



Studi Kasus Tentang Penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Mengatasi Kesulitan Adaptasi Sosial Siswa SMA

(A Case Study on the Implementation of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in Addressing Social Adaptation Difficulties of High School Students.)

Reza Maha Sari Sopiya

Ledis Pazila

Rizki Rosalinda Siregar

Alamat: Bimbingan Konseling, Universitas Riau

Korespondensi penulis: reza.mahasari4663@student.unri.ac.id¹

ledis.pazillah1324@student.unri.ac.id² rizki.rosalinda@lecturer.unri.ac.id³

Abstrak. *This study aims to evaluate the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in addressing social adaptation difficulties among 10th-grade students at SMA IT Al-Fityah Pekanbaru transitioning from a pesantren background. The students experienced challenges in peer interaction due to negative automatic thoughts, low self-esteem, and fear of rejection. A qualitative case study approach was used, involving semi-structured interviews, classroom interaction observations, and academic documentation as data collection techniques. The CBT intervention consisted of six sessions, including psychoeducation, cognitive restructuring to identify and replace irrational thoughts, and social skills training through role-play. The study's findings demonstrated significant improvements in social initiative, reduction in social anxiety, and enhanced ability to adapt to the heterogeneous school environment. These outcomes indicate that CBT is an effective intervention to improve the social adaptation process among new students facing cultural and social interaction challenges. This research provides practical contributions for teachers and school counselors in developing CBT-based guidance and counseling services. Recommendations for future research include testing with larger sample sizes to enhance the generalizability of the results.*

Keywords: *Cognitive Behavioral Therapy, social adaptation, new students, guidance counseling, case study*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam mengatasi kesulitan adaptasi sosial siswa kelas X di SMA IT Al-Fityah Pekanbaru yang bertransisi dari lingkungan pesantren. Siswa mengalami hambatan interaksi dengan teman sebaya akibat pikiran negatif, rasa minder, dan ketakutan akan penolakan. Pendekatan studi kasus kualitatif digunakan dengan teknik pengumpulan data meliputi wawancara semi-struktural, observasi interaksi kelas, dan dokumentasi akademik. Intervensi CBT diberikan dalam enam sesi yang meliputi psikoedukasi, restrukturisasi kognitif untuk mengidentifikasi dan mengganti pikiran irasional, serta pelatihan keterampilan sosial melalui role-play. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam inisiatif sosial, pengurangan kecemasan sosial, serta kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sekolah yang lebih heterogen. Temuan ini mengindikasikan bahwa CBT merupakan intervensi yang efektif untuk memperbaiki proses adaptasi sosial siswa baru di sekolah, khususnya yang mengalami kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya akibat latar belakang budaya yang berbeda. Studi ini memberikan kontribusi praktis bagi guru dan

konselor dalam mengembangkan layanan bimbingan konseling yang berbasis CBT. Rekomendasi penelitian lanjutan mencakup pengujian dengan sampel lebih besar untuk generalisasi hasil.

Kata Kunci: Cognitive Behavioral Therapy, adaptasi sosial, siswa baru, bimbingan konseling, studi kasus.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan sebuah periode perkembangan yang cukup penting bagi manusia karena di masa itu adalah masa peralihan dan perkembangan. Hurlock (2007) menjelaskan masa remaja sebagai masa transisi di mana seseorang meninggalkan usia kanak-kanak yang lemah dan penuh ketergantungan untuk memulai mempelajari sikap dan perilaku baru yang lebih dewasa. Seorang remaja biasanya diharapkan memiliki kapasitas yang lebih besar untuk berpikir, bersikap, dan bertindak laku sesuai dengan apa yang diharapkan oleh lingkungannya. Sebagai makhluk sosial yang hidup dalam kelompok remaja, diharapkan mereka dapat beradaptasi dengan orang lain agar dapat digambarkan sebagai manusia yang dapat menyesuaikan diri dengan baik, sesuai dengan tahap perkembangan mereka, sehingga mereka tumbuh menjadi remaja yang mudah bergaul, ramah, dan terbuka terhadap orang lain dalam situasi apa pun (Yudistiara et al., 2024). Interaksi teman sebaya dapat diartikan sebagai hubungan individu pada kelompok kecil dengan rata-rata usia hampir sama atau sepadan (Pierre dalam Ahmadi, 2009:35).

