

**PENGUNAAN TEKNIK CBT MELALUI LAYANAN BIMBINGAN  
KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN  
SOSIAL SISWA KELAS IX SMP 1 BAITUSSALAM**

**SKRIPSI**

Diajukan Oleh:

**MUHAMMAD DEVRI SIREGAR**  
**NIM. 210213040**

Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
2025 M/1447 H**

**PENGUNAAN TEKNIK CBT MELALUI LAYANAN BIMBINGAN  
KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN  
SOSIAL SISWA KELAS IX SMP 1 BAITUSSALAM**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)  
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh  
sebagai Beban Studi untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Prodi Bimbingan Konseling

Oleh:

Muhammad Devri Siregar

Nim 210213040

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Program Studi Bimbingan Konseling

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing

Ketua Program Studi  
Bimbingan Konseling,

Dr. Fakhri Yacob, M.Ed.  
NIP. 196704011991031006

Dr. Fatimah Ibda, S.Ag., M.Si., Ph.D.  
NIP. 197110182000032002

**PENGUNAAN TEKNIK CBT MELALUI LAYANAN BIMBINGAN  
KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN  
SOSIAL SISWA KELAS IX SMP 1 BAITUSSALAM**

**SKRIPSI**

Telah Diuji oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus  
serta Diterima sebagai Salah satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)  
dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan Konseling

Pada Hari/Tanggal

Senin, 7 Juli 2025 M  
11 Muharram 1447 H

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi:

Ketua

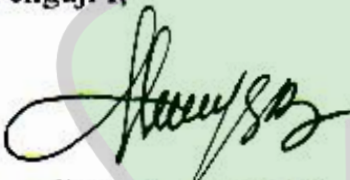
Sekretaris,

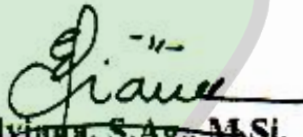
  
Dr. Fakhri Yacob, M.Ed.  
NIP. 196704011991031006

  
Yuliana Nelisma, M.Pd.  
NIP.-

Penguji I,

Penguji II,

  
Muslima, S.Ag., M.Ed.  
NIP. 197202122014112001

  
Elviana, S.Ag., M.Si.  
NIP. 197806242014112001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry  
Banda Aceh



  
Prof. Saiful Malik, S.Ag., MA., M.Ed., Ph.D  
NIP. 197301021997031003



## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan Dibawah Ini:

Nama : Muhammad Devri Siregar  
NIM : 210213040  
Prodi : Bimbingan Konseling  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan  
Judul Skripsi : Penggunaan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Baitussalam

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini, saya:

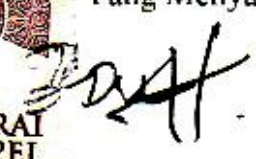
1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mengembangkan dan mempertanggungjawabkan;
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain;
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya;
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini.

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggung jawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Banda Aceh, 23 Juni 2025  
Yang Menyatakan,



  
Muhammad Devri Siregar  
NIM. 210213040

## ABSTRAK

Nama : Muhammad Devri Siregar  
NIM : 210213040  
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/ Bimbingan Konseling  
Judul : Penggunaan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Baitussalam  
Tebal skripsi : 76  
Pembimbing : Dr. Fakhri Yacob, M.Ed.  
Kata kunci : *Cognitive Behavioral Therapy*, Bimbingan Kelompok, Keterampilan Sosial

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan keterampilan sosial siswa di SMP 1 Baitussalam. Keterampilan sosial merupakan kecakapan dalam membangun hubungan yang harmonis dan memuaskan dengan orang lain, menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, serta menyelesaikan persoalan sosial yang muncul. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa kelas IX SMP Negeri 1 Baitussalam melalui penggunaan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang diimplementasikan dalam layanan bimbingan kelompok. Secara teoritis, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) menawarkan pendekatan yang terstruktur untuk mengidentifikasi dan memodifikasi pola pikir dan perilaku maladaptif, yang relevan untuk mengembangkan keterampilan sosial. Berdasarkan latar belakang masalah sebelumnya adalah apakah penggunaan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) melalui layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial peserta didik kelas IX SMP Negeri 1 Baitussalam. penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket skala *likert*. Uji Normalitas menunjukkan bahwa data pada kelompok eksperimen ( $Sig. = 0,395$ ) dan kelompok kontrol ( $Sig. = 0,718$ ) terdistribusi normal (karena nilai  $Sig. > 0,05$ ) hasil uji *homogenitas Levene* menunjukkan nilai signifikansi 0,083. Karena nilai ini lebih besar dari  $\alpha=0,05$ , dapat disimpulkan bahwa varians kedua kelompok adalah homogen. Meskipun terdapat perbedaan rata-rata antara kelompok eksperimen dan kontrol, uji T independen ( $t(14) = -1,374, p = 0,191$ ) dan. Kelompok eksperimen menunjukkan rata-rata *N-Gain* persen yang jauh lebih tinggi (27,9830) dibandingkan dengan kelompok kontrol (2,5156), mengindikasikan bahwa intervensi eksperimental kemungkinan besar efektif dalam meningkatkan *N-Gain* persen. Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam bimbingan kelompok efektif meningkatkan keterampilan sosial pada siswa kelas IX SMP N 1 Baitussalam, Aceh Besar.

