

**EFEKTIVITAS TEORI KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN  
TEKNIK MENCONTOH UNTUK MENINGKATKAN CERDAS EMOSI  
SISWA DI SMP NEGERI 6 SINGARAJA**

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

Email: [jenni@undiksha.ac.id](mailto:jenni@undiksha.ac.id) [niketut.suarni@undiksha.ac.id](mailto:niketut.suarni@undiksha.ac.id)

[iketut.dharsana@undiksha.ac.id](mailto:iketut.dharsana@undiksha.ac.id)

**ABSTRAK**

Cerdas emosi dapat dicapai jika Individu dalam keadaan siap dan fokus pada pelajaran. Individu harus memiliki cerdas emosi agar dapat memiliki kemampuan untuk kesadaran diri, memotivasi diri, pengaturan diri, empati dan membangun hubungan sosial. Adapun tujuan peneliti adalah untuk mengetahui teori konseling kognitif perilaku dengan teknik mencontoh, apakah efektif bisa meningkatkan cerdas emosi siswa di Smp Negeri 6 Singaraja. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan penelitian kuantitatif. Penulis menggunakan desain *quasi experimental*. Desain *quasi experimental* terdapat kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang tidak dipilih secara acak. Penelitian ini menggunakan uji Independent Sample-test dengan bantuan SPSS Versi 27 menunjukkan nilai hasil uji hipotesis menggunakan Independent Samplest-test, mendapatkan  $t = 7.685 > 0.05$  p. Maka didapatkan nilai  $0.00 < 0.05$ . ini berarti  $H_a$  diterima. Maka dengan demikian  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, sehingga pendekatan teori konseling Kognitif perilaku dengan teknik mencontoh memiliki pengaruh untuk meningkatkan cerdas emosi siswa di SMP Negeri 6 Singaraja.

**Kata Kunci :** Cerdas emosi, Teori konseling Kognitif-Perilaku, mencontoh

# EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIORAL COUNSELING WITH MODELING TECHNIQUES TO IMPROVE STUDENTS' EMOTIONAL INTELLIGENCE AT SMP NEGERI 6 SINGARAJA

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

Email: [jenni@undiksha.ac.id](mailto:jenni@undiksha.ac.id) [niketut.suarni@undiksha.ac.id](mailto:niketut.suarni@undiksha.ac.id)  
[iketut.dharsana@undiksha.ac.id](mailto:iketut.dharsana@undiksha.ac.id)

## ABSTRACT

Emotional intelligence can be achieved if the individual is in a state of readiness and focused on learning. Individuals must have emotional intelligence in order to have the ability for self-awareness, self-motivation, self-regulation, empathy and building social relationships. The researcher's goal is to find out cognitive behavioral counseling with modeling techniques, whether it is effective in increasing students' emotional intelligence at SMP Negeri 6 Singaraja. This research was conducted using quantitative research. The author uses a quasi-experimental design. The quasi-experimental design has a control group and an experimental group that is not randomly selected. This study uses the Independent Sample-test with the help of SPSS Version 27 to show the value of the hypothesis test results using the Independent Sample-test, obtaining  $t = 7.685 > 0.05$  p. So a value of  $0.00 < 0.05$  is obtained. This means that  $H_a$  is accepted. Thus  $H_a$  was accepted and  $H_o$  was rejected, so the counsellor's approach

**Keywords :** Emotional Intelligence, Cognitive-Behavioral Counseling, Modeling