | 3      | -5     | 0           | RA               | 0      | 0      | -1     | -1          |

Pada Tabel 2. merupakan hasil dari perolehan skor sosiometri dari siswa yang terpilih sebagai subjek penelitian. Siswa yang menjadi subjek penelitian yakni siswa yang memperoleh skor yang rendah berdasarkan hasil perhitungan angket sosiometri. Diketahui bahwa jumlah skor merupakan skor total dari skor pada pertanyaan pertama sampai ketiga. Hasil sosiometri yang diberikan bertujuan untuk melihat hubungan sosial siswa dalam suatu kelompok atau kelas.

Siswa yang telah diberikan layanan konseling kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif akan diberikan angket keterampilan sosial (*post-test*). Pemberian tes kembali ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan sosial siswa terisolir setelah diberikan layanan berupa konseling kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif sehingga diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Angket Keterampilan Sosial Setelah diberikan Layanan**

| No                  | Siswa | Total Skor Keterampilan Sosial Siswa PerAspek |        |                |                     |                           |                |                          | Skor | Kategori |
|---------------------|-------|---|--------|----------------|---------------------|---------------------------|----------------|--------------------------|------|----------|
|                     |       | Kerja Sama                                    | Asersi | Tanggung Jawab | Empati <sup>i</sup> | Kontrol Diri <sup>i</sup> | Keikut-sertaan | Komuni-kasi <sup>i</sup> |      |          |
| Kelompok Eksperimen |       |   |        |                |                     |                           |                |                          |      |          |
| 1                   | AAP   | 10  | 27     | 41             | 26                  | 23                        | 16             | 10                       | 153  | S        |
| 2                   | APM   | 11  | 27     | 41             | 23                  | 25                        | 14             | 10                       | 151  | S        |
| 3                   | EJS   | 13  | 29     | 37             | 24                  | 24                        | 15             | 11                       | 153  | S        |
| 4                   | FPF   | 7   | 25     | 38             | 23                  | 21                        | 12             | 10                       | 136  | R        |
| 5                   | IAA   | 13  | 32     | 38             | 29                  | 26                        | 15             | 11                       | 164  | T        |
| 6                   | ZPB   | 9   | 27     | 37             | 23                  | 25                        | 13             | 12                       | 146  | S        |
| Jumlah              |       | 63  | 167    | 232            | 148                 | 144                       | 85             | 64                       |      |          |
| Rata-rata           |       | 10,5  | 27,83  | 38,6           | 24,6                | 24                        | 14,16          | 12,8                     | 903  |          |



|                  |      |      |      |      |       |      |    |    |       |   |
|------------------|------|------|------|------|-------|------|----|----|-------|---|
| Kelompok Kontrol |      |      |      |      |       |      |    |    | 150,5 | S |
| 7                | AR   | 7    | 21   | 42   | 27    | 17   | 10 | 5  | 129   | R |
| 8                | DHA  | 7    | 20   | 35   | 21    | 19   | 12 | 10 | 124   | R |
| 9                | IM   | 8    | 22   | 37   | 22    | 23   | 12 | 13 | 137   | R |
| 10               | KD   | 14   | 24   | 34   | 21    | 16   | 15 | 9  | 133   | R |
| 11               | PHNS | 10   | 24   | 40   | 21    | 20   | 16 | 9  | 140   | S |
| 12               | RA   | 9    | 19   | 38   | 22    | 26   | 13 | 8  | 135   | R |
| Jumlah           |      | 55   | 130  | 226  | 134   | 121  | 78 | 54 | 798   |   |
| Rata-rata        |      | 9,16 | 21,6 | 37,6 | 22,33 | 13,4 | 13 | 9  | 133   | R |

Pada Tabel 3. dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen memperoleh jumlah skor 903 dengan rata-rata 150,5 dengan kategori sedang. Sedangkan, pada kelompok kontrol diperoleh jumlah skor 798 dengan nilai rata-rata 133 dengan kategori rendah. Data menunjukkan adanya peningkatan keterampilan sosial pada kelompok kontrol, namun belum cukup efektif dalam meningkatkannya secara signifikan. Berdasarkan data yang diperoleh diketahui bahwa kelompok eksperimen yang menggunakan layanan konseling kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif memiliki tingkat keterampilan sosial kategori sedang. Sedangkan, kelompok kontrol masih pada kategori rendah.

Dalam hal ini konseling kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa terisolir. Pada kelompok eksperimen yang diberikan layanan konseling kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif memiliki jumlah skor yang lebih tinggi dari pada kelompok kontrol.