**Kata kunci:** *Cognitive Behavioral Therapy*, Bimbingan Kelompok, Keterampilan Sosial

## ABSTRACT

Nama : Muhammad Devri Siregar  
NIM : 210213040  
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/ Bimbingan Konseling  
Judul : The Use of CBT Techniques Through Group Guidance Services to Improve Social Skills of Grade IX Junior High School Students N 1 Baitussalam  
Tebal skripsi : 76  
Pembimbing : Dr. Fakhri Yacob, M.Ed.  
Kata kunci : Cognitive Behavioral Therapy, Group Tutoring, Social Skills

This research is motivated by the problem of social skills of students at SMP 1 Baitussalam. Starting from cooperative activities, relationships, responsibility, empathy, and self-control Social skills play an important role in interpersonal interaction and student academic success. Therefore, this study aims to improve the social skills of grade IX students of SMP 1 Baitussalam through the use of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques implemented in group guidance services. Theoretically, CBT offers a structured approach to identifying and modifying maladaptive mindsets and behaviors, which are relevant for developing social skills. The research data was obtained from the results of the pre-test and post-test of social skills in two groups, namely the experimental group and the control group, each consisting of 8 students. The results of the statistical test showed that in the experimental group, there was a significant difference between the pre-test and post-test ( $Z = -1.747$ , Asymp. Sig. (2-tailed) = .081, Sig. = .083), with a higher mean rank post-test (10.56) than the pre-test (6.44), indicating an improvement in social skills. In contrast, in the control group, no significant difference was found between pre-test and post-test ( $Z = -.263$ , Sig. (2-tailed) = .792, Sig. = .798), with a relatively stable mean rank (pre-test 8.19, post-test 8.81). Based on these results, it can be concluded that the use of CBT techniques through group guidance services is effective in improving the social skills of grade IX students of SMP 1 Baitussalam. The implication of this study is that counselling guidance can leverage a CBT approach to interventions oriented towards the development of students' social skills.

**Keywords: Cognitive Behavioral Therapy, Group Tutoring, Social Skills**

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah Subhanahu wata'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi, dan tidak lupa shalawat beriring salam penulis sanjungkan kepada Nabi Muhammad Sallahallahu alaihi wassalam beserta keluarga dan para sahabat beliau yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan kepada alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

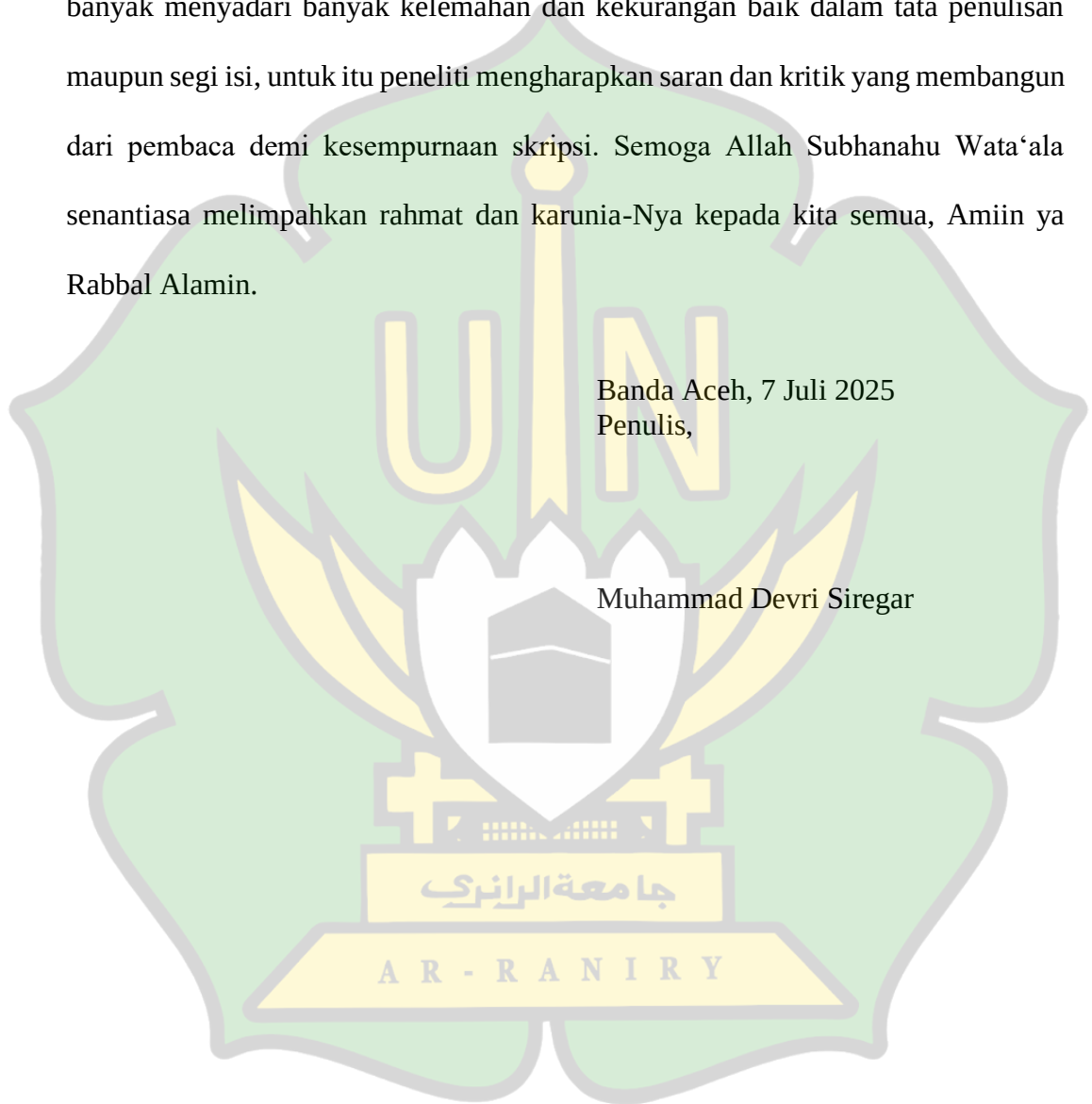
Pada kesempatan ini peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Penggunaan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* CBT) Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Kelas IX SMP Negeri 1 Baitussalam”**. Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memperoleh gelar sarjana dalam program studi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-raniry Banda Aceh.

