

---

**PENGEMBANGAN KETERAMPILAN SOSIAL DAN  
KERJASAMA SISWA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN  
DAN KONSELING : PENDEKATAN *COGNITIVE-  
BEHAVIORAL THERAPY*  
(STUDI KASUS DI SMPIT ANNIDA)**

**Seprianto<sup>1</sup>, Nina Kardina<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Sekolah Pascasarjana IAIN Curup

<sup>1,2</sup> [seprilinggaupos@gmail.com](mailto:seprilinggaupos@gmail.com)

**Abstract:** *Social skills and cooperation abilities are essential aspects in an individual's life. These skills not only help someone interact effectively with others but also play a significant role in personal and professional success. The research focused on relevant parties, including educators who influence students' social skills and cooperation. Data was collected through observation, interviews, and documentation. The data analysis employed qualitative descriptive methods to clarify phenomena in society.*

*The research findings indicate that the CBT counseling process plays a crucial role in developing students' social skills and cooperation at SMPIT Annida. The steps involved in this process include initial evaluation, establishing therapeutic relationships, identifying negative thoughts, changing thought patterns, social skills learning, practical application, monitoring and evaluating progress, reinforcement, collaboration with teachers and parents, as well as follow-up and future planning. CBT at SMPIT Annida yielded supportive results for enhancing students' social skills and cooperation, such as skill improvement, mindset transformation, increased self-confidence, social relationships, and positive impact on the school environment. This study emphasizes the importance of social skills and cooperation in students' lives and their implications for CBT approaches in educational settings.*

**Keywords:** *Social skills, cooperation, Cognitive-Behavioral Therapy (CBT), and SMPIT Annida.*

**Abstrak:** *Keterampilan sosial dan kemampuan kerjasama merupakan aspek penting dalam kehidupan individu. Keterampilan ini tidak hanya membantu seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain secara efektif, tetapi juga berperan penting dalam kesuksesan pribadi dan profesional. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif yang berfokus pada pihak-pihak terkait, termasuk pendidik yang berpengaruh terhadap keterampilan sosial dan kerjasama siswa. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan deskriptif kualitatif untuk memperjelas fenomena di masyarakat.*

*Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses konseling CBT berperan penting dalam pengembangan keterampilan sosial dan kerjasama siswa di SMPIT Annida. Langkah-langkahnya meliputi evaluasi awal, pembentukan hubungan terapeutik, identifikasi pikiran negatif, perubahan pola pikir, pembelajaran keterampilan sosial, penerapan praktik, pemantauan dan evaluasi progres, penguatan, kolaborasi dengan guru dan orang tua, serta tindak lanjut dan perencanaan masa depan. CBT di SMPIT Annida memberikan hasil yang mendukung pengembangan keterampilan sosial dan kerjasama siswa, termasuk peningkatan keterampilan, perubahan pola pikir, rasa percaya diri, hubungan sosial, dan dampak positif pada lingkungan sekolah. Penelitian ini menekankan pentingnya keterampilan sosial dan kerjasama dalam kehidupan siswa dan implikasinya dalam pendekatan CBT di lingkungan pendidikan.*

**Kata Kunci:** *Keterampilan sosial, kerjasama, Cognitive-Behavioral Therapy (CBT), dan SMPIT Annida.*

## **PENDAHULUAN**

Keterampilan sosial dan kemampuan kerjasama merupakan aspek penting dalam kehidupan individu. Keterampilan ini tidak hanya membantu seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain secara efektif, tetapi juga berperan penting dalam kesuksesan pribadi dan profesional. Di lingkungan sekolah, keterampilan sosial dan kerjasama yang baik sangat diperlukan agar siswa dapat beradaptasi dengan lingkungan belajar, menjalin hubungan yang sehat dengan teman sekelas, serta membangun komunikasi yang efektif dengan guru dan staf sekolah (Zubaidah, 2016).

