PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* TERHADAP PENINGKATAN INTERAKSI SOSIAL SISWA

(Penelitian pada kelas X Busana 1 di SMK Islam Sudirman 1 Ambarawa)

SKRIPSI

Oleh:
Nur Fadilah Ariningtyas
18.0301.0020

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2025

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Interaksi sosial merupakan hubungan timbal balik yang dilakukan oleh setiap individu dan saling mempengaruhi terhadap individu lain maupun kelompok. Interaksi sosial merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia, karena melalui proses inilah hubungan antarmanusia terbentuk dan berkembang dalam suatu masyarakat. Menurut Maarif, dkk (2024:162) berinteraksi sosial bukan hanya berada dimasyarakat, namun juga di lingkungan sekolah. Siswa bagian dari makhluk sosial yang berhubungan dengan teman dan guru untuk berinteraksi setiap hari di lingkungan sekolah.

Namun pada saat terjadinya pandemi covid-19 selama dua tahun, interaksi sosial siswa mengalami penurunan hal tersebut disebabkan proses belajar mengajar dilaksanakan secara jarak jauh (daring). Penelitian yang dilakukan oleh Taki (2022) menjelaskan bahwa siswa SMA se-kota Gorontalo mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial dengan baik seperti pada saat bekerja sama, sikap yang kurang empati terhadap sekitar, bersosialisasi dengan teman dan lebih mementingkan kesibukannya sendiri. Hal tersebut, disebabkan oleh kegiatan pembelajaran dengan jarak jauh pada saat peristiwa itu berakhir.

Hal tersebut juga dialami oleh sebagian siswa di SMK Islam Sudirman 1 Ambarawa. Hasil wawancara yang telah dilakukan bersama Bambang Gunaryo, M.Pd selaku Kepala Sekolah dan Dio Hardiansyah, S.Psi sebagai Guru BK pada tanggal 23 Januari 2023 di SMK Islam Sudirman 1 Ambarawa

menjelaskan bahwa di kelas X Busana 1 masih ditemukan siswa yang mengalami ketidakmampuan berinteraksi sosial. Hal tersebut diperkuat dari hasil instrument AKPD yang telah diberikan menunjukkan bahwa dari 35 siswa kelas X Busana 1 terdapat 13 (37 %) yang memiliki interaksi sosialnya rendah.

Kondisi siswa X Busana 1 SMK Islam Sudirman 1 Ambarawa yang memiliki interaksi sosialnya rendah dengan ciri kesulitan berinteraksi dalam kelompok teman, kurang percaya diri, ragu-ragu memulai komunikasi dengan teman, penyesuaian dengan guru dan lingkungan sekolah. Berbagai upaya yang telah dilakukan Guru BK dan pihak sekolah untuk meningkatkan interaksi sosial melalui layanan informasi dan konseling individu, namun belum mendapatkan hasil yang optimal. Oleh karena itu peneliti merasa perlu melakukan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan interaksi sosial siswa.

Konseling kelompok menurut Rasimin (2018) membantu konseli untuk menyelesaikan masalah di kehidupan sehari-harinya dalam keadaan normal untuk mencapai tujuannya. Konseling kelompok dapat dinyatakan efektif apabila menggunakan berbagai pendekatan dan teknik, salah satunya teknik *Cognitive Restructuring.*

Menurut Hamdan (dalam Azizah, 2020) teknik *Cognitive Restructuring* adalah cara untuk menganalisis permasalahan yang muncul dari pemikiran yang salah, kemudian di *follow up* dengan cara meyakinkan klien bahwa pemikiran dan asumsi yang belum tentu terjadi. Konselor berupaya membantu konseli untuk menghilangkan berprasangka buruk terhadap orang lain yang mengakibatkan interaksi sosialnya rendah. Menurut penelitian dari

Zulkifli (2022) Konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* merupakan salah satu layanan Bimbingan dan Konseling yang memfokuskan pada perubahan perilaku dan pikiran serta memudahkan setiap individu untuk menentukan pilihan yang tepat. Individu dapat memiliki rasa tanggung jawab, percaya diri, dan meningkatkan sosial di lingkungan sekitarnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui permasalahan interaksi sosial yang terjadi di SMK Islam Sudirman 1 Ambarawa dengan upaya pemberian layanan bimbingan konseling melalui Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring*.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti terhadap peningkatan interaksi sosial siswa melalui layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring.*

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas identifikasi masalah yang ditemukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Pembelajaran jarak jauh (*daring)* menyebabkan siswa kesulitan dalam berinteraksi sosial dilingkungan sekitarnya.
2. Munculnya perilaku dan pola pikir yang mengakibatkan rendahnya interaksi sosial siswa.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini telah menganalisis bahwa rendahnya interaksi sosial siswa kelas X Busana 1 di SMK Islam Sudirman 1 Ambarawa.

D. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap peningkatan interaksi sosial siswa?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap peningkatan interaksi sosial siswa.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis:

Hasil penelitian ini dapat mengetahui cara memberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap peningkatan interaksi sosial siswa.