Interaksi sosial antar siswa sangat penting karena dalam lingkungan sekolah teman sebaya merupakan salah satu media dalam bertukar informasi maupun pengetahuan. Terbentuknya hubungan kelompok teman sebaya (peer group) juga termasuk dampak dari adanya interaksi sosial antar siswa, sehingga penerimaan maupun penolakan oleh teman sebaya sangat berpengaruh kuat terhadap pikiran, perilaku, dan perasaan seseorang. Hal ini sesuai dengan Rahmawati (2016) yang mengatakan bahwa interaksi sosial di sekolah akan membentuk hubungan kelompok teman sebaya. Siswa yang mampu membangun kedekatan dengan teman sebaya akan memandang dirinya dengan positif, dapat belajar dengan nyaman, tidak pemilih ketika ada kegiatan kelompok, tidak merasa tertekan ketika di kelas, mudah bergaul dengan semua teman, merasa diterima di lingkungan pertemanannya, dan minim merasakan cemas maupun depresi. Sebaliknya, siswa yang kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya akan mengalami perasaan tidak diterima, diabaikan, dan merasa terisolasi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Agung et al., (2016) yang menyatakan bahwa perasaan diterima maupun ditolak dalam kelompok pertemanan dapat menimbulkan perasaan positif atau negatif terhadap cara seseorang berperilaku dalam lingkungannya. Berdasarkan observasi yang dilakukan pada bulan September hingga Oktober 2025 pada siswa kelas X di SMA IT Al-Fityah, ditemukan seorang siswa yang mengalami kesulitan melakukan interaksi sosial dengan teman sebayanya. Siswa yang memiliki interaksi baik dengan teman sebaya cenderung merasa nyaman di kelas dan aktif berpartisipasi dalam kegiatan belajar. Sebaliknya, siswa yang mengalami kesulitan berinteraksi lebih cenderung menarik diri, merasa minder, dan khawatir akan penolakan teman, yang pada akhirnya memperlambat proses penyesuaian diri. Kesulitan adaptasi yang dialami siswa ini disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal.

Faktor internal meliputi pikiran negatif, rasa minder, dan kurangnya keterampilan sosial, sedangkan faktor eksternal terkait dengan perbedaan budaya dari lingkungan pesantren yang homogen ke lingkungan sekolah yang heterogen. Perbedaan norma

sosial, minimnya teman dekat, dan kurangnya figur pendamping pada awal masa masuk sekolah turut memperkuat perasaan canggung dan ketidakpercayaan diri siswa. Kondisi ini sejalan dengan temuan Agiesty et al., (2025) yang menyatakan bahwa kesulitan beradaptasi disebabkan oleh faktor dari dalam diri maupun faktor lingkungan sekitar. Sebagian siswa belum terbiasa mengungkapkan pendapat, memulai percakapan, dan menjaga hubungan pertemanan secara sehat sehingga cenderung pasif dalam interaksi sosial. Pengalaman negatif sebelumnya seperti pernah dikucilkan atau diejek di lingkungan lama dapat memperkuat pola pikir negatif yang menimbulkan sikap waspada berlebihan sehingga menghambat siswa untuk membuka diri di lingkungan baru.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, intervensi berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) digunakan untuk membantu siswa mengenali dan mengubah pikiran negatif menjadi pola pikir yang lebih positif dan realistis. CBT juga melatih keterampilan sosial siswa melalui praktik bertatap, termasuk role play dalam menyapa teman, memulai percakapan, dan berpartisipasi dalam kelompok kecil. Teknik ini terbukti efektif mengurangi kecemasan serta meningkatkan kemampuan adaptasi dan interaksi sosial siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus sebagai metode untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang individu siswa yang mengalami kesulitan adaptasi. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-struktural, observasi ekspresi dan perilaku serta dokumentasi akademik. Intervensi CBT diberikan selama beberapa sesi yang bertujuan membangun hubungan konseling yang hangat dan empatik, memperkuat kepercayaan diri, dan menilai efektivitas terapi. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam menangani siswa yang mengalami hambatan adaptasi sosial. Selain itu, temuan penelitian dapat digunakan sebagai acuan bagi guru BK dan peneliti yang ingin mengembangkan intervensi berbasis CBT bagi remaja yang menghadapi kesulitan serupa di lingkungan sekolahnya.