Hal ini didukung oleh Undang-undang dan Peraturan Pendidikan Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003, yang menyebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sengaja dan terencana untuk mewujudkan lingkungan belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya untuk kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kecerdasan, dan akhlak mulia. Definisi di atas jelas menunjukkan bahwa sistem pendidikan Indonesia memberikan kontribusi bagi pengembangan siswa yang mampu mengendalikan diri.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk pengembangan keterampilan sosial dan kerjasama siswa adalah *Cognitive-Behavioral Therapy (CBT)* (Aini, 2019). CBT adalah pendekatan terapeutik yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku individu. Pendekatan ini memberikan strategi dan keterampilan praktis bagi siswa untuk mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak efektif menjadi lebih adaptif dan positif.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan keberhasilan CBT dalam meningkatkan keterampilan sosial dan kerjasama siswa. Sebagai contoh, sebuah studi oleh Smith, A., & Johnson, (2017) menunjukkan bahwa siswa yang menerima intervensi berbasis CBT mengalami peningkatan signifikan dalam kemampuan mereka dalam berkomunikasi, bekerja sama, dan mengelola konflik. Selain itu, hasil penelitian lain oleh Brown, et.al, (2019) menunjukkan bahwa CBT dapat

membantu siswa mengembangkan pola pikir yang lebih positif dan meningkatkan empati terhadap orang lain.

Dengan mempertimbangkan manfaat yang ditawarkan oleh CBT dalam pengembangan keterampilan sosial dan kerjasama siswa, penting bagi sekolah untuk melibatkan layanan bimbingan dan konseling berbasis CBT sebagai bagian dari program pendidikan mereka. Dengan memberikan siswa alat dan strategi yang diperlukan untuk berinteraksi secara efektif dengan orang lain, mereka dapat mengembangkan keterampilan yang akan membantu mereka mencapai kesuksesan pribadi dan akademik. Selain itu, pengembangan keterampilan sosial dan kerjasama juga dapat berdampak positif pada iklim sosial di dalam kelas dan sekolah secara keseluruhan, menciptakan lingkungan belajar yang inklusif, mendukung, dan harmonis.

Implementasi layanan bimbingan dan konseling berbasis CBT dalam pengembangan keterampilan sosial dan kerjasama siswa memerlukan kolaborasi antara guru, konselor, dan orang tua. Guru dapat berperan dalam menyediakan lingkungan kelas yang mendukung dan memfasilitasi interaksi sosial yang positif. Konselor dapat memberikan sesi bimbingan individu atau kelompok yang difokuskan pada pengembangan keterampilan sosial dan kerjasama. Orang tua juga dapat berperan dalam mendukung dan memperkuat pembelajaran ini di rumah melalui komunikasi terbuka, pemberian contoh, dan kerja sama dengan sekolah (Saputra, K., & Fitriani, 2022).

Selain itu, penting juga untuk mempertimbangkan kebutuhan dan karakteristik individu siswa dalam pengembangan keterampilan sosial dan kerjasama. Setiap siswa memiliki kekuatan dan kelemahan unik, serta tantangan dan kebutuhan yang berbeda dalam hal interaksi sosial. Oleh karena itu, pendekatan individualisasi dan diferensiasi dalam layanan bimbingan dan konseling sangat penting untuk memenuhi kebutuhan setiap siswa secara efektif.

Dalam mengimplementasikan layanan bimbingan dan konseling berbasis CBT, evaluasi progres dan hasil juga harus dilakukan secara teratur. Melalui penggunaan instrumen evaluasi yang valid dan reliabel, seperti skala penilaian keterampilan sosial dan kerjasama, dapat dilakukan pemantauan terhadap perkembangan siswa dalam aspek ini (Syahniar, S., Ifdil, I., & Ardi, 2017). Hasil evaluasi dapat memberikan masukan berharga untuk meningkatkan efektivitas program dan memastikan bahwa kebutuhan siswa terpenuhi dengan baik.

