

PERAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK MENGATASI SOCIAL ANXIETY SISWA KELAS X SMA NEGERI COLOMADU TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Fitri Damayanti¹, Hera Heru Sri Suryanti², Eko Adi Putro³

^{1,2,3}BK FKIP, Universitas Slamet Riyadi Surakarta

[1fitridamayanti@gmail.com](mailto:fitridamayanti@gmail.com), [2heraheruyanti@gmail.com](mailto:heraheruyanti@gmail.com), [3icoboss16@gmail.com](mailto:icoboss16@gmail.com)

ABSTRACT

Fitri Damayanti. THE ROLE OF INDIVIDUAL COUNSELING USING COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) APPROACH TO OVERCOME SOCIAL ANXIETY IN CLASS X STUDENTS OF SMA NEGERI COLOMADU ACADEMIC YEAR 2025/2026. This study aims to determine the role of individual counseling with the CBT approach in overcoming social anxiety in class X students of SMA Negeri Colomadu. This research used Guidance and Counseling Action Research (PTBK) conducted in three cycles using the Kemmis and McTaggart model. The subject was a class X-2 student (SAF) identified as having high social anxiety. CBT techniques applied were thought monitoring, cognitive restructuring, behavioral experiment, and behavioral reinforcement. Observation results showed a decrease from 80% (pre-cycle) to 45% (cycle III), a total reduction of 35%. The social anxiety scale decreased by 31%, from 81% (high) to 50% (low). Individual counseling with CBT effectively helps students identify and change negative thought patterns that trigger social anxiety and improves adaptive social behavior.

Keywords: *Individual Counseling, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Social Anxiety*

ABSTRAK

Fitri Damayanti. PERAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK MENGATASI SOCIAL ANXIETY SISWA KELAS X SMA NEGERI COLOMADU TAHUN PELAJARAN 2025/2026. Penelitian ini bertujuan mengetahui peran layanan konseling individu dengan pendekatan CBT untuk mengatasi *social anxiety* pada siswa kelas X SMA Negeri Colomadu. Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan dalam tiga siklus menggunakan model Kemmis dan McTaggart. Subjek penelitian adalah satu orang siswa kelas X-2 berinisial SAF yang teridentifikasi mengalami *social anxiety* kategori tinggi. Teknik CBT yang diterapkan mencakup *thought monitoring*, *cognitive restructuring*, *behavioral experiment*, dan *behavioral reinforcement*. Hasil observasi menunjukkan penurunan dari 80% (pra-siklus) menjadi 45% (siklus III), total penurunan 35%. Skor skala *social anxiety* juga menurun 31%, dari 81% (tinggi) menjadi 50% (rendah). Konseling individu dengan CBT terbukti efektif membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif pemicu kecemasan sosial serta meningkatkan keberanian berinteraksi di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: *Konseling Individu, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Social Anxiety*

A. Pendahuluan

Interaksi sosial merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Namun bagi sebagian individu, berinteraksi dengan orang lain memicu kecemasan hebat yang dikenal sebagai *social anxiety*. Wahyu & Fahma (2023) menegaskan *social anxiety* merupakan bentuk ketakutan terhadap interaksi antarmanusia dan pandangan negatif terkait penilaian orang lain. Dampaknya, individu cenderung melakukan penghindaran (*avoidance*) yang berujung pada perasaan tidak mampu, rendah diri, hingga risiko depresi. Kholiza (2020) menjelaskan bahwa individu dengan *social anxiety* berupaya maksimal menjauhi situasi yang memicu kecemasan, namun penghindaran ini justru memperburuk tekanan yang dirasakan.

Ciri-ciri *social anxiety* menurut Morrison & Heimberg (2013) meliputi: (1) ketakutan konsisten terhadap situasi interaksi sosial; (2) kekhawatiran ekstrem akan dipermalukan di depan publik; (3) reaksi kecemasan yang dapat berkembang menjadi serangan panik; (4) kecenderungan menghindari aktivitas sosial; (5) kesadaran bahwa ketakutan itu berlebihan namun tidak mampu mengendalikannya; serta (6)

dampak buruk yang signifikan pada kualitas hidup dan produktivitas akademik. Keenam ciri ini secara bersamaan muncul pada siswa yang mengalami gangguan kecemasan sosial di lingkungan sekolah, sehingga menuntut penanganan yang komprehensif dan terstruktur.

