



Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk Meningkatkan Kematangan Hubungan Teman Sebaya melalui Pengembangan Rasa Percaya Diri

Ade Mutia¹, Bunga Ria Dini²

^{1,2}STKIP Budidaya Binjai, Jl. Gaharu No. 147, Jatimakmur, Binjai Utara, Jati Makmur, Kec. Binjai, Kota Binjai, Sumatera Utara

*Penulis Korespondensi: ademutia773@gmail.com¹, bungariadini20@gmail.com²

Abstract. *Low self-confidence can hinder students' ability to form relationships with their peers. This article aims to describe the application of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to enhance peer relationship maturity by developing self-confidence among students at SMK Negeri 2 Binjai. The method used was a case study with a descriptive approach. Data were collected through observation and interviews during individual counseling sessions with a 10th-grade student in the Machining Technology program who struggled to interact with peers due to feelings of inferiority stemming from his family's economic circumstances. The results of the counseling indicated that the application of CBT helped the student transform negative thought patterns into more rational ones, thereby increasing his self-confidence. These changes led to increased courage in social interactions, improved adaptability, and better quality relationships with peers. Thus, CBT can serve as an effective approach in helping students develop self-confidence and more positive social relationships.*

Keywords: *Cognitive Behavioral Therapy, Self-Confidence, Peer Relationships*

Abstrak. Rendahnya rasa percaya diri dapat menghambat kemampuan peserta didik dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya. Artikel ini bertujuan mendeskripsikan penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk meningkatkan kematangan hubungan teman sebaya melalui pengembangan rasa percaya diri pada peserta didik SMK Negeri 2 Binjai. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan deskriptif. Data diperoleh melalui observasi dan wawancara dalam layanan konseling individu terhadap seorang peserta didik kelas X Teknik Pemesinan yang mengalami kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya karena merasa minder terhadap kondisi ekonomi keluarganya. Hasil layanan menunjukkan bahwa penerapan CBT membantu peserta didik mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional sehingga rasa percaya dirinya meningkat. Perubahan tersebut berdampak pada meningkatnya keberanian berinteraksi, kemampuan beradaptasi, dan kualitas hubungan dengan teman sebaya. Dengan demikian, CBT dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu peserta didik mengembangkan rasa percaya diri dan hubungan sosial yang lebih positif.

Kata Kunci: *Cognitive Behavior Therapy, Kepercayaan Diri, Hubungan Teman Sebaya*

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan memiliki peran yang penting dalam membantu peserta didik mengembangkan berbagai aspek kehidupan, baik akademik maupun nonakademik. Selain pencapaian prestasi belajar, sekolah juga bertanggung jawab dalam mendukung perkembangan sosial dan emosional peserta didik. Salah satu tugas perkembangan yang harus dicapai pada masa remaja adalah kemampuan menjalin hubungan yang sehat dengan teman sebaya. Hubungan teman sebaya yang baik dapat membantu peserta didik

memperoleh dukungan sosial, meningkatkan rasa memiliki, serta membangun kemampuan komunikasi dan kerja sama yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari.

Masa remaja merupakan periode ketika individu mulai memberikan perhatian yang besar terhadap penerimaan sosial dari lingkungan sekitarnya. Pada tahap ini, teman sebaya memiliki pengaruh yang kuat dalam pembentukan identitas diri dan konsep diri remaja. Oleh karena itu, kemampuan menjalin hubungan yang positif dengan teman sebaya menjadi salah satu indikator keberhasilan perkembangan sosial remaja (Yusuf, 2020). Namun demikian, tidak semua peserta didik mampu membangun hubungan sosial yang baik. Sebagian peserta didik mengalami hambatan dalam berinteraksi karena adanya perasaan tidak percaya diri. Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dan nilai positif yang dimiliki sehingga mampu menghadapi berbagai situasi secara optimis (Ghufron & Suminta, 2010). Peserta didik yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah cenderung merasa kurang berharga, mudah membandingkan dirinya dengan orang lain, serta mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial.