2. Manfaat Praktis:

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan terhadap peningkatan interaksi sosial siswa dengan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring.*

BAB II
KAJIAN PUSTAKA

A. Interaksi Sosial

1. Pengertian Interaksi Sosial

Interaksi sosial adalah proses dimana antara individu dengan individu individu dengan kelompok, atau kelompok dengan kelompok berhubungan satu dengan yang lain. Menurut Nasdin (2015) dalam lingkungan masyarakat terjadinya hubungan timbal balik dimulai dari interaksi sosial. Interaksi sosial dapat pula dilihat sebagai proses sosial dimana mengorientasikan dirinya pada orang lain dan bertindak sebagai respon terhadap apa yang dikatakan dan dilakukan orang lain.

Menurut Harahap (2020) Interaksi sosial merupakan timbal balik yang dilakukan oleh setiap individu dan saling mempengaruhi satu sama lain. Interaksi sosial bukan hanya berlaku pada individu dengan individu, dapat terjadi pada individu dengan kelompok, dan kelompok dengan kelompok. Hubungan ini pada umumnya dapat dilakukan oleh setiap manusia, baik secara tatap muka maupun dari segi jarak jauh.

Proses interaksi sosial dilakukan dalam berbagai bentuk, baik secara langsung maupun tidak langsung. Menurut Gaho (2021) bentuk dalam interaksi sosial secara langsung dapat dilakukan dengan berjabat tangan atau sentuhan fisik lainnya, sedangkan secara tidak langsung dapat dilakukan dengan sapaan atau gerak mimik wajah dalam berinteraksi sosial.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas mengungkapkan bahwa interaksi sosial merupakan hubungan timbal balik yang dilakukan oleh setiap individu baik secara langsung maupun tidak langsung didalam lingkungan masyarakat yang saling mempengaruhi satu sama lain. Interaksi sosial tidak hanya melibatkan komunikasi, tetapi dipengaruhi oleh norma, peran sosial, dan nilai yang berlaku dalam masyarakat karena interaksi yang terjadi di lapangan terbentuk melalui proses adaptasi terhadap nilai-nilai lokal.

2. Aspek Interaksi Sosial

Menurut Louis (dalam Hudri, 2020 : 26) mengungkapkan ada tiga aspek yaitu : a) dimensi waktu; b) jumlah lebih dari satu orang; dan c) tujuan adanya interaksi sosial.

Santosa (dalam Rahmawati, 2022) mengemukakan ada lima aspek interaksi sosial, yaitu : a) interaksi sosial dapat terjadi dengan tujuan yang sama; b) adanya reaksi terhadap seseorang dalam interaksi sosial; c) interaksi sosial menghubungkan sesama individu, individu dengan kelompok, kelompok dengan kelompok; d) terdapat adanya aksi, interaksi, dan pandangan orang pada saat bersosial; e) menyesuaikan diri pada lingkungan.

Menurut dari Soekanto (dalam Suharsiwi, 2022 : 13), ada dua hal dalam aspek interaksi sosial, sebagai berikut: a) adanya kontak sosial baik secara fisik maupun non fisik, b) komunikasi untuk menyampaikan informasi maupun pendapat pada saat interaksi sosial.

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyebutkan aspek interaksi sosial yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Saling berhubungan

   Terbentuk antar invidu dengan individu, individu dengan kelompok, dan kelompok dengan kelompok.

b. Memiliki tujuan

   Setiap individu memiliki tujuan untuk melakukan interaksi sosial.

c. Saling berpengaruh

   Setiap individu memiliki peran masing-masing terhadap individu lain atau kelompok.

d. Adanya kontak sosial

   Dapat berupa fisik seperti jabat tangan, sedangkan non fisik dapat sapaan, senyuman, teguran.

3. Ciri – ciri Interaksi Sosial

Menurut Sudirjo (2021:68) mengemukakan ciri-ciri interaksi sosial yaitu: a) jumlah dalam berinteraksi lebih dari satu orang; b) komukasi secara verbal dan non verbal; c) melalui dimensi waktu.

4. Ciri-ciri Interaksi Sosial Rendah

Menurut Taqwa (2022) ciri-ciri interaksi sosial yang rendah sebagai berikut:

a. Lebih memilih untuk bekerja sendiri daripada harus berkelompok.

b. Lebih suka menyendiri.

c. Tidak tertarik untuk berinteraksi dengan sekitar.

d. Tidak memperdulikan keadaan dan situasi yang terjadi disekitarnya.

5. Tujuan Interaksi Sosial

Menurut Winata (2021) tujuan dalam interaksi sosial merupakan cara individu untuk membentuk hubungan yang baik, memunculkan perilaku dari nilai sosial yang diterapkan oleh setiap individu baik di lingkungan masyarakat untuk saling menghormati, menghargai, dan memahami pertanyaan maupun pernyataan yang disampaikan. Menurut Soekanto (dalam Nasution, 2023 : 54) Interaksi sosial juga bertujuan untuk menganalisis suatu permasalahan dalam masyarakat dan dipelajari sebagai perkembangan hubungan timbal balik.