Demikian ucapan terimakasih dari penulis, kepada bapak Dr. Fakhri Yacob, M.Ed. Selaku dosen pembimbing skripsi terima kasih telah meluangkan banyak waktu, tenaga memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi kepada penulis dalam perkuliahan dari awal semester hingga selama penyusunan skripsi berlangsung sampai sekarang. Bapak/ibu dosen penguji naskah ujian akhir semester dan ujian komprehensif, atas segala yang menjadikan hasil penelitian ini menjadi lebih baik. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan Konseling yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat sehingga peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan dan membantu pembuatan skripsi. Dan ucapan terima kasih kepada kepala sekolah, wakil kepala sekolah, guru bimbingan konseling SMP Negeri 1

Baitussalam. Serta peserta didik SMP Negeri 1 Baitussalam yang telah membantu peneliti, dan meluangkan waktu nya untuk peneliti. Peneliti telah berupaya semaksimal mungkin dalam menyelesaikan tugas VII skripsi, namun peneliti masih banyak menyadari banyak kelemahan dan kekurangan baik dalam tata penulisan maupun segi isi, untuk itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi. Semoga Allah Subhanahu Wata'ala senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, Amiin ya Rabbal Alamin.

Banda Aceh, 7 Juli 2025  
Penulis,

Muhammad Devri Siregar

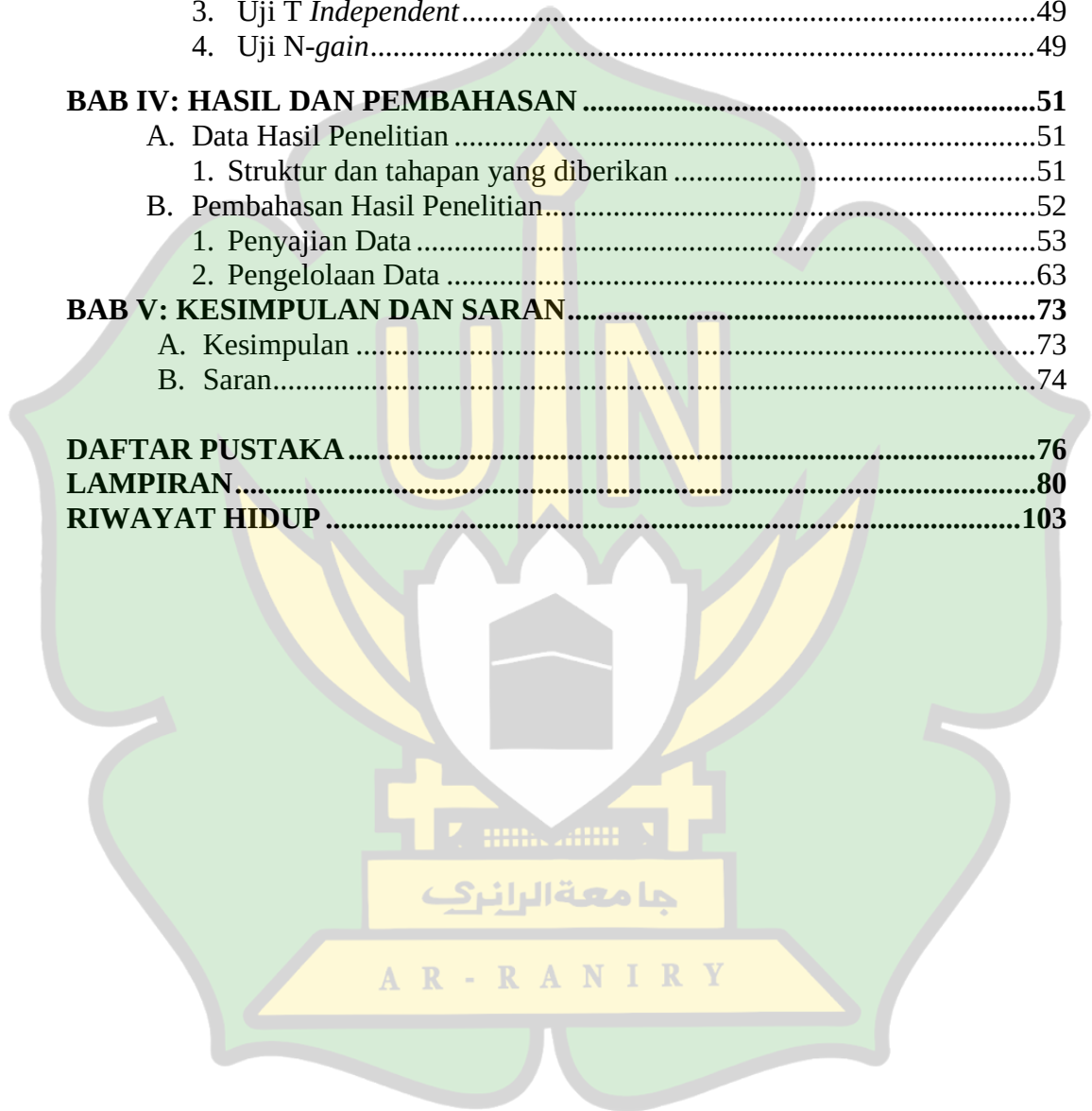




## DAFTAR ISI

|                                                                            |               |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING .....</b>                                  | <b>ii</b>     |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN SIDANG .....</b>                                      | <b>iii</b>    |
| <b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>                                    | <b>iv</b>     |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                                       | <b>v</b>      |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                                 | <b>vii</b>    |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                                     | <b>ix</b>     |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                                                   | <b>xi</b>     |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                               | <b>xii</b>    |
| <br><b>BAB I: PENDAHULUAN.....</b>                                         | <br><b>1</b>  |
| A. Latar Belakang Masalah.....                                             | 1             |
| B. Rumusan Masalah .....                                                   | 8             |
| C. Tujuan Penelitian.....                                                  | 8             |
| D. Hipotesis Penelitian.....                                               | 9             |
| E. Manfaat penelitian.....                                                 | 9             |
| F. Definisi operasional.....                                               | 11            |
| <br><b>BAB II: LANDASAN TEORITIS .....</b>                                 | <br><b>15</b> |
| A. Teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) .....                  | 15            |
| 1. Pengertian Teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) .....       | 15            |