Rendahnya kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya kondisi ekonomi keluarga. Pada masa remaja, perbandingan sosial sering kali terjadi sehingga individu lebih mudah menilai dirinya berdasarkan kondisi yang dimiliki dibandingkan orang lain. Ketika peserta didik memandang kondisi ekonominya lebih rendah dibandingkan teman-temannya, muncul perasaan minder yang dapat menghambat proses penyesuaian sosial.

Berdasarkan hasil layanan konseling individu yang dilakukan di SMK Negeri 2 Binjai, ditemukan seorang peserta didik kelas X Teknik Pemesinan yang menunjukkan kecenderungan kurang aktif dalam berinteraksi dengan teman-temannya. Peserta didik terlihat lebih sering menyendiri, kurang berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, serta jarang mengemukakan pendapat saat proses pembelajaran berlangsung. Setelah dilakukan eksplorasi masalah melalui konseling individu, diketahui bahwa peserta didik merasa minder karena kondisi ekonomi keluarganya yang dianggap kurang mampu dibandingkan teman-teman sekelasnya. Kondisi tersebut menyebabkan peserta didik mengembangkan berbagai pikiran negatif yang berpengaruh terhadap rasa percaya diri dan hubungan sosialnya.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Pendekatan CBT berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Menurut (Beck, 2011), individu sering kali mengalami masalah emosional akibat adanya pola pikir negatif yang tidak sesuai dengan kenyataan. Oleh karena itu, CBT bertujuan membantu individu mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir yang kurang adaptif menjadi lebih rasional sehingga dapat menghasilkan perubahan perilaku yang positif. Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam meningkatkan kematangan hubungan teman sebaya melalui pengembangan rasa percaya diri pada peserta didik SMK Negeri 2 Binjai.

2. METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan deskriptif. Metode studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang mendalam mengenai permasalahan yang dialami peserta didik serta proses perubahan yang terjadi selama layanan konseling berlangsung. Subjek dalam artikel ini adalah seorang peserta didik kelas X Teknik Pemesinan di SMK Negeri 2 Binjai yang mengalami hambatan dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya akibat rendahnya rasa percaya diri. Data diperoleh melalui observasi dan wawancara selama pelaksanaan konseling individu. Pendekatan yang digunakan dalam layanan konseling adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Tahapan layanan meliputi identifikasi masalah, pengungkapan pikiran negatif, restrukturisasi kognitif, penguatan pemikiran positif, dan evaluasi perubahan perilaku. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan menggambarkan kondisi peserta didik sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan konseling.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi, peserta didik menunjukkan kecenderungan kurang aktif dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya. Peserta didik lebih sering menyendiri, jarang bergabung dalam kelompok pertemanan, dan cenderung pasif selama proses pembelajaran berlangsung. Kondisi tersebut menunjukkan adanya hambatan dalam aspek interaksi sosial yang dapat memengaruhi perkembangan sosial peserta didik.

Hasil wawancara selama proses konseling individu menunjukkan bahwa peserta didik sebenarnya memiliki keinginan untuk berinteraksi dan diterima dalam lingkungan pertemanan. Akan tetapi, peserta didik mengaku sering merasa minder karena kondisi ekonomi keluarganya yang dianggap lebih rendah dibandingkan sebagian besar teman-teman sekelasnya. Perasaan tersebut menyebabkan peserta didik sering membandingkan dirinya dengan orang lain dan menganggap dirinya memiliki nilai yang lebih rendah.