Berdasarkan uraian diatas, tujuan interaksi sosial untuk membentuk hubungan timbal balik yang dilakukan oleh setiap individu di lingkungan masyarakat, berperilaku baik sesuai penerapan nilai sosial dan menganalisis permasalahan yang akan dipelajari setiap individu dalam perkembangan sosialnya.

6. Macam-macam Bentuk Interaksi Sosial

Menurut Sudirjo (2021:68) interaksi sosial memiliki dua bentuk yaitu bentuk asosiatif dan bentuk disosiatif.

a. Bentuk Interaksi Sosial Asosiatif

Asosiatif adalah hasil dari hubungan positif dan dapat menghasilkan persatuan. Berikut ini adalah macam-macam interaksi sosial asosiatif:

1) Kooperasi

Terbentuknya kerja sama yang dilakukan baik sesama individu maupun kelompok dilingkungan masyarakat.

2) Akomodasi

Tujuan akomodasi adalah persatuan budaya untuk mencapai tujuan yang sama. Bentuk akomodasi dikelompokkan menjadi tujuh, yaitu : a) eliminasi, b) segregasi, c) adjudikasi, d) konsiliasi, e) mediasi, f) kompromi, dan g) koersi.

3) Akulturasi

Akulturasi merupakan penggabungan dua budaya yang berbeda dan menghasilkan budaya baru tanpa menghilangkan budaya lama. Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa interaksi sosial asosiatif menyatukan perbedaan dari segi budaya maupun bahasa dari untuk mencapai tujuan bersama.

b. Bentuk Interaksi Sosial Disosiatif

Disosiatif adalah hasil hubungan negatif dan dapat menimbulkan perpecahan.

Macam-macam bentuk disosiatif sebagai berikut:

1) Oposisi

Individu maupun kelompok yang menghilangkan budaya lama untuk menerapkan budaya baru. Orang yang melakukan oposisi ini disebut oposan.

2) Kompetisi

Penentuan siapa yang paling terbaik dalam lingkungan masyarakat.

3) Kontravensi

Sulit menyampaikan pendapat atau perasaan untuk menghindari terjadinya konflik karena ketidakpastian maupun keraguan. Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa interaksi sosial disosiatif berdampak negatif bagi masyarakat akibat pertentangan dan perbedaan yang tidak diterima dari satu individu ke individu yang lain atau kelompok, serta kurang percaya diri terhadap lingkungan sosialnya.

7. Upaya Meningkatkan Interaksi Sosial

Nasution (2023) untuk meningkatkan interaksi sosial, berikut upaya yang telah dilakukan:

a. Pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dengan memberikan materi tentang interaksi sosial kepada siswa.
b. Layanan konseling individu terhadap siswa yang mengalami rendahnya interaksi sosial.
c. *Home visit* sebagai salah satu kerja sama antara Guru BK dan orang tua siswa dalam meningkatkan interaksi sosial yang rendah.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok memberikan materi tentang bagaimana berinteraksi sosial dengan baik terhadap sekitar. Layanan konseling individu ini memudahkan Guru BK untuk mengetahui secara langsung dari siswa yang mengalami interaksi sosialnya rendah. Jika dengan layanan konseling individu belum ada perubahan, maka dilakukan dengan kegiatan *home visit* yang bekerja sama dengan orang tua siswa agar saling membantu untuk meningkatkan interaksi sosialnya.

B. Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring*

Konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memfokuskan pada pengubahan pola pikir dan perilaku anggota kelompok yang maladaptif menjadi adaptif. Menurut Corey (dalam Mulawarman, 2020 : 21) pelaksanaan konseling kelompok memiliki enak tahap, sebagai berikut:

1. Tahap Pembentukan, pemimpin kelompok mengucapkan salam dan memperkenalkan diri kepada anggota. Kemudian anggota mulai memperkenalkan diri agar mengenal satu sama lain. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk melakukan *ice breaking* sebelum pelaksanaan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring.* Selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan tentang konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dan tujuan kepada anggota kelompok. Peran pemimpin kelompok pada tahap ini menciptakan suasana aman dan nyaman, membangun kepercayaan anggota kelompok, menetapkan aturan dasar, dan membimbing proses pembentukan.
2. Tahap Orientasi, setelah menjelaskan tentang konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* pemimpin kelompok mengajak anggota untuk melaksanakan struktur dan aturan dasar sesuai dengan tujuan.
3. Tahap Peralihan, pemimpin kelompok menjelaskan kembali konseling kelompok teknik *cognitive restructuring,* kemudian menanyakan kesiapan anggota kelompok sebelum melanjutkan pada tahap berikutnya.
4. Tahap Kegiatan atau Inti, pemimpin kelompok menjelaskan topik yang akan dibahas kepada anggota kelompok pada tahap ini. Kemudian