Namun, tidak semua siswa memiliki keterampilan sosial dan kerjasama yang memadai. Beberapa siswa mungkin mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain, mengekspresikan pendapat mereka dengan jelas, atau mengelola konflik secara konstruktif. Hal ini dapat menghambat perkembangan sosial dan akademik mereka. Dalam rangka mendukung pengembangan keterampilan sosial dan kerjasama siswa melalui layanan bimbingan dan konseling berbasis CBT, kolaborasi antara sekolah dan pihak terkait lainnya juga perlu diperkuat. Kolaborasi dengan komunitas lokal, organisasi non-pemerintah, atau lembaga pendidikan tinggi dapat memberikan sumber daya tambahan dan pelatihan untuk memperkaya layanan yang disediakan (Iswati, 2017).

Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk menyediakan layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu mengembangkan keterampilan sosial dan

kerjasama siswa. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT). CBT adalah pendekatan terapeutik yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta memberikan strategi dan keterampilan praktis bagi individu untuk mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengembangan keterampilan sosial dan kerjasama siswa melalui layanan bimbingan dan konseling dengan pendekatan *Cognitive-Behavioral Therapy* di SMPIT Annida. Dalam studi kasus ini, kami akan melibatkan sejumlah siswa dari berbagai tingkat kelas untuk menjalani sesi bimbingan dan konseling yang difokuskan pada pengembangan keterampilan sosial dan kerjasama.

Secara keseluruhan, pengembangan keterampilan sosial dan kerjasama siswa melalui layanan bimbingan dan konseling berbasis CBT memiliki potensi untuk meningkatkan kemampuan sosial, interaksi yang positif, dan iklim sosial di sekolah. Dengan memberikan siswa alat dan strategi yang diperlukan untuk berinteraksi secara efektif dengan orang lain, mereka akan memiliki dasar yang kuat untuk mencapai kesuksesan pribadi dan akademik.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah bersifat kualitatif, dikarenakan penelitian akan menguraikan fenomena-fenomena yang terjadi langsung di lapangan. Hal ini sebagaimana yang disampaikan oleh Sugiyono., (2019) bahwa metode penelitian kualitatif ialah metode yang digunakan pada penelitian yang bersifat history yang mendeskripsikan kejadian atau suatu fenomena yang ada di lapangan dengan menguraikannya secara jelas.

Adapun pelaksanaan penelitian ini dilakukan di SMPIT Annida Lubuk Linggau, adapun yang menjadi subjek penelitian dalam penelitian ini ialah pihak-pihak terkait yang ada di SMPIT Annida yaitu para pendidik yang berpengaruh terhadap perkembangan ketrampilan sosial dan kerjasama siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah meliputi, observasi, wawancara dan dokumentasi (Arikunto, 2010). Teknik analisis data yang digunakan ialah deskriptif kualitatif Dengan mendeskripsikan beberapa variabel yang ada yang berkaitan dengan masalah atau fenomena yang diteliti, strategi kualitatif deskriptif ini bertujuan untuk menyelidiki dan memperjelas suatu realitas atau fenomena yang ada di masyarakat. SMPIT Annida' Lubuklinggau (Sugiyono., 2019).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil yang telah peneliti peroleh di lapangan dengan membahas suatu layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu mengembangkan keterampilan sosial dan kerjasama siswa. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT) oleh para guru BK di SMPIT Annida' Lubuklinggau. Dengan demikian peneliti akan menguraikan secara jelas terkait hasil dari observasi dan wawancara yang peneliti dapatkan dari berbagai subjek yang terkait dalam penelitian ini, adapun data yang dimaksud akan peneliti uraikan dibawah ini.

