

**THE EFFECTIVENESS IMPLEMENTATION OF COGNITIVE
BEHAVIOR COUNSELING WITH COGNITIVE RESTRUCTURING
TECHNIQUES TO INCREASE STUDENTS' SELF-ESTEEM AT SMP
NEGERI 1 SAWAN.**

Submitted by

Putu Kartika Metialani, NIM 2011011013

Department of Psychology and Guidance Education

ABSTRACT

Based on the phenomenon of students' low self-esteem levels due to irrational thoughts during the transition phase of children to adolescents, efforts are needed that can assist students in changing irrational thoughts to be more rational, so that students can develop their self-esteem well. The purpose of this study is to measure the effectiveness of the implementation of Cognitive Behavior counseling with cognitive restructuring techniques in helping students improve self-esteem. This research is an experimental research, with the form of Nonequivalent pre-test-post-test control group design. This study involved 16 students who were selected through a purposeful sampling technique. The data collection method used is a self-esteem questionnaire that has been developed with validity test results above 0.361 as many as 34 items and reliability test results of 0.951. Based on the Mann-Whitney U Test analysis, the Asymp.Sig. (2-tailed) of 0.007 using a significance level of 0.05. The results of the analysis showed a significant difference between the post-test scores of the experimental group that received treatment and the control group that did not receive treatment. Based on the analysis and hypothesis testing conducted, it can be concluded that Cognitive Behavior counseling with Cognitive Restructuring techniques are proven effective in increasing the self-esteem of junior high school students. The implication of this research is that counselors can use Cognitive Behavior counseling with Cognitive Restructuring techniques in helping to support students' psychological development, especially in increasing their self-esteem. It is hoped that the findings of this study are used by counseling teachers as a basis for developing their service programs at school.

Keyword : Self-Esteem, Cognitive Behavior Therapy, Cognitive Restructuring

EFEKTIVITAS IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR* DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM* SISWA DI SMP NEGERI 1 SAWAN

Oleh

Putu Kartika Metialani, NIM 2011011013

Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan

ABSTRAK

Berdasarkan fenomena tingkat *self-esteem* siswa yang rendah akibat pikiran irrasional selama fase transisi anak-anak menuju remaja, dibutuhkan upaya yang dapat membantu siswa dalam mengubah pikiran yang irrasional menjadi lebih rasional, sehingga siswa dapat mengembangkan *self-esteem* atau harga dirinya dengan baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur efektivitas implementasi layanan konseling Cognitive Behavior dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam membantu siswa meningkatkan harga diri. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental, dengan bentuk *Nonequivalent pre-test-post-test control group design*. Penelitian ini melibatkan 16 siswa yang dipilih melalui teknik sampel bertujuan. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner *self-esteem* yang telah dikembangkan dengan hasil uji validitas diatas 0,361 sebanyak 34 butir soal dan hasil uji reliabilitas sebesar 0,951. Berdasarkan analisis *Mann-Whitney U Test* diperoleh nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* sebesar 0,007 dengan menggunakan tingkat signifikansi 0,05. Hasil analisis tersebut menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor *post-test* kelompok eksperimen yang menerima *treatment* dengan kelompok kontrol yang tidak menerima *treatment*. Berdasarkan analisis dan uji hipotesis yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik Restrukturisasi Kognitif terbukti efektif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa SMP. Adapun implikasi dari penelitian ini adalah Guru BK dapat menggunakan layanan konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik Restrukturisasi Kognitif dalam membantu mendukung perkembangan psikologis siswa terutama dalam meningkatkan *self-esteem*nya. Diharapkan temuan dari penelitian ini digunakan oleh Guru BK sebagai dasar untuk mengembangkan program layanan mereka di sekolah.

Kata kunci : *Self-Esteem, Cognitive Behavior Therapy, Restrukturisasi Kognitif.*