pemimpin kelompok menerapkan teknik *cognitive restructuring* untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok. Menurut Rismawan (2022) teknik *cognitive restructuring* memiliki enam langkah-langkah dalam pelaksanaan konseling kelompok, sebagai berikut:

a. Rasional Perlakuan, mengubah pola pikir dan perilaku yang maladaptif menjadi adaptif.
b. Mengidentifikasi Pola Pikir, pemimpin kelompok menganilisis pola pikir anggota mengenai permasalahan yang sedang dialami.
c. *Coping Thought,* mengulang pola pikir yang maladaptif. Kemudian anggota kelompok melakukan penanggulangan menjadi adaptif dari pola pikir tersebut.
d. Perpindahan *self-defeating* ke *coping thought*, pemimpin kelompok menyadarkan anggota untuk mengubah pola pikir yang merugikan diri sendiri menjadi lebih adaptif.
e. Praktik *Positive Self-Statement,* membuat pernyataan untuk diri sendiri sebagai untuk meningkatkan pola pikir yang lebih positif dan adaptif.
f. Tindak Lanjut, anggota kelompok dapat mengimplementasikan strategi yang telah ditentukan untuk mengubah pola pikir yang maladaptif menjadi adaptif.

5. Tahap Akhir, pemimpin dan anggota kelompok merefleksi konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* serta apa saja pembelajaran yang dapat diambil sesuai dengan topik permasalahannya.

6. Tahap Evaluasi dan *Follow-up,* pemimpin kelompok mengevaluasi konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dengan lembar evaluasi untuk merencanakan strategi pada pertemuan selanjutnya.

C. Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Peningkatan Interaksi Sosial Siswa

Penelitian ini menggunakan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan interaksi sosial siswa. Peneliti meyakini bahwa teknik *cognitive restructuring* sebagai pendekatan yang efektif untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif karena rendahnya perilaku sosial. Interaksi sosial dipilih sebagai variabel dependent karena kemampuan bersosialisasi sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi siswa yang memiliki interaksi sosial rendah seperti adanya keraguan dalam memulai komunikasi, kurangnya percaya diri dalam bersosial, menarik diri dari lingkungan sekolah. Melihat dari permasalahan tersebut, peneliti memberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* diharapkan dapat berpengaruh terhadap peningkatan interaksi sosial siswa agar perilaku dan pola pikir yang maladaptif menjadi adaptif.

Melalui pelaksanaan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*, siswa tidak hanya mendapatkan dukungan emosional dari siswa lain akan tetapi juga memiliki kesempatan untuk menerapkan keterampilan sosialnya dalam lingkungan sekolah yang aman dan terstruktur. Dengan demikian, penggunaan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* diyakini bahwa dapat meningkatkan interaksi sosial siswa secara lebih efektif dan menyeluruh.

Oleh karena itu peneliti mengungkapan masalah tersebut dalam penelitian Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Peningkatan Interaksi Sosial Siswa. Diharapkan dengan penelitian ini dapat berpengaruh terhadap peningkatan interaksi sosial siswa kelas X Busana 1 di SMK Islam Sudirman 1 Ambarawa.

D. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu yang relevan dengan Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Peningkatan Interaksi Sosial adalah:

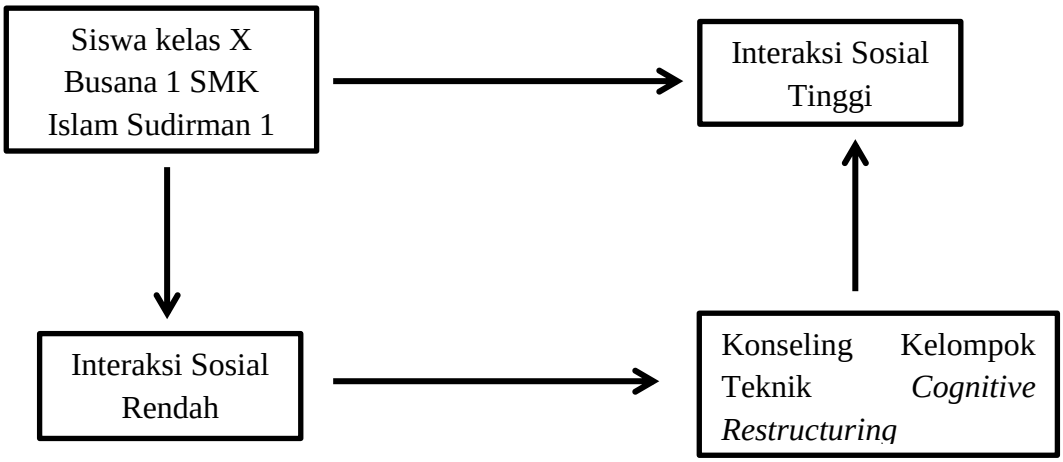
1. Penelitian yang dilakukan oleh Tri Putri Amelia S dan Silvianetri (2023) yang berjudul "Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meredukasi Keterlambatan Peserta Didik" menemukan bahwa konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengatasi keterlambatan peserta didik. Hasil yang diperoleh terdapat 7 peserta didik mengalami perubahan sangat baik untuk mengurangi keterlambatan datang ke sekolah.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Tri Sausan Pradita dkk (2022) yang berjudul "Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Peningkatan *Self Esteem* Korban *Body Shaming"* mengemukakan bahwa konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* berpengaruh terhadap peningkatan *self esteem* bagi korban *body shaming* yang menunjukkan hasil analisisnya sebesar 60%.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Amelia Masdelina dkk (2023) yang berjudul "Dampak Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring*