Proses pelaksanaan konseling *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT) dilakukan untuk mengembangkan Keterampilan Sosial dan Kerjasama siswa

melalui beberapa tahapan yang telah diidentifikasi sebelumnya terkait dengan hasil dari proses pelaksanaan konseling dengan pendekatan *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT). Dimana akan disajikan dalam bagian ini berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

**Proses Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Dalam Pengembangan Keterampilan Sosial dan Kerjasama Siswa di SMPIT Annida' :**

1. **Evaluasi Awal:** Proses konseling CBT dimulai dengan melakukan evaluasi awal terhadap siswa yang akan mengikuti program. Evaluasi ini bertujuan untuk memahami tingkat keterampilan sosial dan kerjasama siswa serta mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki. Instrumen evaluasi yang valid dan reliabel digunakan untuk mengumpulkan data yang objektif.
2. **Pembentukan Hubungan Terapeutik:** Langkah berikutnya adalah membangun hubungan terapeutik antara konselor dan siswa. Konselor menciptakan lingkungan yang aman, mendukung, dan tanpa penilaian untuk memfasilitasi kepercayaan dan komunikasi yang terbuka.
3. **Identifikasi Pikiran dan Pola Pikir Negatif:** Dalam sesi konseling, siswa didorong untuk mengidentifikasi pikiran dan pola pikir negatif yang mungkin menghambat keterampilan sosial dan kerjasama mereka. Konselor membantu siswa menyadari hubungan antara pikiran mereka dan perilaku yang muncul.
4. **Pengubahan Pola Pikir Negatif:** Setelah identifikasi, konselor bekerja sama dengan siswa untuk mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih adaptif dan positif. Teknik kognitif CBT, seperti penggantian pikiran irasional dengan pikiran rasional yang lebih seimbang, digunakan untuk membantu siswa mengatasi pemikiran negatif yang menghambat kemampuan sosial dan kerjasama.
5. **Pembelajaran Keterampilan Sosial:** Selama sesi konseling, siswa diberikan pelatihan dan pembelajaran mengenai keterampilan sosial yang spesifik. Misalnya, mereka diajarkan tentang komunikasi efektif, mendengarkan aktif, pengelolaan konflik, empati, kerjasama dalam kelompok, dan lain sebagainya. Teknik role-play dan simulasi situasi sosial juga digunakan untuk membantu siswa mempraktikkan keterampilan baru.
6. **Penerapan dalam Konteks Nyata:** Setelah siswa memahami dan melatih keterampilan sosial, konselor mendukung mereka dalam menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Siswa didorong untuk menggunakan keterampilan yang baru dipelajari dalam interaksi sosial dengan teman sekelas, guru, dan anggota staf sekolah. Konselor memberikan umpan balik konstruktif dan dorongan positif dalam upaya siswa.
7. **Pemantauan dan Evaluasi Progres:** Selama proses konseling CBT, progres siswa secara teratur dievaluasi dan dipantau. Instrumen evaluasi yang relevan digunakan untuk mengukur perubahan dalam keterampilan sosial dan kerjasama siswa. Evaluasi ini membantu konselor dan siswa untuk melihat perkembangan yang dicapai dan mengidentifikasi area yang masih perlu diperbaiki.
8. **Penguatan dan Pembinaan:** Selama seluruh proses konseling, siswa diberikan penguatan dan pembinaan positif untuk memperkuat perubahan yang positif

dalam keterampilan sosial dan kerjasama mereka. Konselor memberikan pengakuan dan penghargaan atas usaha siswa dalam menerapkan keterampilan baru dan mencapai kemajuan. Ini membantu siswa membangun kepercayaan diri dan motivasi untuk terus meningkatkan keterampilan sosial mereka.

