

**EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL  
DENGAN TEKNIK MODELING DALAM MENINGKATKAN  
PERCAYA DIRI DAN DISIPLIN BELAJAR SISWA SMP  
NEGERI DI KOTA SINGARAJA**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kognitif behavioral dengan teknik modeling dalam meningkatkan percaya diri dan disiplin belajar siswa SMP Negeri di kota Singaraja. Penelitian ini adalah penelitian campuran yang melibatkan observasi dan eksperimen *desain posttest only control group* dengan dua kelompok siswa sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil dari observasi perilaku siswa mengungkapkan bahwa siswa menunjukkan peningkatan percaya diri dan disiplin belajar yang lebih baik. Hasil eksperimen juga menunjukkan nilai rata-rata variabel percaya diri kelompok eksperimen adalah 3,37 dengan standar deviasi 0,264. Nilai tersebut lebih tinggi dari pada kelompok kontrol dengan nilai rata-rata sebesar 2,96 dan standar deviasi sebesar 0,204. Untuk variabel disiplin belajar, skor rata-rata siswa pada kelompok eksperimen sebesar 3,30 dengan standar deviasi sebesar 0,240. Pada kelompok kontrol, skor yang diperoleh lebih rendah yakni sebesar 3,07 dengan standar deviasi 0,263. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa 1) Konseling Kognitif Behavioral dengan teknik modeling efektif dalam meningkatkan percaya diri siswa. 2) Konseling Kognitif Behavioral dengan teknik modeling efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. Mengacu pada temuan penelitian ini, direkomendasikan untuk menerapkan konseling kognitif behavioral dalam membantu mengatasi masalah percaya diri dan disiplin belajar.

Kata kunci: Konseling, Kognitif Behavioral, Percaya Diri, Disiplin Belajar

**THE EFFECTIVENESS OF BEHAVIORISTIC COGNITIVE  
COUNSELING USING MODELING TECHNIQUES IN INCREASING  
SELF-CONFIDENCE AND LEARNING DISCIPLINE OF PUBLIC  
JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN SINGARAJA CITY**

**ABSTRACT**

This study aims to test the effectiveness of cognitive behavioral counseling with modeling techniques in improving self-confidence and learning discipline of junior high school students in Singaraja City. This study is a mixed study involving observation and experiments with posttest only control group design involving two groups of students as the experimental group and the control group. The results of the study revealed that students showed better self-confidence and learning discipline. The results of the experiment also showed that the average value of the experimental group's self-confidence variable was 3.37 with a standard deviation of 0.264. This value is higher than the control group with an average value of 2.96 and a standard deviation of 0.204. For the learning discipline variable, the average score of students in the experimental group was 3.30 with a standard deviation of 0.240. In the control group, the score obtained was lower, namely 3.07 with a standard deviation of 0.263. The results of the hypothesis testing showed that 1) Cognitive Behavioral Counseling with modeling techniques is effective in improving students' self-confidence. 2) Cognitive Behavioral Counseling with modeling techniques is effective in improving students' learning discipline. Referring to the findings of this study, it is recommended to apply behavioral cognitive counseling in helping to overcome problems of self-confidence and learning discipline.

*Keywords: Counseling, Cognitive Behavioral, Self-Confidence, Learning Discipline*