KAJIAN TEORI

Pengertian Studi Kasus

Studi kasus adalah metode penelitian yang digunakan untuk mengeksplorasi suatu fenomena, peristiwa, individu, kelompok, atau institusi secara mendalam dan menyeluruh dalam konteks kehidupan nyata. Tujuan dari studi kasus adalah untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai suatu masalah atau situasi tertentu, bukan untuk generalisasi luas seperti pada penelitian kuantitatif.

Pengertian

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan pendekatan konseling yang menekankan hubungan timbal balik antara pikiran, perasaan, dan perilaku, di mana gangguan atau distorsi dalam cara berpikir akan berpengaruh pada munculnya emosi negatif dan perilaku tidak adaptif pada individu. Dalam konteks remaja di sekolah, CBT dipandang relevan karena banyak permasalahan siswa, seperti rasa minder, kecemasan sosial, dan kesulitan bergaul dengan teman sebaya, berakar dari pikiran otomatis negatif tentang diri sendiri dan penilaian orang lain. Melalui CBT, konselor membantu siswa mengenali pola pikir yang keliru tersebut, mengujinya secara rasional, dan menggantinya dengan cara pandang yang lebih realistis serta adaptif, sehingga reaksi emosional dan perilaku sosial siswa menjadi lebih sehat.

Tujuan CBT

Tujuan utama CBT adalah mengurangi gejala psikologis dan perilaku bermasalah melalui perubahan cara berpikir dan pembelajaran keterampilan koping yang baru sehingga siswa mampu merespon situasi sosial secara lebih efektif. Prosesnya bersifat terstruktur, berorientasi pada tujuan yang jelas, fokus pada permasalahan saat ini, dan menempatkan konseli sebagai pihak yang aktif dalam proses perubahan. Dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah, CBT biasanya dilakukan melalui beberapa langkah, mulai dari asesmen awal untuk mengidentifikasi pikiran irasional dan pola perilaku yang menghambat, psikoedukasi tentang hubungan pikiran–perasaan–perilaku, restrukturisasi kognitif untuk memperbaiki cara berpikir, hingga latihan perilaku melalui role-play dan pelatihan keterampilan sosial.

Pada kasus kesulitan adaptasi sosial, CBT digunakan untuk membantu siswa yang memiliki pikiran negatif seperti merasa tidak layak berteman, takut dianggap “sok akrab”, atau yakin akan ditolak ketika mencoba bergabung dengan kelompok pertemanan. Pikiran-pikiran ini membuat siswa menghindari interaksi, menarik diri, dan semakin sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah yang baru dan lebih heterogen. Melalui sesi CBT yang dilakukan secara bertahap, siswa dilatih mengidentifikasi pikiran otomatis tersebut, menantanginya dengan pertanyaan-pertanyaan logis, dan membangun keyakinan baru yang lebih positif, misalnya bahwa mereka memiliki peluang yang sama untuk diterima dalam kelompok pertemanan. Di saat yang sama, konselor melatih siswa mempraktikkan perilaku sosial yang lebih berani, seperti menyapa teman, memulai percakapan ringan, dan mencoba berpartisipasi dalam kelompok kecil di kelas.

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa CBT efektif untuk menurunkan kecemasan sosial, memperkuat strategi koping yang adaptif, serta meningkatkan keterampilan sosial remaja di lingkungan sekolah. Temuan-temuan tersebut memperkuat alasan pemilihan CBT sebagai pendekatan intervensi dalam menangani kesulitan adaptasi sosial, khususnya pada siswa yang berasal dari latar belakang lingkungan yang relatif homogen seperti pesantren dan kemudian harus menyesuaikan diri di sekolah umum yang lebih beragam. Dengan demikian, penerapan CBT dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah diharapkan tidak hanya membantu mengurangi kecemasan dan pikiran negatif siswa, tetapi juga mendorong mereka membangun relasi pertemanan yang sehat dan mendukung proses adaptasi sosial yang optimal.