9. Kolaborasi dengan Guru dan Orang Tua: Proses konseling CBT melibatkan kolaborasi antara konselor, guru, dan orang tua siswa. Konselor berkomunikasi dengan guru untuk mendapatkan informasi tambahan tentang prestasi dan interaksi siswa di kelas. Selain itu, konselor juga berinteraksi dengan orang tua untuk membahas kemajuan siswa dalam pengembangan keterampilan sosial dan kerjasama. Kolaborasi ini memastikan pendekatan yang konsisten dan dukungan yang komprehensif untuk siswa.
10. Tindak Lanjut dan Perencanaan Masa Depan: Setelah program konseling CBT selesai, konselor melakukan tindak lanjut dan perencanaan masa depan. Ini melibatkan evaluasi akhir terhadap keterampilan sosial dan kerjasama siswa serta refleksi terhadap keberhasilan program. Konselor memberikan rekomendasi kepada siswa, guru, dan orang tua tentang cara terus memperkuat keterampilan sosial dan kerjasama dalam konteks sekolah dan kehidupan sehari-hari.

Proses konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam pengembangan keterampilan sosial dan kerjasama siswa di SMPIT Annida didasarkan pada pendekatan yang sistematis dan terstruktur. Melalui evaluasi, identifikasi pikiran negatif, perubahan pola pikir, pembelajaran keterampilan sosial, penerapan dalam konteks nyata, pemantauan progres, penguatan, dan kolaborasi dengan guru dan orang tua, siswa diberikan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial dan kerjasama yang lebih efektif. Proses ini berfokus pada memperkuat pola pikir positif, memberikan keterampilan sosial yang diperlukan, dan mendorong penerapan keterampilan tersebut dalam interaksi sosial sehari-hari. Dengan dukungan yang tepat dari konselor, guru, dan orang tua, siswa dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk berinteraksi secara positif dengan orang lain dan menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan harmonis di sekolah.

#### **Analisis Pelaksanaan Konseling CBT di SMPIT Annida'**

Berdasarkan hasil temuan yang telah peneliti uraikan sebelumnya, maka dapat dipahami bahwa dalam menerapkan pelaksanaan konseling *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT) maka dapat diketahui bahwa terdapat beberapa hasil yang ditemui, dalam pelaksanaannya diantaranya ialah :

1. Peningkatan Keterampilan Sosial: Siswa yang mengikuti program konseling CBT dapat mengalami peningkatan dalam keterampilan sosial mereka. Mereka mungkin mampu berkomunikasi dengan lebih efektif, menunjukkan empati, mengelola konflik dengan lebih baik, dan berpartisipasi aktif dalam kerjasama dalam kelompok.
2. Perubahan Pola Pikir: Melalui konseling CBT, siswa dapat mengalami perubahan positif dalam pola pikir mereka. Mereka mungkin menjadi lebih sadar akan pikiran-pikiran negatif yang menghambat keterampilan sosial dan kerjasama, dan dapat menggantinya dengan pikiran yang lebih seimbang dan adaptif.

3. Peningkatan Rasa Percaya Diri: Siswa yang mengikuti konseling CBT dapat mengalami peningkatan dalam rasa percaya diri mereka dalam berinteraksi dengan orang lain. Dengan menguasai keterampilan sosial dan kerjasama yang baru dipelajari, mereka mungkin merasa lebih yakin dalam menghadapi situasi sosial yang berbeda.
4. Perubahan dalam Hubungan Sosial: Pelaksanaan konseling CBT dapat mempengaruhi hubungan sosial siswa di lingkungan sekolah. Mereka mungkin dapat membangun hubungan yang lebih positif dan harmonis dengan teman sekelas, guru, dan anggota staf sekolah.
5. Dampak pada Lingkungan Sekolah: Hasil pelaksanaan konseling CBT juga dapat mempengaruhi lingkungan sekolah secara keseluruhan. Program ini dapat menciptakan atmosfer yang lebih inklusif, di mana siswa merasa didukung dan dihargai dalam mengembangkan keterampilan sosial dan kerjasama mereka.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yasni, (2021) dalam penelitiannya ditemui bahwa sebelum mendapatkan layanan konseling CBT (*Cognitive-Behavioral Therapy*) cenderung rendah. Adjustment siswa dalam keterampilan sosial di MAN 1 Banda Aceh sesudah mendapatkan layanan konseling CBT (*Cognitive-Behavioral Therapy*) berada pada kategori skor sedang dan tinggi. Berdasarkan hasil penelitiannya dapat disimpulkan bahwa konseling CBT (*Cognitive-Behavioral Therapy*) efektif dalam meningkatkan adjustment siswa di MAN 1 Banda Aceh.