| 2. Tujuan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) .....                  | 16            |
| 3. Tahapan Teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).....           | 17            |
| 4. Kelebihan dan kekurangan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT)..... | 18            |
| B. Bimbingan kelompok.....                                                 | 20            |
| 1. Pengertian Bimbingan Kelompok.....                                      | 20            |
| 2. Tujuan Bimbingan Kelompok.....                                          | 22            |
| 3. Manfaat Bimbingan Kelompok.....                                         | 24            |
| 4. Asas-Asas Bimbingan Kelompok .....                                      | 26            |
| 5. Tahapan Bimbingan Kelompok .....                                        | 29            |
| C. Keterampilan Sosial.....                                                | 31            |
| 1. Pengertian keterampilan Sosial .....                                    | 31            |
| 2. Aspek keterampilan Sosial .....                                         | 33            |
| <br><b>BAB III: METODOLOGI PENELITIAN.....</b>                             | <br><b>37</b> |
| A. Desain Penelitian .....                                                 | 37            |
| B. Populasi dan Sampel.....                                                | 38            |
| 1. Populasi .....                                                          | 38            |
| 2. Sampel .....                                                            | 39            |
| C. Instrumen Pengumpulan Data .....                                        | 39            |
| 1. Skala Likert .....                                                      | 40            |
| 2. Observasi .....                                                         | 40            |
| 3. Validitas Instrument .....                                              | 43            |

|                                              |            |
|----------------------------------------------|------------|
| 4. Realibitas Instrumen .....                | 46         |
| D. Teknik Pengumpulan Data .....             | 47         |
| 1. Skala .....                               | 47         |
| E. Teknik Analisis Data .....                | 48         |
| 1. Uji Normalitas .....                      | 48         |
| 2. Uji Homogenitas.....                      | 48         |
| 3. Uji T <i>Independent</i> .....            | 49         |
| 4. Uji N-gain.....                           | 49         |
| <b>BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>    | <b>51</b>  |
| A. Data Hasil Penelitian .....               | 51         |
| 1. Struktur dan tahapan yang diberikan ..... | 51         |
| B. Pembahasan Hasil Penelitian.....          | 52         |
| 1. Penyajian Data .....                      | 53         |
| 2. Pengelolaan Data .....                    | 63         |
| <b>BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>      | <b>73</b>  |
| A. Kesimpulan .....                          | 73         |
| B. Saran.....                                | 74         |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                  | <b>76</b>  |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                         | <b>80</b>  |
| <b>RIWAYAT HIDUP .....</b>                   | <b>103</b> |