Pengujian hipotesis dilakukan setelah uji prasyarat terdistribusi normal dan homogen. Uji hipotesis ini menggunakan uji statistik parametrik *Independent Sample T-Test*. Uji data hasil penelitian ini dilakukan untuk membandingkan keterampilan sosial siswa yang diberi layanan konseling kelompok CBT teknik restrukturisasi kognitif pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang hanya menggunakan layanan konseling kelompok. Hasil pengujian diperoleh sebagai berikut:

**Tabel 4. Hasil Uji Independent Samples Test**

| Independent Samples Test             |   |      |                              |       |                     |                    |                          |   |          |
|--------------------------------------|---|------|------------------------------|-------|---------------------|--------------------|--------------------------|---|----------|
|                                      | Levene's Test<br>for Equality<br>of Variances |      | t-test for Equality of Means |       |                     |                    |                          |   |          |
|                                      | F   | Sig. | t                            | df    | Sig. (2-<br>tailed) | Mean<br>Difference | Std. Error<br>Difference | 95% Confidence<br>Interval of the<br>Difference |          |
|                                      |   |      |                              |       |                     |                    |                          | Lower   | Upper    |
| Equal<br>variances<br>assumed        | 1.512   | .247 | 3.095                        | 10    | .011                | 8.16667            | 2.63839                  | 2.28796   | 14.04537 |
| Equal<br>variances<br>not<br>assumed |   |      | 3.095                        | 8.659 | .013                | 8.16667            | 2.63839                  | 2.16224   | 14.17110 |

Berdasarkan Tabel 4 hasil uji *independent sample t-test* diperoleh nilai  $t$  3,095 dengan sig. (*2tailed*) sebesar  $0,011 < 0,05$  artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara keterampilan sosial siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok cbt dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa, sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Penelitian Rahmi, dkk (2024) menyimpulkan bahwa keterampilan sosial adalah cara remaja berinteraksi dengan lingkungannya dan bagaimana hubungan tersebut memberikan pengaruh pada dirinya. Selain itu, melalui interaksi yang terjadi dalam layanan individu dapat belajar tentang empati, berkomunikasi yang baik serta penyelesaian konflik sehingga membangun hubungan yang lebih sehat. Ridwan, dkk (2023) menyebutkan bahwa untuk memiliki keterampilan sosial yang baik maka perlu dilatih dan dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian yang dilakukan oleh Rani, dkk (2022) menyimpulkan dengan menggunakan teknik konseling kelompok *cognitive behavioral therapy* (CBT) teknik restrukturisasi kognitif dapat membantu mengubah keyakinan diri, pikiran, dan emosi subjek yang cenderung negatif melalui teknik restrukturisasi kognitif

yang diajarkan efektif untuk meningkatkan *self esteem*.

Penelitian terkait dengan teknik restrukturisasi kognitif dilakukan oleh Rizal, dkk (2022) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata tingkat efikasi diri siswa yang mendapatkan teknik restrukturisasi kognitif dengan siswa yang tidak mendapatkan teknik restrukturisasi kognitif. Perbedaan ditunjukkan dari hasil *mean* kelas eksperimen yang lebih tinggi dibandingkan dengan *mean* kelas kontrol.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan diperoleh kesimpulan tingkat keterampilan sosial siswa terisolir pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan layanan berada pada kategori rendah. Selanjutnya tingkat keterampilan sosial siswa terisolir pada kelompok eksperimen setelah diberikan layanan konseling kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif berada pada kategori sedang, sementara pada kelompok kontrol tingkat keterampilan sosial siswa terisolir yang diberikan layanan konseling kelompok tanpa menggunakan teknik masih berada pada kategori rendah.

Hal ini terjadi karena perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing kelompok menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif lebih efektif dari kelompok kontrol yang hanya menerima perlakuan berupa layanan konseling kelompok tanpa teknik restrukturisasi kognitif. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dengan durasi konseling yang lebih lama untuk memperoleh hasil yang lebih efektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Autha, D. (2020). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Modelling dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial pada Anak di Desa Keputraan Kabupaten Pringsewu Tahun 2020*. UIN Raden Intan Lampung.
- Corey, G. (2012). *Theory & Practice of Group Counseling* (8th ed.). USA: Cengage Learning. <https://doi.org/10.1109/isscs.2005.1511257>

- Daradjat, Z. (1995). *Remaja Harapan dan Tantangan*. Jakarta: Ruhama.
- Khadijah. (2024). *Urgensi Pengembangan Sosial Emosional bagi Anak Usia Dini*. Medan: CV. Merdeka Kreasi Group.
- Rahmi, N., Hasibuan, U. M., Sipahutas, W. M., & Siregar, V. Y. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Remaja. *Social Science and Contemporary Issues Journal*, 2(1), 122–132.
- Rani, R. K., Sugiharto, D. Y. P., & Sugiyo, S. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 44–48. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.155>
- Ridwan, Supriatna, E., & Novianti, W. (2023). Pengembangan Media Social Skill Card Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa. *FOKUS*, 6(6), 517–523. <https://doi.org/10.22460/fokusv6i6.12205>
- Rizal, M., Pandang, A., & Thalib, S. B. (2022). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa di Sekolah Menengah Atas. *Pinisi Journal Of Education*, 2(5), 12–24.
- Safitri, A., & Elita, Y. (2020). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Metode Time Token Arends untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Mahasiswa. *Consilia: Jurnal Ilmiah BK*, 3(2), 126–135.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2009). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sugiyono. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuningtyas, D., & Soedarmadji, B. (2020). Konseling Kelompok Restructuring Cognitive Efektif untuk Meningkatkan Kematangan Emosi Siswa Terisolir Kelas VII SMPN 9 Surabaya. *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 169–174. <https://doi.org/10.26539/teraputik.42398>
- Yusuf, S. (2017). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.