Peserta didik mengungkapkan bahwa dirinya khawatir akan dipandang berbeda oleh teman-temannya. Selain itu, peserta didik juga merasa kurang percaya diri ketika harus terlibat dalam percakapan maupun kegiatan kelompok. Akibatnya, peserta didik lebih memilih untuk membatasi interaksi sosial sebagai bentuk perlindungan terhadap kemungkinan penolakan dari lingkungan sekitar. Temuan tersebut menunjukkan bahwa permasalahan utama yang dialami peserta didik bukan semata-mata disebabkan oleh kondisi ekonomi keluarga, melainkan oleh cara peserta didik memaknai kondisi tersebut. Peserta didik membangun keyakinan negatif bahwa kondisi ekonomi yang dimiliki membuat dirinya kurang layak untuk diterima dalam lingkungan pertemanan. Keyakinan tersebut kemudian memengaruhi perasaan dan perilaku sosial yang ditampilkan. Kondisi ini sejalan dengan teori *Cognitive Behavior Therapy* yang dikemukakan oleh (Beck, 2011), yaitu bahwa emosi dan perilaku individu dipengaruhi oleh cara individu menafsirkan suatu peristiwa. Dalam kasus ini, peserta didik mengembangkan pemikiran negatif yang menyebabkan munculnya perasaan minder dan perilaku menarik diri dari lingkungan sosial. Padahal, selama proses asesmen tidak ditemukan bukti yang menunjukkan bahwa teman-teman sekelasnya memberikan perlakuan negatif terhadap dirinya.

Pelaksanaan konseling individu menggunakan pendekatan CBT difokuskan pada upaya membantu peserta didik mengenali hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang dialaminya. Pada tahap awal, peserta didik diajak mengidentifikasi berbagai pikiran negatif yang muncul ketika berinteraksi dengan teman-temannya. Beberapa pikiran yang berhasil diidentifikasi antara lain keyakinan bahwa dirinya tidak setara dengan teman-temannya, takut diremehkan, dan merasa tidak memiliki kelebihan yang dapat dibanggakan. Setelah pikiran negatif berhasil diidentifikasi, proses konseling dilanjutkan dengan restrukturisasi kognitif. Pada tahap ini peserta didik dibantu mengevaluasi kebenaran dari pikiran-pikiran yang dimilikinya. Peserta didik diajak

melihat fakta bahwa penerimaan sosial tidak ditentukan oleh kondisi ekonomi keluarga, melainkan lebih dipengaruhi oleh sikap, perilaku, dan kemampuan seseorang dalam menjalin hubungan dengan orang lain.

Melalui proses tersebut, peserta didik mulai menyadari bahwa banyak pemikiran yang selama ini diyakininya tidak sepenuhnya sesuai dengan kenyataan. Peserta didik mulai memahami bahwa dirinya memiliki potensi dan kelebihan yang dapat dikembangkan tanpa harus merasa rendah diri karena kondisi ekonomi keluarga. Kesadaran ini menjadi langkah awal dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik. Perubahan pola pikir yang terjadi selama proses konseling memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional peserta didik. Rasa cemas dan minder yang sebelumnya muncul ketika berada di lingkungan sosial mulai berkurang. Peserta didik menjadi lebih nyaman dalam berinteraksi dan tidak lagi terlalu fokus pada kekurangan yang dimiliki.

Peningkatan rasa percaya diri tersebut juga terlihat dari perubahan perilaku yang ditunjukkan peserta didik setelah mengikuti layanan konseling. Peserta didik mulai berani menyapa teman terlebih dahulu, lebih aktif dalam diskusi kelompok, serta menunjukkan keberanian untuk mengemukakan pendapat ketika proses pembelajaran berlangsung. Selain itu, peserta didik juga terlihat lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial di sekolah.