Pada jenjang SMA, khususnya kelas X, *social anxiety* menjadi hambatan serius bagi perkembangan siswa. Tillfors (2012) menjelaskan bahwa dampaknya sangat signifikan terhadap kehidupan siswa, baik dalam pembelajaran maupun interaksi sosial. Siswa yang mengalami *social anxiety* cenderung menghindari dari interaksi teman sebaya sehingga kehilangan peluang mengembangkan kemampuan berkomunikasi. Jika tidak ditangani, dapat berlanjut menjadi depresi (Sosial et al., 2022). Kondisi ini menuntut intervensi profesional yang terstruktur dari guru bimbingan dan konseling.

Berdasarkan observasi awal di SMA Negeri Colomadu, peneliti menemukan satu siswa kelas X berinisial SAF yang menunjukkan tanda-tanda *social anxiety* dominan: sangat pendiam, jarang berinteraksi, tidak memiliki teman akrab, mengalami reaksi fisik seperti jantung berdebar dan tangan berkeringat saat tampil di depan kelas,

serta memiliki tingkat kepercayaan diri yang sangat rendah dalam situasi sosial.

Melihat kondisi tersebut, diperlukan pendekatan yang terbukti efektif secara ilmiah. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan pendekatan konseling yang menggabungkan pendekatan kognitif dan behavioristik secara aktif dan terstruktur. Suprpto (2013) menyatakan bahwa CBT didasarkan pada anggapan bahwa perasaan dan perilaku individu dipengaruhi oleh cara individu tersebut berpikir. Aldrin (2014) memaparkan bahwa konsep dasar CBT berfokus pada bagaimana pola pikir kognitif individu secara langsung memengaruhi kondisi emosional dan perilakunya.

Suryanti, H. H. S., & Jawandi (2023) menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling pribadi sosial merupakan layanan yang dirancang untuk membantu individu mengatasi permasalahan pribadi dan sosialnya, termasuk kecemasan yang menghambat interaksi sosial. Willis (2013) menjelaskan bahwa konseling individu adalah pertemuan langsung antara konselor dengan konseli secara personal yang didasari oleh *rapport* untuk mendukung perkembangan konseli dalam memecahkan

permasalahan. Suryanti, H. H. S., Arifah, & Hanifah (2024) menyatakan bahwa teknik *cognitive restructuring* dalam CBT efektif membantu menurunkan kecemasan sosial siswa. Puspita, Suhaili, & Karneli (2021) juga membuktikan konseling CBT dapat mengatasi *social anxiety* siswa melalui perubahan kognitif yang sistematis. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik mengkaji peran konseling individu dengan pendekatan CBT untuk mengatasi *social anxiety* siswa kelas X SMA Negeri Colomadu Tahun Pelajaran 2025/2026.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) menggunakan model siklus Kemmis dan McTaggart yang terdiri atas empat tahapan: *planning*, *acting*, *observing*, dan *reflecting*. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri Colomadu, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah, pada semester genap Tahun Pelajaran 2025/2026. Subjek penelitian adalah satu orang siswa kelas X-2 berinisial SAF yang teridentifikasi mengalami *social anxiety* kategori tinggi.

Teknik pengumpulan data meliputi: (1) observasi perilaku dengan lima aspek:

interaksi sosial, keberanian berbicara, respon emosional, partisipasi sosial, dan perilaku saat konseling; (2) wawancara mendalam dengan siswa SAF, orang tua, dan teman sebangku; (3) skala *social anxiety* sebanyak 40 item (skor maksimal 160, skala Likert 4 pilihan); dan (4) dokumentasi. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan triangulasi teknik (Moleong, 2016). Indikator keberhasilan ditetapkan: penurunan observasi minimal 35% dan penurunan skala minimal 31%.