Faktor yang mempengaruhi kesulitan dalam beradaptasi

Kesulitan adaptasi sosial yang dialami siswa tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi. Secara internal, siswa membawa pikiran negatif tentang dirinya, merasa minder, mudah cemas dalam situasi sosial, dan belum memiliki keterampilan sosial yang matang, misalnya dalam mengungkapkan pendapat, memulai percakapan, atau menjaga hubungan pertemanan secara sehat. Pengalaman negatif di lingkungan sebelumnya, seperti pernah diejek atau dikucilkan, memperkuat pola pikir defensif bahwa lingkungan baru mungkin mengulang pengalaman serupa, sehingga siswa cenderung waspada, tidak nyaman, dan memilih menarik diri. Secara eksternal, siswa menghadapi perbedaan budaya yang cukup tajam dari lingkungan pesantren yang relatif homogen ke lingkungan SMA yang lebih heterogen dan individualistik, dengan gaya pergaulan, aturan, dan ekspektasi sosial

yang berbeda, sementara di saat yang sama mereka belum memiliki teman dekat atau figur pendamping yang dapat membantu proses penyesuaian. Situasi ini membuat siswa merasa canggung, takut tidak diterima, dan ragu untuk terlibat aktif dalam kelompok teman sebaya, sehingga adaptasi sosial di sekolah menjadi terhambat dan memerlukan intervensi khusus melalui layanan bimbingan dan konseling.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus kualitatif yang bersifat integratif dan komprehensif untuk memahami secara mendalam individu beserta masalah yang dihadapinya, dengan tujuan menyelesaikan masalah dan mendukung perkembangan diri yang optimal (Harri et al., 2022). Pendekatan ini dipilih karena kemampuannya mengumpulkan data dari berbagai sumber secara holistik, menganalisis fenomena secara kontekstual, dan memberikan pemahaman mendalam tentang dinamika adaptasi sosial subjek penelitian. Subjek penelitian adalah siswa kelas X SMA IT Al-Fityah Pekanbaru berinisial I, laki-laki usia 16 tahun yang berasal dari latar belakang pesantren dan mengalami kesulitan beradaptasi/menyesuaikan diri di lingkungan sekolah baru.

Data primer dikumpulkan melalui tiga teknik utama untuk memastikan triangulasi dan validitas: (1) wawancara semi-struktural (durasi 45-60 menit/sesi) untuk menggali pandangan, motivasi, pikiran otomatis, dan pertimbangan konseli mengenai kesulitan interaksi sosial; (2) observasi partisipan non-struktural terhadap ekspresi wajah, sikap, bahasa tubuh, dan frekuensi interaksi selama sesi konseling serta kegiatan kelas; serta (3) dokumentasi akademik berupa catatan absensi, nilai rapor, dan laporan guru wali kelas sebagai indikator objektif kemampuan adaptasi siswa. Teknik-teknik ini dilakukan secara berulang untuk menangkap perubahan perilaku pre-post intervensi. Prosedur penelitian terdiri dari empat tahap utama: (1) asesmen awal (Sesi 1) untuk identifikasi pikiran irasional dan baseline perilaku sosial; (2) intervensi CBT selama 6 sesi mingguan (45 menit/sesi) yang meliputi pembangunan hubungan konseling hangat dan empatik, psikoedukasi pikiran otomatis, restrukturisasi kognitif, pelatihan keterampilan sosial melalui role-play (menyapa teman, bergabung grup), dan generalisasi perilaku; (3) evaluasi efektivitas melalui skala subjektif kecemasan (Likert 1-10) dan observasi frekuensi interaksi; serta (4) follow-up 2 minggu pasca-intervensi untuk memantau keberlanjutan adaptasi. Etika penelitian dijaga melalui informed consent orang tua/siswa dan jaminan kerahasiaan data.