Terhadap Resiliensi Akadamik" mengungkapkan bahwa konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan ketahanan akademik siswa.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Adriyan Darusman (2023) yang berjudul "Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasikognitif Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X SMA Minqothrotul Ulum Gumukmas" mengungkapkan bahwa konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMA Minqothrotul Ulum Gumukmas.

E. Kerangka Pemikiran

Sebagian siswa SMK Islam Sudirman I Ambarawa terkait interaksi sosial ada beberapa yang belum dapat berkembang secara maksimal. Oleh karena itu untuk meningkatkan interkasi sosial siswa peneliti akan melakukan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring.* Untuk lebih jelasnya mengenai kerangka pemikiran, maka dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 1
Kerangka Pemikiran

F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka pemikiran diatas, hipotesis dalam penelitian ini adalah Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* berpengaruh terhadap peningkatan interaksi sosial siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif metode eksperimen dengan desain *Pre Experimental* dalam bentuk *Pretest – Posttest One Group Design* untuk menguji konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap peningkatan interaksi sosial siswa.

Tabel 1 *Pretest – Posstest One Group Design*

Group	Pretest	Variabel Terkait	Posttest
Kelompok Eksperimen	O^1	X	O^2

Keterangan:

O^1 : mengukur interaksi sosial siswa sebelum diberikan konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring.*

X : pemberian perlakuan konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* terhadap peningkatan interaksi sosial siswa.

O^2 : mengukur peningkatan interaksi sosial siswa setelah diberikan konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring.*

B. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Independent

Konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* yaitu sebagai variabel intervensi untuk meningkatkan interaksi sosial siswa.

2. Variabel Dependent

Interaksi sosial siswa sebagai variabel yang dipengaruhi oleh konseling kelompok teknik *cognitive restructuring.*

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah konseling kelompok teknik *cognitie* restructuring adalah bantuan layanan bimbingan konseling terhadap siswa yang memiliki interaksi sosialnya rendah. Sebab dari rendahnya interaksi sosial yaitu perilaku dan pola pikir yang maladaptif, kemudian dengan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* diharapkan dapat mengubahnya menjadi adaptif. Maka layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dapat berpengaruh untuk meningkatkan interaksi sosial siswa.

Interaksi sosial adalah proses sosial yang berarti terdapat hubungan timbal balik antara dua orang atau lebih, dan masing-masing orang yang terlibat di dalamnya yang memainkan peran secara aktif serta menumbuhkan rasa percaya diri untuk membentuk hubungan dan rasa bersosial. Aspek interaksi sosial dalam penelitian ini sebagai berikut saling berhubungan, memiliki tujuan, saling berpengaruh, adanya kontak sosial.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas X Busana 1 di SMK Islam Sudirman 1 Ambarawa berjumlah 35 siswa.

2. Sample

Sample yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X Busana 1 berjumlah 7 orang yang mengalami interaksi sosial rendah.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu pemilihan sample yang telah ditentukan berdasarkan ciri-ciri interaksi sosial yang rendah yaitu lebih memilih untuk bekerja sendiri daripada harus berkelompok, lebih suka menyendiri, tidak tertarik untuk berinteraksi dengan sekitar, dan tidak memperdulikan keadaan dan situasi yang terjadi disekitarnya.

E. Metode Pengumpulan Data

1. Angket

Angket merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data sebagai hasil dari penelitian. Peneliti menggunakan angket interaksi sosial siswa yang berbentuk skala likert. Penilaian angket terbagi menjadi 4 pilihan menggunakan skala likert yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS).

Tabel 2 Penilaian Angket Interaksi Sosial Siswa

Pilihan Jawaban		*Favourable*	*Unfavourable*
SS	(Sangat Sesuai)	4	1
S	(Sesuai)	3	2
TS	(Tidak Sesuai)	2	3
STS	(Sangat Tidak Sesuai)	1	4

Angket disusun berdasarkan kisi-kisi angket interaksi sosial siswa yang terdiri dari variabel, aspek, indikator, dan jumlah item *favourable* dan *unfavourable*. Angket dilakukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu dengan dilaksanakan *try out*. Kisi-kisi angket interaksi sosial siswa disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3