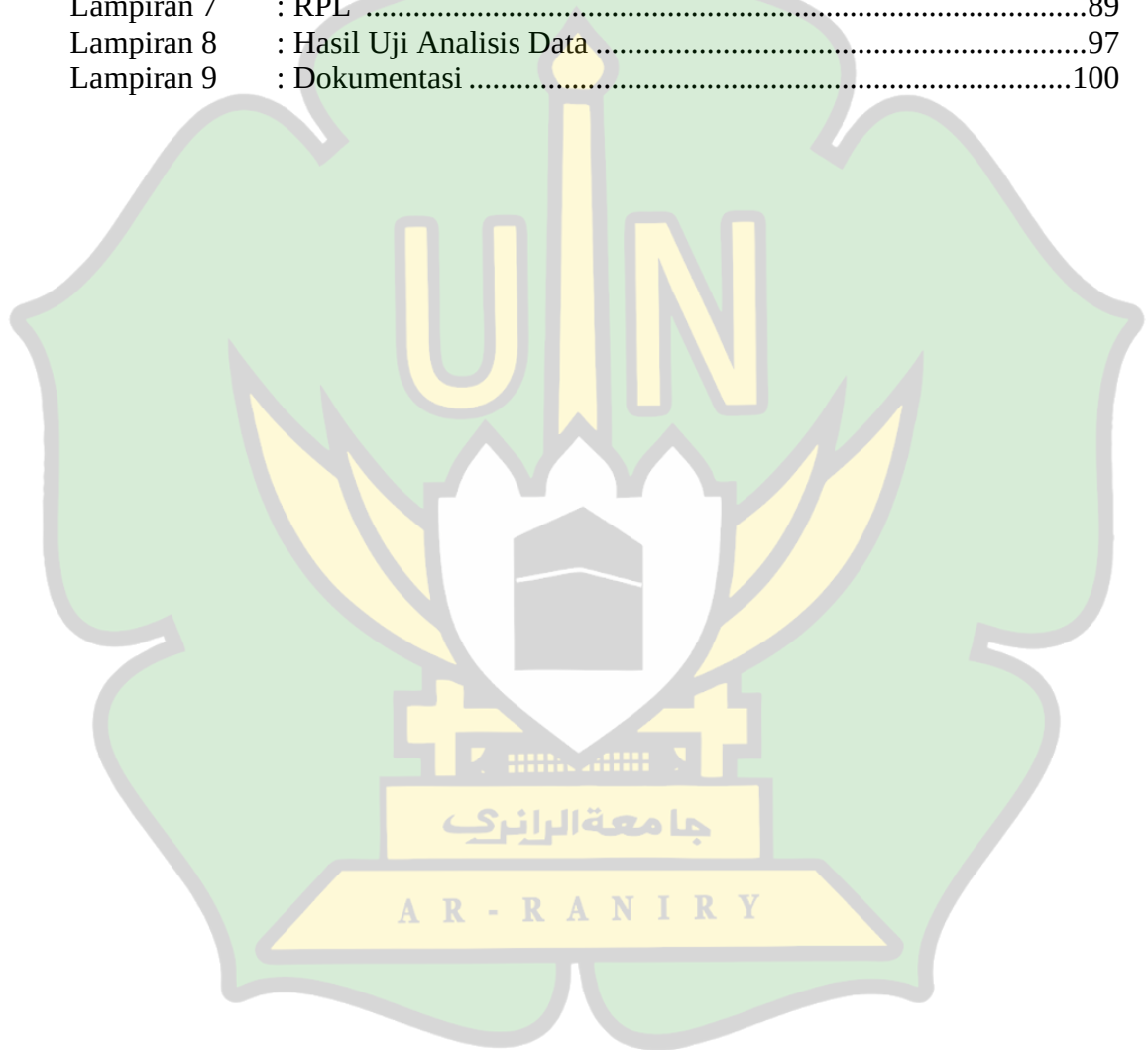
## DAFTAR TABEL

|                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 Rancangan Penelitian <i>One Grup</i> Dan <i>Pre-Tes Post Tes</i> ..... | 37 |
| Tabel 3.2 Populasi Penelitian Siswa Kelas Ix SMP Negri Baitussalam .....         | 38 |
| Tabel 3.3 Sampel Penelitian Kelas Ix-1 .....                                     | 39 |
| Tabel 3.4 Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban.....                        | 41 |
| Tabel 3.5 Kisi-Kisi Instrumen.....                                               | 42 |
| Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Butir Item .....                                   | 44 |
| Tabel 3.7 Skor $r$ hitung dan $r$ tabel hasil validitas butir item .....         | 45 |
| Tabel 3.8 Interval Koefesien Derajat Reliabilitas .....                          | 46 |
| Tabel 3.9 <i>Crobach Alpha</i> .....                                             | 47 |
| Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Skala Komunikasi Interpersonal .....           | 47 |
| Tabel 4.1 Jumlah Sampel <i>Pre Test</i> .....                                    | 54 |
| Tabel 4.2 Standar Pembagian Kategori.....                                        | 55 |
| Tabel 4.3 Kategori Keterampilan Sosial .....                                     | 56 |
| Tabel 4.4 Rumus Presentase .....                                                 | 56 |
| Tabel 4.5 Presentase Keterampilan Sosial .....                                   | 57 |
| Tabel 4.6 Rancangan Operasional.....                                             | 61 |
| Tabel 4.7 Jumlah Sampel <i>Post-Test</i> .....                                   | 62 |
| Tabel 4.8 jumlah hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> .....                | 63 |
| Tabel 4.9 Uji Normalitas.....                                                    | 64 |
| Tabel 4.10 Uji Homogenitas .....                                                 | 64 |
| Tabel 4.11 Uji T .....                                                           | 66 |
| Tabel 4.12 Uji <i>N-gain</i> .....                                               | 67 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|            |                                                           |     |
|------------|-----------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1 | : Sk Bimbingan Skripsi .....                              | 80  |
| Lampiran 2 | : Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....               | 81  |
| Lampiran 3 | : Surat Rekomendasi Melakukan Penelitian Dari Dinas ..... | 82  |
| Lampiran 4 | : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....       | 83  |
| Lampiran 5 | : Angket Hasil Judgment .....                             | 84  |
| Lampiran 6 | : Angket Keterampilan Sosial .....                        | 86  |
| Lampiran 7 | : RPL .....                                               | 89  |
| Lampiran 8 | : Hasil Uji Analisis Data .....                           | 97  |
| Lampiran 9 | : Dokumentasi .....                                       | 100 |





# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Setiap orang berhak untuk lebih berkembang dalam bidang pendidikan, karena pendidikan hal terpenting dalam kehidupan. pendidikan akan menjadikan manusia lebih baik, baik dari pendidikan formal maupun pendidikan informal. Di dalam bidang pendidikan juga setiap orang memiliki keterampilannya masing-masing contohnya keterampilan sosial yang memiliki kegiatan kerjasama, relasi, tanggung jawab, empati, dan kontrol diri.