Hasil layanan ini menunjukkan bahwa pengembangan rasa percaya diri memiliki hubungan yang erat dengan kematangan hubungan teman sebaya. Ketika peserta didik mampu menerima dirinya secara positif, kemampuan untuk membangun komunikasi dan hubungan interpersonal juga meningkat. Temuan ini memperkuat pendapat (Yusuf, 2020) yang menyatakan bahwa keberhasilan penyesuaian sosial remaja sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menerima dan menghargai dirinya sendiri. Secara keseluruhan, penerapan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dalam layanan konseling individu terbukti membantu peserta didik mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif. Perubahan tersebut berdampak pada meningkatnya rasa percaya diri serta kemampuan menjalin hubungan yang lebih baik dengan teman sebaya. Oleh karena itu, pendekatan CBT dapat menjadi salah satu alternatif yang efektif dalam membantu peserta didik yang mengalami permasalahan serupa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan interaksi sosial peserta didik. Penelitian yang dilakukan oleh (Harahap, 2023) menemukan bahwa konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* mampu meningkatkan kepercayaan diri remaja secara signifikan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor kepercayaan diri setelah peserta memperoleh intervensi CBT, yang ditandai dengan keberanian yang lebih tinggi dalam berinteraksi dan mengekspresikan diri dalam lingkungan sosial. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa perubahan pola pikir negatif menjadi lebih rasional dapat meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Nurhidayah et al., 2022), mengenai efektivitas konseling kelompok CBT dengan teknik modeling simbolis dan role playing juga menunjukkan bahwa CBT efektif meningkatkan self-confidence siswa. Melalui proses identifikasi dan restrukturisasi pikiran negatif, peserta didik mampu mengembangkan pandangan yang lebih positif terhadap dirinya sehingga lebih berani berpartisipasi dalam kegiatan sosial maupun akademik. Hasil tersebut selaras dengan temuan penelitian ini, yaitu peserta didik mulai berani menyapa teman, aktif dalam diskusi kelompok, dan mengemukakan pendapat setelah mengikuti layanan konseling individu dengan pendekatan CBT (Qudsiyah & Pernama, 2022).

Selain itu, penelitian (Akmal & Netrawati, 2023) menemukan adanya hubungan positif antara interaksi teman sebaya dengan kepercayaan diri siswa dalam mengemukakan pendapat di kelas. Semakin baik interaksi sosial yang dimiliki siswa, semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa peningkatan rasa percaya diri peserta didik berdampak pada kemampuan menjalin hubungan yang lebih baik dengan teman sebaya. Setelah peserta didik mampu mengubah keyakinan negatif mengenai kondisi ekonominya, hubungan sosial dengan teman-teman di sekolah menjadi lebih positif dan terbuka.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya mendukung teori *Cognitive Behavior Therapy* yang dikemukakan (Beck, 2011), tetapi juga memperkuat temuan empiris sebelumnya bahwa perubahan kognitif yang lebih adaptif dapat meningkatkan kepercayaan diri serta kualitas hubungan sosial peserta didik. Oleh karena itu, layanan

konseling individu dengan pendekatan CBT dapat direkomendasikan sebagai strategi intervensi yang efektif untuk membantu peserta didik yang mengalami perasaan minder, rendah diri, maupun kesulitan dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil layanan konseling individu yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa rendahnya rasa percaya diri menjadi faktor utama yang menghambat kematangan hubungan teman sebaya pada peserta didik. Perasaan minder yang muncul akibat kondisi ekonomi keluarga menyebabkan peserta didik mengembangkan berbagai pikiran negatif tentang dirinya sehingga cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) membantu peserta didik mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang dimiliki menjadi lebih rasional dan positif. Perubahan pola pikir tersebut berdampak pada meningkatnya rasa percaya diri, keberanian berinteraksi, serta kemampuan menjalin hubungan yang lebih baik dengan teman sebaya. Dengan demikian, pendekatan CBT dapat digunakan sebagai salah satu strategi yang efektif dalam layanan konseling individu untuk membantu peserta didik meningkatkan kematangan hubungan teman sebaya melalui pengembangan rasa percaya diri.

DAFTAR REFERENSI

- Akmal, I. M., & Netrawati. (2023). Hubungan Interaksi Teman Sebaya dengan Kepercayaan Diri Siswa dalam Mengemukakan Pendapat di Kelas. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. [https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.8749](https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.8749)
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (2nd ed.)*. : Guilford Press.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Harahap, D. P. (2023). Cognitive Behavioral Group Counseling untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*. [https://doi.org/https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v6i1.13039](https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v6i1.13039)
- Nurhidayah, B. S., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Modeling Simbolis dan Role Playing untuk Meningkatkan Self-Confidence pada Siswa. *Bulletin of*

Counseling and Psychotherapy.

<https://doi.org/https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.156>

Qudsiyah, U., & Pernama, A. (2022). Efikasi Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik Self-Instruction untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy.*

<https://doi.org/https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.278>

Yusuf, S. (2020). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT Remaja Rosdakarya.