Kisi-kisi Angket Interaksi Sosial Sebelum Uji Validitas

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favourable	*Unfavourable*	
Interaksi sosial	Saling Berhubungan	Hubungan antara individu dan individu	18, 29, 41	2, 14, 21, 26	7
		Hubungan antara individu dan kelompok	10, 27, 38	1, 9, 23, 33	7
		Hubungan antara kelompok dan kelompok	6, 8, 35, 44	30, 42, 51	7
	Memiliki Tujuan	Adanya tujuan dalam interaksi	7, 32, 50	12, 20, 25, 52	7
	Saling Berpengaruh	Peran individu terhadap individu	13, 19, 54, 55	16, 46, 47	7
		Peran individu terhadap kelompok	17, 28, 37	5, 11, 34, 36	7
		Sentuhan fisik	4, 31, 40	22, 24, 43	6

	Adanya Kontak Sosial	Sentuhan non fisik	3, 15, 39, 49	45, 48, 53	7
Jumlah					55

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Penelitian ini cara pengujian validitas menggunakan kisi-kisi angket interaksi sosial. Dalam kisi-kisi itu terdapat variable yang diteliti, indikator sebagai tolak ukur dan nomor butir *(item)* pertanyaan atau pernyataan yang telah dijabarkan dari indikator. Kisi-kisi angket dapat membantu pengujian validitas menjadi lebih mudah dan sistematis.

Tabel 4

Hasil Validitas Angket Interaksi Sosial Siswa

no-item	r-hitung	r-tabel	ket	no_item	r-hitung	r-tabel	ket
item_1	0,333	0,220	valid	item_28	0,235	0,220	valid
item_2	0,319	0,220	valid	item_29	0,253	0,220	valid
item_3	0,228	0,220	valid	item_30	0,290	0,220	valid
item_4	0,156	0,220	gugur	item_31	0,440	0,220	valid
item_5	0,539	0,220	valid	item_32	0,154	0,220	gugur
item_6	0,340	0,220	valid	item_33	0,170	0,220	gugur
item_7	0,361	0,220	valid	item_34	0,312	0,220	valid
item_8	0,202	0,220	gugur	item_35	0,269	0,220	valid
item_9	0,332	0,220	valid	item_36	-0,082	0,220	gugur
item_10	0,039	0,220	gugur	item_37	0,267	0,220	valid
item_11	0,565	0,220	valid	item_38	0,479	0,220	valid
item_12	0,202	0,220	gugur	item_39	0,076	0,220	gugur
item_13	0,274	0,220	valid	item_40	0,126	0,220	gugur
item_14	0,294	0,220	valid	item_41	0,173	0,220	gugur
item_15	0,423	0,220	valid	item_42	0,426	0,220	valid
item_16	0,292	0,220	valid	item_43	0,315	0,220	valid
item_17	0,258	0,220	valid	item_44	0,451	0,220	valid
item_18	0,250	0,220	valid	item_45	0,151	0,220	gugur
item_19	0,462	0,220	valid	item_46	0,337	0,220	valid

item_20	0,266	0,220	valid	item_47	0,238	0,220	valid
item_21	0,183	0,220	gugur	item_48	0,285	0,220	valid
item_22	0,294	0,220	valid	item_49	0,345	0,220	valid
item_23	0,382	0,220	valid	item_50	0,345	0,220	valid
item_24	0,223	0,220	valid	item_51	0,463	0,220	valid
item_25	0,223	0,220	valid	item_52	0,095	0,220	gugur
item_26	0,121	0,220	gugur	item_53	0,233	0,220	valid
item_27	0,187	0,220	gugur	item_54	0,548	0,220	valid
				item_55	0,538	0,220	valid

Hasil *tryout* untuk uji validitas dari angket interaksi sosial diatas menunjukkan bahwa pernyataan valid berjumlah 40 item yang akan digunakan untuk *pretest* dan 15 item yang gugur tidak digunakan dalam penelitian. Angket tersebut terdiri dari 55 item pernyataan dengan 80 responden. Berikut ini kisi-kisi angket interaksi sosial setelah uji validitas yaitu:

Tabel 5

Kisi-kisi Angket Interaksi Sosial Setelah Uji Validitas

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favourable	*Unfavourable*	
Interaksi sosial	Saling Berhubungan	Hubungan antara individu dan individu	12, 22	2, 5, 18	5
		Hubungan antara individu dan kelompok	27. 36	1, 7, 25	5
		Hubungan antara kelompok dan kelompok	26, 28, 31	23, 29	5
	Memiliki Tujuan	Adanya tujuan dalam interaksi	9, 21	4, 40, 32	5

	Saling Berpengaruh	Peran individu terhadap individu	14, 15, 40	33, 38	5
		Peran individu terhadap kelompok	6, 13, 39	8, 37	5
	Adanya Kontak Sosial	Sentuhan fisik	11, 19, 24	17, 30	5
		Sentuhan non fisik	3, 35	10, 16, 34	5
Jumlah Item Valid					40

2. Reliabilitas

Penelitian ini untuk menguji reliabilitas instrument yang akan digunakan peneliti untuk melakukan uji reliabitias dengan menggunakan SPSS *versi 25.0 for windows.* Ketentuan analisis *output* bahwa harga alpha reliabilitas instrument penelitian ini dikatakan reliabel apabila hasil analisis item memperoleh nilai alpha lebih besar dari tabel pada taraf signifikan 5%.