Keterampilan sosial sendiri menjadi kebutuhan yang perlu dimiliki bagi seseorang berbagai bekal demi kelanjutan hidup dan bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan keluarga dan sekitarnya.<sup>1</sup> Keterampilan sosial sendiri digambarkan sebagai kemampuan seseorang untuk berinteraksi dan berkomunikasi secara efektif dengan orang lain dalam kondisi sosial. Keterampilan sosial mencakup kemampuan memahami dan menafsirkan komunikasi verbal dan nonverbal, membangun hubungan baik, bekerja sama dalam tim, memecahkan masalah secara konstruktif dan menunjukkan empati terhadap orang lain, dan mengelola konflik dengan baik.

Pada umumnya upaya untuk meningkatkan keterampilan sosial yang harus dikembangkan yaitu melatih komunikasi efektif peserta didik, membangun empati,

---

<sup>1</sup> Riki Ariyanto, Vicky Dwi Wicaksono, Suci Handayani, Peningkatan Keterampilan Sosial Dan Hasil Belajar Pada Materi Membangun Masyarakat Yang Beradab Melalui Pendekatan Project Based Learning Pada Siswa Kelas Iv SD Negeri Besah Ii', *Jurnal Pendidikan Dasar Vol. 8, No. 2, 2024, h.3.*

memperluas jaringan sosial, mengelola emosi, dan belajar dari pengalaman. Namun kenyataannya tidak semua peserta didik mampu untuk meningkatkan upaya tersebut. Ada hambatan yang dihadapi peserta didik misalnya kurang percaya diri, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan teman sebaya. sehingga peserta didik tidak dapat meningkatkan keterampilan sosialnya.

Faktor yang mempengaruhi kemampuan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan sosial dimulai dari pembelajaran efektif, yang melibatkan interaksi sosial seperti presentasi, dan diskusi kelompok. Dapat membantu peserta didik melatih kemampuan berbicara di depan kelas dan meningkatkan komunikasi dan kerja sama. Dukungan sosial juga memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk berinteraksi dengan orang lain dan sangat membantu kesempatannya untuk meningkatkan keterampilan sosial. Selain itu juga pengembangan diri dimana peserta didik secara berusaha meningkatkan potensi, keterampilan, pengetahuan dan pemahaman dirinya ini ialah upaya sadar peserta didik untuk tumbuh dan berkembang sebagai individu yang baik secara pribadi maupun sosial.

Kemampuan seorang peserta didik untuk meningkatkan keterampilan sosial saling berkesinambungan dengan kepribadiannya. Dimana jika seorang peserta didik dapat mengembangkan keterampilan sosial yang baik, maka rasa percaya diri dan harga dirinya akan meningkat, yang pada akhirnya akan memperkuat kepribadian positifnya.

Salah satu masalah yang dihadapi peserta didik untuk meningkatkan keterampilan sosial ialah setiap peserta didik mempunyai kepribadian dan gaya

belajar yang berbeda dengan peserta didik lain nya, sehingga pendekatan yang berhasil untuk satu orang belum tentu berhasil untuk orang lain.

Pendekatan yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan konseling untuk meningkatkan keterampilan sosial yaitu *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan pendekatan terapeutik yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku seorang peserta didik pendekatan ini membekali seorang peserta didik dengan strategi dan keterampilan praktis untuk mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak efisien menjadi pola pikir dan perilaku yang lebih adaptif dan positif.<sup>2</sup>

Penting bagi sekolah untuk memanfaatkan bimbingan konseling berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) ke dalam program pendidikan karena *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) membantu siswa untuk meningkatkan keterampilan sosial. Dengan memberikan peserta didik alat dan strategi untuk berinteraksi dengan orang lain, sekolah akan dapat memperoleh keterampilan yang akan membantu mereka mencapai kesuksesan pribadi dan akademik. Selain itu dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang inklusif, mendukung, dan harmonis di kelas dan sekolah secara keseluruhan.

Pelaksanaan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) juga mencakup peningkatan kesadaran diri peserta didik terhadap kesinambungan antara pikiran, perasaan dan sikap atau perilaku. Dengan lebih sadar peserta didik dapat mengambil tindakan untuk meningkatkan kedisiplinan. Meskipun begitu *Cognitive*

---

<sup>2</sup> Seprianto, dan Nina Kardina. "Pengembangan Keterampilan Sosial dan Kerjasama Siswa Melalui Layanan Bimbingan dan Konseling: Pendekatan *Cognitive-Behavioral Therapy* (Studi Kasus di SMPIT Annida)." *Jurnal Tazkirah*, Vol. 8. No.2 2023 h. 134.

*Behavioral Therapy* (CBT) terbukti di beberapa konteks, perlu diingat bahwa setiap peserta didik merespon terapi dengan cara yang berbeda. Oleh karena itu, pelaksanaan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam meningkatkan keterampilan sosial harus mempertimbangkan kebutuhan dan karakteristik unik setiap peserta didik. Ini dapat menjadi cara yang berharga dalam konteks konseling sekolah yang luas.

*Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk meningkatkan keterampilan sosial melihat pada penerapan terus-menerus dari prinsip-prinsip dan teknik yang telah dipelajari dalam terapi. Ini bukan sekedar mengikuti pelaksanaan sesi terapi, tetapi lebih pada menjadikan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sebagai bagian dari hidup peserta didik sehari-sehari.<sup>3</sup>

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa banyak peserta didik SMP 1 Negeri Baitussalam mengalami kesulitan membangun hubungan interpersonal, berkomunikasi tidak efektif, dan menyelesaikan konflik. Hal ini dapat berdampak negatif terhadap kinerja akademik, keamanan mental perkembangan sosial secara keseluruhan. Meskipun berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut, namun belum ada pendekatan yang secara sistematis menggabungkan layanan bimbingan kelompok dan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Oleh karena itu, peneliti bertujuan mengeksplorasi potensi keterampilan sosial peserta didik melalui teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

---

<sup>3</sup> Fauziah, Firidameka Koswara, dan Masril, 'Study Literature: Efektifitas Konseling CBT Dengan Teknik *Self Intruction* Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa', *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8.2 (2024), pp. 613–18, doi:10.31316/gcouns.v8i2.5561.

Dalam bidang pendidikan terkhusus bimbingan dan konseling, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan pendekatan psikologis yang berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Dalam dunia pendidikan, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sangat membantu peserta didik mengatasi berbagai masalah emosional, perilaku, dan kognitif yang dapat mengganggu proses pembelajaran maupun hambatan peserta didik dalam meningkatkan keterampilan sosial.

Aaron T. Beck mendefinisikan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan klien pada saat ini dengan cara melakukan rekturasi kognitif pada perilaku menyimpang. Dalam penerapannya di lapangan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) ini dinilai efektif untuk mendorong peserta didik dalam menelaah aksi sosial. ini didasarkan anggapan bahwa; (1) identifikasi pola pikir dan perilaku negatif yang sering muncul dan perilaku-perilaku yang menghambat, (2) menguji kebenaran pikiran dan mengevaluasi pikiran negatif tersebut benar sesuai dengan kenyataan, (3) mengubah pola pikir dan membantu mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih realistis dan positif, (4) belajar untuk menghadapi situasi dengan tenang.<sup>4</sup>

Kemudian penggunaan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk meningkatkan keterampilan sosial, dengan melihat kondisi tersebut perlu diberikan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*

---

<sup>4</sup> Udith S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond, Second Edition* (New York, The Guilford Press, 2011), h. 3–5.



(CBT) sebagai upaya peningkatan keterampilan sosial.<sup>5</sup> Peserta didik yang memasuki usia remaja merupakan priode yang krusial dalam perkembangan keterampilan sosial. Pada usia SMP, peserta mulai membentuk identitas diri, mencari jati diri, dan membangun relasi sosial yang rumit. Dampak dari kurangnya keterampilan sosial pada peserta didik kesulitan beradaptasi, peserta didik akan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sekolah, baik itu teman sekelas, guru, maupun kegiatan di sekolah. Hambatan dalam pengembangan diri, keterampilan sosial yang baik sangat penting untuk pengembangan diri secara keseluruhan. Tanpa keterampilan ini, peserta didik akan sulit mencapai potensi maksimal mereka. Rendahnya keterlibatan dalam kegiatan kelas, peserta didik yang kurang percaya diri atau tidak nyaman berinteraksi dengan orang lain cenderung kurang aktif dalam kegiatan.

Oleh karena itu, penting bagi peserta didik yang masih duduk di bangku SMP untuk mengembangkan keterampilan sosial yang baik agar dapat berinteraksi dengan orang lain secara efektif dan membangun hubungan yang positif. Meningkatkan keterampilan sosial peserta didik tingkat SMP merupakan investasi jangka panjang yang sangat penting. Dengan memberikan dukungan dan kesempatan yang tepat, peserta didik dapat mengembangkan keterampilan sosial yang berbeda dari teman nya.

Kondisi dari peserta didik setelah meningkatkan keterampilan sosial nya, akan terlihat beberapa perubahan positif yang ada di dalam diri peserta didik itu

---

<sup>5</sup> Anindya Indrie Ambarsari dan M. Fauzi Hasibuan, 'Efektivitas Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Kelas XI MIA SMA Negeri 1 Binjai', *Pedagogik: Jurnal Pendidikan Dan Riset*, 2.1 (2024), pp. 30–42.

sendiri baik dalam interaksi dengan orang lain maupun dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa perubahan positif mulai dari komunikasi efektif, penyesuaian diri, dan prestasi akademik.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan bahwa Shihatus Sirri, dkk (2021) menyatakan bahwa terapi perilaku kognitif *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan pendekatan psikoterapi bertujuan untuk memecahkan masalah dengan terapi yang berfokus pada situasi. Melihat peserta didik sebagai pengambil keputusan utama mengenai tujuan dan sasaran masalah yang perlu diselesaikan selama pengobatan atau terapi. Peneliti terdahulu juga menekankan dalam *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terdapat dua aspek yang menjadi sasaran terapi atau pengobatan dari aspek kognitif dan tingkah laku. Aspek kognitif dapat mengubah cara berpikir dan sikap, sedangkan aspek tingkah laku dapat mengubah cara yang salah antara situasi masalah dengan kebiasaan merespon masalah.<sup>6</sup>

Penelitian sejenis juga dilakukan Neng Mila Mirnawati (2024) *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) mendorong individu untuk mengubah perilaku dan belajar bagaimana menenangkan pikiran dan tubuh, memungkinkan individu untuk merasa lebih baik, berpikir lebih jernih dan mengambil keputusan yang baik. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) juga membantu menyeimbangkan pikiran, perasaan, dan tindakan nya.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> yusuf hasan baharudin, shihatus sirri, dan khulaimata zalfa, 'pengembangan efektivitas bimbingan kelompok menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* (cbt) untuk meningkatkan kesadaran diridalam bersosial media siswa sma ya bakii kesugihan', cermin: *Jurnal ilmu pendidikan, psikologi, bimbingan dan konseling*, 2.1 (2021), 4–10 <<https://jurnal.unugha.ac.id/index.php/crm/article/view/129/83>>.