Validitas data dijamin melalui triangulasi teknik dengan membandingkan data observasi, wawancara, dan skala pada setiap siklus. Penelitian ini memenuhi kriteria keterpercayaan (*credibility*), keteralihan (*transferability*), dan kebergantungan (*dependability*) sebagaimana dikemukakan Moleong (2016). Teknik CBT diterapkan secara bertahap: *thought monitoring* pada siklus I untuk mengenali pola pikir negatif; *cognitive restructuring* dan *behavioral experiment* pada siklus II untuk mengubah pikiran sekaligus melatih perilaku adaptif; serta *behavioral reinforcement* pada siklus III sebagai penguatan dan evaluasi akhir keseluruhan proses konseling.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Pra-Siklus

Pada pra-siklus (12 Februari 2026), hasil observasi menunjukkan skor 16/20 (80%) kategori tinggi dan skala *social anxiety* skor 130/160 (81%) kategori tinggi. Wawancara mengungkapkan lima kondisi utama SAF: (1) takut berbicara di depan kelas; (2) takut pendapat dianggap salah; (3) jarang berinisiatif berkomunikasi; (4) mengalami reaksi fisik saat situasi sosial; dan (5) kepercayaan diri sangat rendah. Kondisi ini dikonfirmasi oleh orang tua dan teman sebangku melalui triangulasi data.

Kondisi SAF dikonfirmasi oleh orang tua yang menyampaikan bahwa sejak kecil SAF cenderung pemalu, lebih nyaman di rumah, sering menanyakan apakah tindakannya sudah benar karena takut dikritik, dan kurang aktif dalam kegiatan sosial. Teman sebangku juga menyampaikan bahwa SAF jarang berbicara di kelas, sering berpikir lama sebelum menjawab, dan terkadang membatalkan niatnya untuk berbicara meskipun memiliki jawaban yang benar. Triangulasi dari tiga narasumber ini memperkuat validitas data kondisi awal dan menjadi dasar penyusunan rencana intervensi CBT yang tepat sasaran.

Tabel 1 Hasil Observasi *Social Anxiety* Pra-Siklus

No.	Aspek	Indikator Perilaku	Skor
1	Interaksi Sosial	Menghindari kontak mata saat berinteraksi	4
2	Keberanian Berbicara	Tidak berani menyampaikan pendapat/bertanya	4
3	Respon Emosional	Terlihat gugup & cemas dalam situasi sosial	4
4	Partisipasi Sosial	Menarik diri dari teman atau lingkungan sosial	3
5	Perilaku saat Konseling	Belum terbuka mengungkapkan perasaan	1
Total Skor			16/20

2. Siklus I — Thought Monitoring

Siklus I dilaksanakan pada 13 Februari 2026. Teknik *thought monitoring* diterapkan untuk membantu subjek mengenali pikiran negatif seperti "Saya takut ditertawakan" dan menggantinya dengan pikiran rasional. Subjek diberi tugas menyapa minimal satu teman per hari. Hasil: skor observasi turun dari 16 (80%) menjadi 13 (65%), turun 15%. Skala *social anxiety* turun dari 130 (81%) menjadi 112 (70%), turun 11%. Pada tahap awal siklus I, peneliti membangun *rapport* dengan subjek, menjelaskan tujuan konseling dan kerahasiaan sesi. Pada tahap inti, subjek diajak mengidentifikasi situasi sosial yang paling menimbulkan kecemasan, kemudian mencatat pikiran-pikiran negatif yang muncul secara otomatis dalam situasi tersebut.

Pada tahap akhir, peneliti memberikan penguatan positif atas keberanian subjek membuka diri dan menyepakati tugas rumah yang akan dilaksanakan hingga sesi berikutnya.

3. Siklus II - Cognitive Restructuring & Behavioral Experiment

Siklus II dilaksanakan pada 18 Februari 2026. Peneliti memperdalam *cognitive restructuring* dan memperkenalkan *behavioral experiment* berupa latihan kontak mata, menyapa teman setiap hari, dan menyampaikan pendapat dalam kelompok kecil. Hasil: skor observasi turun menjadi 11 (55%), total turun 25%. Skala *social anxiety* turun menjadi 96 (60%), total turun 21%. Penurunan siklus II lebih signifikan, menunjukkan kombinasi kedua teknik memberikan dampak lebih besar.

4. Siklus III - Behavioral Reinforcement & Evaluasi

Siklus III dilaksanakan pada 23 Februari 2026. Teknik *behavioral reinforcement* diterapkan untuk mengkonsolidasi perubahan. Siswa diajak menyadari perubahan kognitif, emosional, dan perilaku yang telah terjadi. Pada akhir siklus, subjek menyampaikan keyakinan baru: "Saya bisa mencoba dan tidak harus selalu sempurna." Hasil: skor observasi turun menjadi 9 (45%), total penurunan 35%

✓ memenuhi indikator. Skala *social anxiety* mencapai 80 (50%) kategori rendah, total penurunan 31% ✓ memenuhi indikator keberhasilan.