Tabel 6

Uji Reliabitilitas Sebelum Uji Validitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.763	55

Tabel 7

Uji Reliabilitas Setelah Uji Validitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.689	40

Tabel 8

Klasifikasi Alpha Cronchbach

Alpha Croncbach	Klasifikasi
0.0000-0.20	Kurang Reliabel
>0.20-0.40	Agak Reliabel
>0.40-0.60	Cukup Reliabel
>0.60-0.80	Reliabel
>0.80-1.00	Sangat Reliabel

Berdasarkan tabel diatas maka dapat disimpulkan bahwa angket dapat diklasifikasikan reliabel, hal ini ditunjukkan dengan hasil uji reliabilitas mencapai 0.689.

G. Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitan ini diawali dengam menentukan populasi untuk menemukan masalah. Peneliti mengambil sampel melalui *purposive sampling*. Adapun tahap-tahap prosedur penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. **Tahap Persiapan**
    a. Menentukan subjek penelitian, peneliti melakukan observasi lokasi penelitian untuk mengambil data populasi di SMK Islam Sudirman 1 Ambarawa.
    b. Mengangkat masalah, peneliti melakukan wawancara dan observasi dengan guru BK untuk menentukan masalah. instrumen yang dipakai menggunakan AKPD untuk mengetahui permasalahan yang ada di SMK Islam Sudirman 1 Ambarawa.
    c. Pengajuan judul dan proposal skripsi, setelah mengalisis AKPD peneliti mengajukan judul sesuai permasalahan pada siswa di SMK Islam Sudirman 1 Ambarawa untuk menyusun proposal skripsi pada bulan Januari 2023.
    d. Penyusunan angket penelitian, peneliti menentukan kisi-kisi untuk penelitian yang terdiri dari aspek-aspek permasalahan sebagai indikator untuk menyusun instrument.
    e. Menyusun dan mengajukan validasi instrumen penelitian.
    f. Melakukan *try out* menggunakan angket interaksi sosisl.
    g. Merumuskan dan mengolah hasil uji coba skala penelitian.
2. **Tahap Pelaksanaan**
    a. Melakukan *Pre test*
    b. Mengolah dan menganalisis hasil data *pre test.*
    c. Memberikan treatment kepada sasaran penelitian melalui Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring.*
    d. Melaksanakan *post test.*

3. Tahap Akhir Penelitian

a. Mengolah dan menganalisis hasil data *post test.*

b. Menarik kesimpulan setelah mendapatkan hasil dari data *pre test* dan *post test.*

c. Menyusun laporan penelitian.

H. Teknis Analisis Data

Sebelum melakukan analisa data, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji homogenitas. Apabila data yang diperoleh normal dan homogen, maka dapat dilakukan analisa lebih lanjut dengan uji parametrik seperti anova ataupun uji T. apabila data yang diperoleh tidak normal atau tidak homogen, maka dilanjutkan dengan uji non parametrik. Teknis pengelolaan data ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan bantuan *software* statistik berupa *SPSS versi 25.0 from windows.* Digunakan untuk melihat perbedaan skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Diharapkan dapat diketahui adanya pengaruh konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* terhadap peningkatan interaksi sosial.

BAB V
SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* berpengaruh terhadap peningkatan interaksi sosial. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan dari hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dengan nilai persentase berjumlah 28,27 %. Perubahan skor kelompok eksperimen diberikan konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* dengan hasil pengamatan dan evaluasi menunjukkan bahwa adanya peningkatan interaksi sosial siswa. Siswa belajar untuk menjadi lebih percaya diri, berpikir positif, dan mampu menyampaikan pendapat dengan komunikasi yang baik. Oleh karena itu, konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* berpengaruh terhadap peningkatan interaksi sosial.

B. Saran

Saran yang dapat peneliti berikan setelah kegiatan konseling kelompok yaitu sebagai berikut

a. Bagi guru BK

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk meningkatkan interaksi sosial dengan layanan konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring.* Guru diharapkan dapat memfasilitasi lebih banyak kegiatan yang bersifat kolaboratif, seperti kerja kelompok, permainan edukatif, dan diskusi kelas, guna memberikan ruang bagi siswa untuk berinteraksi, bekerja sama, dan membangun hubungan sosial yang positif.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menguji efektivitas program intervensi tertentu secra kuantitatif, seperti pelatihan komunikasi atau kegiatan kelompok terhadap peningkatan interaksi sosial yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Amelia Tri Putri, Silvianetri. (2023). *Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meredukasi Keterlambatan Peserta Didik.* Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling. Vol. 8. No. 1.

Azizah Mutia. (2020). *Pengaruh Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Konseling Kelompok Cognitif Behavior Terapy Terhadap Korban Bullying Pada Siswa Kelas XI MIPA 3 SMAN 17 Surabaya.* PD ABKIN JATIM Open Journal System. Vo. 1. No. 1. Hal. 329-334.