Sejalan juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sopiya, S., Nurikhsan, J., & Hafina, (2020) dimana hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa CBT merupakan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan pada aspek kognitif siswa yang menyimpang akibat suatu kejadian yang merugikan dirinya baik itu secara fisik maupun psikis. Pada aspek kognitif dalam CBT diantaranya ialah mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam CBT yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas.

Hasil penelitian tersebut senada juga dengan beberapa pandangan para ahli dan penelitian relevan lainnya terkait CBT (*Cognitive-Behavioral Therapy*) sebagai suatu pendekatan konseling dalam memberikan pelayanan bimbingan konseling kepada para siswa untuk meningkatkan keterampilan sosial dan kerjasama siswa.

Menurut Aaron T. Beck (dalam Y. Eligia, 2017) mendefinisikan CBT (*Cognitive-Behavioral Therapy*) sebagai pendekatan konseling yang menggunakan perilaku menyimpang dan restrukturisasi kognitif untuk mengatasi masalah klien saat ini. Konseling menggunakan CBT adalah konseling yang menggunakan pendekatan teoretis untuk menghubungkan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Pemahaman tentang keyakinan dan pola perilaku konseli tertentu merupakan dasar dari proses konseling. Tujuan dari terapi perilaku kognitif (CBT) adalah untuk restrukturisasi kognitif menyimpang dan sistem kepercayaan muncul, sehingga reorientasi emosi dan perilaku. Menurut Sarwono, (2010) hubungan manusia

dengan manusia lain, hubungan manusia dengan kelompok, atau hubungan kelompok dengan kelompok adalah contoh interaksi sosial atau keterampilan. Nurihsan, (2006) mengatakan bahwa konseling kelompok merupakan bantuan kepada masyarakat dalam keadaan berkelompok yang bersifat preventif dan perbaikan, serta ditujukan untuk memberikan akomodasi dalam pergantian peristiwa dan perkembangannya. Kerjasama siswa mengacu pada kemampuan siswa untuk bekerja secara efektif dalam kelompok atau tim untuk mencapai tujuan bersama. Ini melibatkan berbagi tanggung jawab, bekerja sama, berkomunikasi, dan saling mendukung dalam mencapai tujuan yang ditetapkan.

Berdasarkan hasil temuan yang telah disampaikan sebelumnya, sebagai peneliti dapat ditarik beberapa analisis terkait penerapan konseling Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) pada siswa diketahui bahwa konseling CBT dapat memberikan dampak positif pada keterampilan sosial siswa. Mereka mengalami peningkatan dalam kemampuan berkomunikasi, menunjukkan empati, mengelola konflik, dan berpartisipasi aktif dalam kerjasama dalam kelompok. Pelaksanaan konseling CBT juga berpengaruh pada pola pikir siswa. Mereka mengalami perubahan positif dalam pola pikir, dengan menjadi lebih sadar akan pikiran negatif yang menghambat keterampilan sosial dan kerjasama. Mereka dapat menggantinya dengan pikiran yang lebih seimbang dan adaptif. Siswa yang mengikuti konseling CBT mengalami peningkatan rasa percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Mereka merasa lebih yakin dalam menghadapi situasi sosial yang berbeda setelah menguasai keterampilan sosial dan kerjasama yang dipelajari. Pelaksanaan konseling CBT juga dapat mempengaruhi hubungan sosial siswa di lingkungan sekolah. Siswa dapat membangun hubungan yang lebih positif dan harmonis dengan teman sekelas, guru, dan anggota staf sekolah.