Pada tahap awal siklus III, evaluasi singkat menunjukkan kemajuan signifikan subjek dibandingkan kondisi awal. Peneliti memberikan apresiasi dan menjelaskan bahwa siklus III berfokus pada penguatan dan evaluasi akhir. Pada tahap inti, peneliti mengajak subjek merefleksikan seluruh perjalanan konseling: pikiran apa yang pernah menghalangi, strategi apa yang paling membantu, dan bagaimana kondisinya sekarang dibandingkan sebelum intervensi. Subjek juga diminta mendokumentasikan strategi yang paling efektif agar dapat terus dipraktikkan secara mandiri setelah proses konseling berakhir.

Tabel 2 Perkembangan Tingkat *Social Anxiety* Per Siklus

Siklus	Skor Obs.	% Obs.	Skor Skala	Kategori
Pra-Siklus	16/20	80%	130 (81%)	Tinggi
Siklus I	13/20	65% (↑15%)	112 (70%)	Sedang
Siklus II	11/20	55% (↑25%)	96 (60%)	Sedang
Siklus III	9/20	45% (↑35%)	80 (50%)	Rendah

Tabel 3 Rekapitulasi Lengkap Hasil Semua Siklus

Tahap	Skor Obs.	%	Skor Skala	%	Kategori
Pra-Siklus	16/20	80%	130/160	81%	Tinggi

Siklus I	13/20	65%	112/160	70%	Sedang
Siklus II	11/20	55%	96/160	60%	Sedang
Siklus III	9/20	45%	80/160	50%	Rendah
Penurunan	7 poin	35% ✓	50 poin	31% ✓	Berhasil

5. Pembahasan

Berdasarkan Tabel 2 dan Tabel 3, penurunan tingkat *social anxiety* konsisten dari pra-siklus hingga siklus III membuktikan bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan CBT terbukti efektif mereduksi kecemasan sosial subjek hingga kategori rendah. Pada siklus I, *thought monitoring* membangun kesadaran kognitif awal sebagai fondasi perubahan sesuai pandangan McLeod (2008). Pada siklus II, kombinasi *cognitive restructuring* dan *behavioral experiment* memperluas perubahan dari tataran pikiran ke tataran perilaku (Riyanto, 2013). Pada siklus III, *behavioral reinforcement* memantapkan perubahan sehingga subjek mencapai kategori rendah. Temuan ini sejalan dengan Salsabila, Suryanti, H. H. S., & Jawandi (2024) yang membuktikan efektivitas konseling individu CBT dalam menangani kecemasan siswa secara terstruktur. Jika ditelaah lebih mendalam, keberhasilan intervensi CBT ini tidak

hanya bersifat kuantitatif berupa penurunan skor, tetapi juga kualitatif berupa perubahan nyata dalam pola interaksi sosial subjek. Sebelum intervensi, SAF hampir tidak pernah memulai percakapan dengan teman sebaya. Setelah tiga siklus, subjek mampu menyapa teman terlebih dahulu, melakukan kontak mata secara lebih stabil, dan berani menyampaikan pendapat dalam kelompok kecil. Perubahan keyakinan inti dari “saya tidak mampu berinteraksi” menjadi “saya bisa mencoba” merupakan inti keberhasilan CBT. Temuan ini memperkuat posisi konseling individu berbasis CBT sebagai pendekatan yang relevan, personal, dan terstruktur dalam menangani *social anxiety* di lingkungan sekolah menengah atas.

D. Kesimpulan

Layanan konseling individu dengan pendekatan CBT terbukti efektif menurunkan tingkat *social anxiety* siswa kelas X SMA Negeri Colomadu. Dibuktikan melalui penurunan skor observasi dari 80% menjadi 45% (total 35% ✓) dan penurunan skala dari 81% (tinggi) menjadi 50% (rendah), total 31% ✓. Teknik-teknik CBT yang diterapkan bertahap—*thought monitoring*, *cognitive restructuring*,

behavioral experiment, dan *behavioral reinforcement*—mampu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif. Saran: (1) siswa agar terus menerapkan strategi yang telah dipelajari; (2) guru BK agar menggunakan CBT secara sistematis dan melakukan pemantauan pasca-intervensi; (3) sekolah agar menyediakan fasilitas konseling yang memadai; dan (4) peneliti selanjutnya agar mengembangkan penelitian dengan subjek lebih luas.