Barorah Nani. (2020). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral Teknik Self-Monitoring Guna Meminimalisir Kecenderungan Menarik Diri Siswa. Indonesian Jurnal Of Guidance and Counseling: Theory and Application.* Vol 9. No 1. Hal 57-61.

Darusman Adriyan. (2023). *Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Restukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X SMA Minqothrotul Ulum Gumukmas.* Jurnal Pandalungan: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling dan Multikultural. Vol. 1. No. 1. Hal. 32-40.

Estikasari P, Sri Redatin R P. (2021). *Gambaran Psikologis Remaja Selama Sekolah Dari Rumah Akibat Pandemi Covid-19.* Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi. Vol 2. No 1

Gaho Jidarahati, Kaminudin Telaumbanua, Bestari Laia. (2021). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Lahusa.* Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol.1. No.2.

Harahap Siti R. (2020). *Proses Interaksi Sosial di Tengah Pandemi Virus Covid 19.* AL-HIKMAH: Media Dakwah, Kominikasi, Sosial dan Budaya. Vol. 11. No. 1. Hal. 45-53.

Hudri Ahmad. (2020). *Badai Politik Uang Dalam Demokrasi Lokal.* PT Citra Intrans Selaras: Malang.

Karyanti. (2018). *Dance Counseling.* DEEPUBLISH: Sleman.

Kristiani. (2024). *Penerapan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa.* Jurnal Ilmu Bimbingan dan Konseling. Vol. 1. No. 1.

Maarif Samsul, dkk. (2024). *Norma Sosiomatematis: Landasan Teoretis dan Praktis Penelitian.* Deepublish Digital: Sleman.

Masdelina Amelia, dkk. (2023). *Dampak Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Resiliensi Akademik.* Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi. Vol. 6. No. 1. Hal. 27-36.

Mulawarman, dkk. (2016). *Konseling Kelompok Pendekatan Realita Pilihan dan Tanggung Jawab.* Kencana: Jakarta. Hal. 21.

Nasdin Fredian Tonny. (2015). *Sosiologi Umum.* Buku Obor: Jakarta.

Nasution Sri Ilham. (2023). *Psikologi Sosial.* Selat Media Patners: Yogyakarta.

Pradita Tri Sausan, dkk. (2022). *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Self Esteem Korban Body Shaming.* Journal of Education and Teaching. Vol. 3. No. 2.

Rahmawati Intan. (2022). *Pengantar Psikologi Sosial.* Bumi Aksara: Jakarta Timur.

Rismawan Kadek Sathya G, dkk. (2022). *Keefektifan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Kejujuran Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas.* Buletin Konseling Inovatif. Vol. 2. No. 3.

Saragi M Putra D.dkk. (2022). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok (Role Playing) dalam Mengatasi Bullying di Yayasan Penyatuan Anak Yatim Piatu.* Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia. Vol 8. No 3.

Sari Intan Permata, Esi Afriyanti, & Elvi Oktarina. (2023). *Kecanduan Gadget dan Efeknya Pada Konsentrasi Belajar.* CV. Adanu Abimata:Indramayu.

Sudaryono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan.* Kencana: Jakarta.

Sudirjo Encep. Muhammad Nur Alif. (2021). *Komunikasi dan Interaksi Sosial Anak*. SALAM INSAN MULIA: Bandung.

Sukasih Asih, dkk. (2022). *Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Bersosialisasi Remaja di Panti Asuhan. Counseling As Syamid*. Vol 02. No 1. Hal 56-66.

Sulistiyono, Joko. (2022). *Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral Untuk Mengatasi Kedisiplinan Masuk Sekolah.* Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penulisan Indonesia: Lomboh, NTB.

Taki, Firman, dkk. (2022). *Deskripsi Interaksi Sosial Siswa SMA se-Kota Gorontalo di Masa Pandemi COvid-19. Student Journal of Guidance and Counseling.* Vol 2. No 1. Hal 1-7.

Taqwa Dita Imitisal, dkk. (2022). *Layanan Bimbingan Kelompok Belajar Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Kelas IX Cerdas stimewa di SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya.* Jurnal Pendidikan dan Konseling. Vol. 4. No. 6.

Twistiandayani R Khoiroh Umah. (2019). *Terapi Wicara dan Sosial Stories Pada Interaksi Sosial Anak Autis.* UM Surabaya Publishing: Surabaya.

Ulfa Maya, dkk. (2022). *Pelaksanaan Layanan Bimbingan Pribadi Sosial Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Melalui Pendekatan Behavioral Dikelas VII C SMP Negeri 3 Bunga Mayang.* Jurnal Ilmiah Mahasiswa Program Bimbingan dan Konseling. Vol 4. No 1.

Winata Koko Adya, Aan Hasanah. (2021). *Implementasi Model Pembelajaran Interaksi Sosial Untuk Meningkatkan Karakter Peserta Didik.* Jurnal Pendidikan. Vol. 9. No. 1.

Zulkifli A, dkk. (2022). *Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja.* Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani. Vol. 8. No. 2.