<sup>7</sup> Neng Mila Mirnawati dan Titin Indah Pratiwi, 'Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mereduksi Perilaku Bullying Siswa Kelas IX Di SMPN 59 Surabaya efektivitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* (cbt)

Berdasarkan dari latar belakang penelitian serta penelitian terdahulu yang terkait dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk meningkatkan keterampilan sosial perlu rasanya untuk melakukan pengujian kembali kepada objek dan tempat yang berbeda dengan penelitian terdahulu untuk melihat perbedaan yang akan dihasilkan ke depannya. Penulis tertarik untuk mengambil judul penelitian yaitu: **“Penggunaan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa Kelas IX SMP 1 Negeri Baitussalam”**. Hal ini sangat penting setelah melihat secara langsung permasalahan yang terjadi sudah banyak ditemui dan perlu nya penanganan yang diharapkan dapat memberikan solusi untuk mengentaskan permasalahan tersebut.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah sebelumnya, rumusan masalah yang akan diteliti adalah: apakah penggunaan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) melalui layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial peserta didik kelas IX SMP Negeri 1 Baitussalam?

### **C. Tujuan Penelitian**

Dengan mempertimbangkan rumusan masalah jadi bertujuan mengetahui atau mengidentifikasi tingkat keterampilan sosial peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

#### D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian ini adalah:

1. Hipotesis Ho: Tidak ada perbedaan yang signifikan dalam peningkatan keterampilan sosial antara siswa kelas IX SMP 1 Baitussalam yang mendapatkan teknik CBT melalui layanan bimbingan kelompok dengan siswa yang tidak mendapatkan teknik tersebut.
2. Hipotesis Ha: Terdapat perbedaan yang signifikan dalam peningkatan keterampilan sosial antara siswa kelas IX SMP 1 Baitussalam yang mendapatkan teknik CBT melalui layanan bimbingan kelompok dengan siswa yang tidak mendapatkan teknik tersebut.

#### E. Manfaat Penelitian

Pada penelitian ini terdapat dua manfaat yang dituju dan dicapai bagi penulis yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat teoritis
  - a. Penelitian ini berguna untuk menawarkan wawasan dan perspektif bagi pembaca.
  - b. Bisa memberikan dampak positif untuk meningkatkan keterampilan sosial dengan menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).
  - c. Sebagai rujukan pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) melalui layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterampilan sosial peserta didik.

## 2. Manfaat praktis

### a. Bagi Sekolah

Peneliti dapat memberikan informasi kepada SMP Negeri 1 Baitussalam tentang pemberian layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterampilan sosial. Mereka juga dapat memberikan rekomendasi untuk pengembangan sekolah tersebut.

### b. Program Studi

Memberikan masukan kepada program studi dalam rangka meningkatkan kualitas perkuliahan serta memberikan bukti bahwa program studi menghasilkan lulusan terbaik dan terpelajar.

### c. Bagi Peserta Didik

Peserta didik bisa memaksimalkan keterampilan sosial melalui tahapan yang sudah diberikan peneliti.

### d. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Guru Bimbingan Konseling memperoleh pengetahuan dan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana meningkatkan keterampilan sosial peserta didik.

### e. Bagi peneliti

Penelitian ini sebagai masukan untuk bagaimana cara untuk meningkatkan keterampilan sosial peserta didik dan menjadikan pengalaman yang sungguh luar biasa bisa beradaptasi dengan peserta didik dalam melakukan proses penelitian yang terjadi.

## F. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu pengertian mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik variabel tersebut yang diamati penulis menganggap penelitian ini perlu membahas batasan-batasan terkait variabel, yaitu: (1). *Cognitive Behavior Therapy* (2). Bimbingan kelompok (3). Keterampilan Sosial, tujuan perumusan definisi operasional agar tidak terjadi kekeliruan terhadap pemahaman mengenai istilah yang ada di dalam variabel penelitian.

### 1. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Terapi perilaku kognitif (*Cognitive Behaviour Therapy*/CBT) berlandaskan pada asumsi bahwa cara seseorang berpikir dan keyakinannya sangat memengaruhi perilaku. Oleh karena itu, perubahan dalam aspek kognitif dapat mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.<sup>8</sup> *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) menjelaskan bahwa pola pikir manusia terbentuk melalui hubungan antara rangsangan (stimulus), proses kognitif, dan respons, yang saling terhubung membentuk jaringan dalam otak. Proses kognitif ini menjadi unsur utama dalam memahami cara seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak. Selain itu, manusia diyakini memiliki potensi untuk menerima baik pikiran rasional maupun irasional. Ketika pikiran irasional mendominasi, maka dapat muncul gangguan emosional dan perilaku. Oleh karena itu, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berfokus pada pengubahan pola pikir, perasaan, dan tindakan dengan menekankan peran otak dalam menganalisis, membuat keputusan, mengajukan pertanyaan, bertindak, dan

---

<sup>8</sup> Keith S. Dobson and David J. A. Dozois, *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*, 2nd Ed. (New York: The Guilford Press, 2001), h.3.