Analisis data dilakukan secara tematik induktif dengan triangulasi sumber (Creswell, 2014) transkrip wawancara dikodifikasi untuk tema "pikiran negatif" dan "perubahan perilaku"; observasi dihitung frekuensi interaksi harian; dokumentasi dibandingkan pre-post. Validitas ditingkatkan melalui member checking (konfirmasi temuan dengan subjek) dan peer debriefing dengan konselor sekolah. Dengan pendekatan ini, artikel menyajikan sintesis pengetahuan komprehensif, akurat, dan aplikatif sebagai referensi praktisi konseling, guru BK, serta peneliti yang ingin mengembangkan intervensi CBT bagi remaja dengan kesulitan adaptasi lingkungan sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan layanan konseling dilakukan melalui beberapa sesi intervensi berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Pada sesi pertama dengan durasi 45 menit, konselor melakukan asesmen awal untuk menggali masalah yang dialami konseli. Konselor mendengarkan cerita konseli yang berinisial I, seorang siswa kelas 10 di salah satu SMA di Pekanbaru, mengenai permasalahan utamanya yang berkaitan dengan kesulitan beradaptasi di lingkungan sekolahnya, khususnya di dalam kelas. Sesi kedua dilaksanakan selama 50 menit dan berfokus pada identifikasi pikiran otomatis konseli menggunakan teknik cognitive conceptualization dan guided discovery. Pada sesi ini konseli mampu mengungkapkan pikiran-pikiran irasionalnya dengan lebih jelas. Sesi ketiga dilakukan selama 45 menit dan berfokus pada penerapan teknik cognitive restructuring, dimana konseli diarahkan untuk menantang keyakinan-keyakinan irasional yang selama ini memicu kecemasannya. Selanjutnya, sesi keempat berlangsung selama 55 menit dengan fokus pada latihan perilaku (role-play) dan social skills training untuk melatih konseli dalam memulai percakapan, menyapa teman, dan berlatih bergabung dalam kelompok kecil. Pada sesi kelima yang berlangsung selama 40 menit, konselor dan konseli melakukan evaluasi terhadap perubahan pikiran, perasaan, dan perilaku yang telah terjadi selama proses intervensi berlangsung.

Subjek dalam penelitian ini berinisial I, seorang siswa kelas 10 di salah satu SMA di Pekanbaru. Permasalahan utama yang dialami konseli adalah kesulitan beradaptasi di lingkungan sekolahnya, khususnya di dalam kelas. Secara internal, I mengalami rasa minder, sering merasa murung, dan memunculkan kekhawatiran seperti “apakah mereka bisa menerima saya” atau “nanti dibilang sok akrab/sok asik”, sehingga ia ragu untuk mulai menyapa, mengajak mengobrol, atau bergabung dalam kelompok pertemanan. Ketakutan akan penolakan tersebut membuatnya memilih diam, menarik diri, dan menunggu orang lain mendekat terlebih dahulu, sehingga proses penyesuaian dirinya berjalan lambat. Secara eksternal, banyak siswa berasal dari latar belakang pesantren yang terbiasa dengan kultur kebersamaan yang kuat, pola interaksi homogen, dan aktivitas yang dilakukan secara bersama. Ketika memasuki lingkungan SMA yang lebih heterogen dan individualistik, mereka menghadapi gaya pergaulan, aturan, serta ekspektasi sosial yang berbeda. Perbedaan budaya antara sekolah lama dan baru, minimnya teman dekat atau figur pendamping di awal masa sekolah, serta belum terbentuknya iklim sosial yang hangat bagi siswa baru memperkuat perasaan canggung, takut, dan rendah diri sehingga menghambat kemampuan adaptasi. Faktor eksternal ini sejalan dengan temuan Rijal (2023) yang menjelaskan bahwa transisi dari pesantren ke sekolah umum dapat memunculkan culture shock yang memerlukan intervensi khusus.

