

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITVE*
RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA
SMK N 1 SINGARAJA**

Oleh

Megawati Ricky¹, Ketut Gading², Ari Dharmayanti³

(Megawati.ricky@undiksha.ac.id, iketutgading@undiksha.ac.id, putuari.dharmayanti@undiksha.ac.id)

Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan

Universitas Pendidikan Ganesha

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan Konsep Diri Siswa. Desain pada penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu *Pre-Test Post-Test Control Group Designs*. Populasi pada penelitian adalah menggunakan siswa kelas XI Perhotelan SMK N 1 Singaraja dengan jumlah 3 kelas. Pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling. Adapun anggota sampel yang digunakan adalah siswa kelas XI-PH A dengan menggunakan 7 siswa sebagai kelas eksperimen dan 7 siswa sebagai kelas Kontrol. Metode analisis data yang digunakan adalah uji t dan *Effect Size* yang menggunakan program *SPSS 25.0 Windows*. Instrument pengumpulan data menggunakan kuesioner Konsep Diri, jadi penelitian ini menggunakan konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan Konsep Diri siswa di SMK N 1 Singaraja. Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini dapat dikatakan bahwa model konseling ini efektif. Hasil pada penelitian ini mendapatkan $t = 19,53$ $Effect Size = 10,15$ $p > 0,05$ dapat dikatakan H_a diterima dan H_o ditolak.

Kata Kunci : Konsep Diri, Konseling Kelompok, Teknik *Cognitive Restructuring*

**EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY
COUNSELING THEORY WITH COGNITVE RESTRUCTURING
TECHNIQUES TO IMPROVE STUDENTS' SELF-CONCEPT
SMK N 1 SINGARAJA**

By

Megawati Ricky¹, Ketut Gading², Ari Dharmayanti³

Megawati.ricky@undiksha.ac.id, iketutgading@undiksha.ac.id, putuari.dharmayanti@undiksha.ac.id)

Department of Education, Psychology and Guidance

Ganesha University of Education

ABSTRACT

This study aims to determine the Effectiveness of Cognitive Restructuring Group Counseling Techniques to improve Students' Self-Concept. The design in this study used a quasi-experimental design with Pre-Test Post-Test Control Group Designs. The population in this study used class XI Hospitality students at SMK N 1 Singaraja with a total of 3 classes. Sampling was done by purposive sampling. The members of the sample used were students of class XI-PH A using 7 students as the experimental class and 7 students as the control class. The data analysis method used is the t test and Effect Size using the SPSS 25.0 Windows program. The data collection instrument used a self-concept questionnaire, so this study used group counseling with the Cognitive Restructuring technique to improve students' self-concept at SMK N 1 Singaraja. Based on the conclusions of this study it can be said that this counseling model is effective. The results in this study obtained $t = 19.53$ Effect Size = 10.15 $p > 0.05$ it can be said that H_a is accepted and H_o is rejected.

Keywords: Self-Concept, Group Counseling, Cognitive Restructuring Techniques