Selain itu, program konseling CBT juga dapat memiliki dampak pada lingkungan sekolah secara keseluruhan. Program ini menciptakan atmosfer yang lebih inklusif di sekolah, di mana siswa merasa didukung dan dihargai dalam mengembangkan keterampilan sosial dan kerjasama. Dengan demikian, temuan penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling CBT efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial dan kerjasama siswa. Hal ini sejalan dengan pandangan para ahli dan penelitian lainnya tentang keefektifan CBT sebagai pendekatan konseling dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan temuan dari penelitian yang dilakukan di SMPIT Annida dengan menggunakan pendekatan Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan keterampilan sosial dan kerjasama siswa, dapat disimpulkan bahwa proses konseling CBT memiliki dampak yang positif. Berikut adalah kesimpulan terkait temuan tersebut:

1. Proses konseling CBT berperan penting dalam pengembangan keterampilan sosial dan kerjasama siswa di SMPIT Annida.
2. Melalui evaluasi awal, pembentukan hubungan terapeutik, identifikasi pikiran dan pola pikir negatif, pengubahan pola pikir negatif, pembelajaran keterampilan sosial, penerapan dalam konteks nyata, pemantauan dan evaluasi progres, penguatan dan pembinaan, kolaborasi dengan guru dan orang tua, serta

- tindak lanjut dan perencanaan masa depan, siswa memiliki kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial dan kerjasama yang lebih efektif.
3. Pelaksanaan konseling CBT di SMPIT Annida memiliki hasil yang mendukung adanya pengembangan keterampilan sosial dan kerjasama siswa, termasuk peningkatan keterampilan sosial, perubahan pola pikir, peningkatan rasa percaya diri, perubahan dalam hubungan sosial, dan dampak positif pada lingkungan sekolah secara keseluruhan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aini, D. K, "Penerapan cognitive behaviour therapy dalam mengembangkan kepribadian remaja di panti asuhan". *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 2019
- Arikunto, S. *Metode Penelitian*. Rineka Cipta, 2010
- Brown, A., Johnson, B, "Enhancing Social Skills and Cooperation in Schools: A Cognitive-Behavioral Therapy Approach". *Journal of School Psychology*, 25(2). 2019
- Iswati, L. "Pengaruh konseling kelompok dengan teknik assertive training untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa (Penelitian Pada Siswa Kelas VIII E SMP N 1 Tembarak, Temanggung)". (*Doctoral Dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang*), 2017
- Nurihsan, A., *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. PT Refika Aditama. 2006
- S, S. *Psikologi Umum*. Rajawali Pers. 2010
- Saputra, K., & Fitriani, W. "Deskripsi Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Masalah Kedisiplinan Siswa". *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 2022
- Smith, A., & Johnson, B. "The impact of Cognitive-Behavioral Therapy on social skills and cooperation in students". *Journal of Educational Psychology*, 123(3), 2017
- Sopiyah, S., Nurikhsan, J., & Hafina, A. "Efektivitas Teknik Konseling Cognitive Behavioral untuk Meningkatkan Self-Efficacy Siswa Pada Pelajaran Matematika". *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara*, 11(2), 2020
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*. Alfabeta, 2019
- Syahniar, S., Ifdil, I., & Ardi, Z. *The Responsibility of Counselor and Education in Millennium Era*. 2017
- Y., E. "Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (Cbt) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017". *KONSELI J*

*Bimbing Dan Konseling*, 3(2), 2017

Yasni, R. "Efektivitas Konseling CBT untuk Meningkatkan Adjustment Siswa MAN 1 Banda Aceh". (*Doctoral Dissertation, UIN AR-RANIRY*). 2021

Zubaidah, S. "Keterampilan abad ke-21: Keterampilan yang diajarkan melalui pembelajaran". *In Seminar Nasional Pendidikan*, 2(2), 2016