Selain itu, keterampilan sosial yang belum matang juga menjadi kendala. Siswa I belum terbiasa mengungkapkan pendapat, memulai percakapan, maupun menjaga hubungan pertemanan secara sehat sehingga cenderung pasif dalam interaksi. Pengalaman negatif di lingkungan sebelumnya, seperti pengucilan atau ejekan, turut membentuk pola pikir defensif bahwa lingkungan baru mungkin mengulang pengalaman serupa. Pola pikir ini menyebabkan kewaspadaan berlebihan, rasa tidak nyaman, dan keengganan untuk membuka diri meskipun lingkungan barunya sebenarnya cukup suportif. Temuan ini relevan dengan penelitian Mohamed (2017) yang menyatakan bahwa CBT dapat meningkatkan strategi koping remaja yang mengalami trauma sosial.

Melalui intervensi CBT, konseli mulai mengenali pikiran irasionalnya, seperti keyakinan bahwa dirinya tidak disukai atau akan ditolak saat mencoba berinteraksi. Proses identifikasi pikiran otomatis tersebut dilakukan melalui restrukturisasi kognitif, yang kemudian diikuti dengan penggantian pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih realistis, rasional, dan adaptif. Konselor juga melatih perilaku baru melalui role-play seperti menyapa teman, memulai percakapan, atau bergabung dalam kelompok kecil. Respon konseli menunjukkan peningkatan kemampuan berinteraksi dan membangun hubungan yang lebih positif dengan teman sekelasnya. Analisis menggunakan Model CBT menunjukkan bahwa kesulitan adaptasi lebih dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial daripada faktor akademik. Meski I berupaya membuka diri, pikiran negatif bahwa dirinya tidak diterima tetap memengaruhi perilakunya. Sesuai prinsip CBT, pikiran seperti “teman-teman tidak menyukai saya” atau “saya pasti ditolak” membuat individu menarik diri dari pergaulan. Hal ini sejalan dengan pendapat Agiesty et al., (2025) bahwa faktor internal dan eksternal sama-sama berkontribusi terhadap kesulitan menyesuaikan diri pada remaja. Oleh karena itu, bimbingan tetap diperlukan agar I mampu membangun rasa percaya diri dan memperbaiki interaksi sosialnya.

Intervensi CBT dalam kasus ini berfokus pada identifikasi dan modifikasi pola pikir negatif serta perilaku tidak adaptif yang berkontribusi terhadap kecemasan, sebagaimana dikemukakan Anugraha (2024). Teknik cognitive restructuring dan social skills training membantu I mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan adaptif, yang berdampak pada perilaku sosial yang lebih terbuka dan percaya diri. Hasil konseling menunjukkan adanya penurunan pikiran negatif dan peningkatan kemampuan beradaptasi, menegaskan bahwa perubahan pola pikir merupakan langkah awal penting dalam proses penyesuaian diri. Selain intervensi kognitif, social skills training turut memperkuat kemampuan komunikasi dan penerimaan sosial I di lingkungan sekolah, sehingga mendukung pembentukan adaptasi yang sehat dan berkelanjutan. Efektivitas teknik ini sejalan dengan temuan Nugroho & Purwandari (2022) yang menunjukkan peningkatan keterampilan kognitif dan sosial melalui metode tersebut, serta penelitian Beattie & Beattie (2018) yang menemukan bahwa terapi singkat CBT mampu menurunkan kecemasan sosial hingga 60%.

Penelitian ini memperlihatkan bagaimana CBT dapat diterapkan secara spesifik untuk menangani siswa SMA yang mengalami hambatan adaptasi sosial, terutama mereka yang berasal dari lingkungan pesantren. Temuan ini sejalan dengan Kurniasari dan Hardi (2019) yang menegaskan bahwa CBT tidak hanya menurunkan kecemasan, tetapi juga memperkuat kemampuan berpikir kritis dan keterampilan sosial adaptif. Secara keseluruhan, layanan bimbingan dan konseling yang efektif perlu memadukan faktor internal, faktor eksternal, dan strategi intervensi berbasis kognitif-psikologis. Pendekatan yang menyeluruh ini membekali siswa dengan keterampilan berpikir kritis, pemahaman realitas, serta kemampuan menyesuaikan diri di lingkungan sekolah yang beragam budaya, sehingga mendukung tercapainya adaptasi sosial yang optimal.