Implikasi praktis dari penelitian ini sangat luas bagi dunia pendidikan, khususnya layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Guru BK dapat mengadopsi model intervensi tiga siklus ini sebagai protokol standar dalam menangani siswa dengan *social anxiety*. Setiap sesi yang berdurasi 45 menit dapat dijadwalkan dalam rentang dua minggu sehingga tidak mengganggu kegiatan pembelajaran reguler. Instrumen observasi dan skala *social anxiety* yang digunakan pun dapat diadaptasi sebagai alat skrining awal untuk mengidentifikasi siswa yang membutuhkan layanan konseling terkait kecemasan sosial, sehingga intervensi dapat dilakukan lebih dini sebelum kondisi berkembang menjadi lebih berat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldrin, N. (2014). *Healing talk: Keajaiban kata-kata with CBT*. Puspa Swara.
- Fradinata, S. A., & Sukma, D. (2023). Keterampilan dasar konselor dalam melakukan konseling individu. *JIPSI: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial Indonesia*, 2(2), 119–128.
- Jawandi, A. (2019). Keefektifan konseling CBT teknik self instruction untuk meningkatkan karakter kuat dan cerdas pada mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 1–6.
- Jawandi, A., Putro, E. A., & Heryani. (2025). Peran layanan konseling individual dengan pendekatan CBT dalam menangani perilaku siklotimia. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3).
- Kholiza, D. N., Dewinda, H. R., & Anggawira, A. (2022). Hubungan antara self esteem dengan social anxiety pada remaja berstatus sosial ekonomi rendah. *Psyche 165 Journal*, 15(2), 68–73.
- McLeod, J. (2008). *Pengantar konseling: Teori dan studi kasus*. Kencana Prenada Media Group.
- Moleong, L. J. (2016). *Metodologi penelitian kualitatif* (edisi revisi). PT Remaja Rosdakarya.
- Morrison, A. S., & Heimberg, R. G. (2013). Social anxiety and social anxiety disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 249–274.
- Prayitno, & Amti, E. (2020). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling* (edisi revisi). Rineka Cipta.
- Puspita, Y., Suhaili, N., & Karneli, Y. (2021). Analisis konseling cognitive behavior therapy untuk mengatasi social anxiety siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(April), 349–356.
- Riyanto, H. (2013). Bimbingan dan konseling Islam dalam menangani trauma seorang siswa pasca penganiayaan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(2), 163–183.
- Salsabila, C., & Harahap, R. (2024). Pengaruh layanan konseling individual dengan pendekatan CBT terhadap kecemasan tidak lulus tepat waktu pada mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 22–34.
- Salsabila, C., Suryanti, H. H. S., & Jawandi, A. (2024). Peran guru BK dalam konseling individu

- CBT dengan teknik covert conditioning untuk mengurangi separation anxiety disorder. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*.
- Sosial, G. A., Amelia, R., & Hidayati, F. (2022). Dampak kecemasan sosial pada prestasi belajar siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(1), 45–58.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suprpto, M. H. (2013). Efektivitas cognitive behavioral therapy (CBT) dan bibliotherapy dalam meningkatkan citra tubuh mahasiswi. *Jurnal Psikologi*, 2(1).
- Suryanti, H. H. S., Arifah, M., & Hanifah, R. (2024). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok untuk mengurangi FOMO pada remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 6(1), 33–44.
- Suryanti, H. H. S., & Jawandi, A. (2023). *Bimbingan dan konseling pribadi sosial*. Unisri Press.
- Tillfors, M., Persson, S., Willen, M., & Burk, W. J. (2012). Prospective links between social anxiety and adolescent peer relations. *Journal of Adolescence*, 35, 1255–1263.
- Tohirin. (2008). *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah*. Raja Grafindo Persada.
- Wahyu, S., & Fahma, L. N. (2023). Pengembangan model dukungan teman sebaya berbasis *interactive digital storytelling* untuk mereduksi *social anxiety* pada atlet Pagar Nusa Bojonegoro. Skripsi, Universitas Negeri Surabaya.
- Oemarjoedi, A. K. (2003). *Pendekatan cognitive behavior dalam psikoterapi*. Kreatif Media.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Brooks/Cole.
- Willis, S. S. (2013). *Konseling individual: Teori dan praktek*. Alfabeta.