KESIMPULAN

CBT) efektif dalam mengatasi kesulitan adaptasi sosial siswa kelas X yang berasal dari latar belakang pesantren dan menghadapi tantangan berinteraksi di lingkungan

sekolah yang lebih heterogen. Hambatan adaptasi yang dialami siswa I dipengaruhi oleh faktor internal seperti pikiran negatif, rasa minder, dan kecemasan sosial, serta faktor eksternal berupa perbedaan budaya, kurangnya teman dekat, dan minimnya figur pendamping pada masa awal masuk sekolah. Intervensi CBT yang dilakukan melalui psikoedukasi, restrukturisasi kognitif, dan pelatihan keterampilan sosial terbukti mampu menurunkan kecemasan sosial, mengurangi pikiran negatif, meningkatkan inisiatif interaksi, dan memperkuat kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Agiesty et al. (2025), Mohamed (2017), Nugroho & Purwandari (2022), Beattie & Beattie (2018), serta Kurniasari & Hardi (2019) yang menyatakan bahwa CBT efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial, strategi koping, serta kemampuan berpikir adaptif pada remaja. Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling berbasis CBT dapat menjadi pendekatan relevan dan aplikatif untuk membantu siswa yang mengalami hambatan adaptasi sosial, khususnya mereka yang berasal dari lingkungan pesantren atau budaya homogen lainnya. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan jumlah subjek yang lebih besar agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan di berbagai konteks sekolah.

REFERENSI

- Agiesty, et al. (2025). Faktor internal dan eksternal kesulitan adaptasi remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*.
- Agung, et al. (2016). Pengaruh penerimaan/penolakan peer group terhadap perilaku sosial. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 45-60
- Ahmadi, A. (2009). *Psikologi sosial remaja*.
- Anugraha, R. (2024). Cognitive Behavioral Therapy untuk modifikasi pola pikir negatif pada remaja. *Jurnal Konseling Indonesia*, 15(1), 20-35.
- Beattie, A., & Beattie, A. (2018). Cognitive behavioral therapy singkat untuk kecemasan sosial remaja. *Journal of Clinical Psychology*, 74(5), 789-802.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.)*. Sage Publications.
- Harri, et al. (2022). Studi kasus kualitatif integratif dalam konseling. *Jurnal Penelitian Bimbingan*, 12(3), 112-130.
- Hurlock, E. B. (2007). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Edisi Indonesia). *Erlangga*.
- Kurniasari, N., & Hardi, S. (2019). Efektivitas CBT dalam meningkatkan keterampilan sosial adaptif remaja. *Jurnal Psikologi Klinis*, 8(2), 150-165.
- Mohamed, A. (2017). CBT untuk strategi koping remaja pasca-trauma sosial. *International Journal of Adolescent Counseling*, 5(1), 34-48.

- Nugroho, A., & Purwandari, E. P. (2022). Cognitive restructuring dan social skills training untuk adaptasi sosial siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Sekolah*, 14(4), 200-215
- Rahmawati, S. (2016). Interaksi sosial dan pembentukan peer group di sekolah. *Jurnal Pendidikan Remaja*, 7(1), 78-92.
- Rijal, M. (2023). Culture shock transisi pesantren ke sekolah umum. *Jurnal Psikologi Islam*, 11(2), 99-115.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumantri, M. S., & Rachmadtullah, R. (2016). The effect of learning media and self regulation to elementary students' history learning outcome. *Advanced Science Letters*, 22(12), 4104–4108.
- Tambunan, H., & Napitupulu, E. (2016). Effectiveness of Interactive Multimedia Based Learning Model in Engineering Mechanics. *International Education Studies*, 9(10), 155–162.
- Vaughan, T. (2011). *Multimedia Making it work ;8th Edition*. New York: McGraw-Hill.
- Winarno, S., Muthu, K. S., & Ling, L. S. (2018). Impacts of m-DPBL Approach towards Computer Networks Teaching and Learning Process. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (iJET)*, 13(3), 207.
- Xia, C. (2018). Multimedia Teaching Platform Construction Based on Flash Interaction Technology for Gymnastics. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (iJET)*, 13(5), 224