

ABSTRAK

Damanik, Novi Lolita Br (2025), *Efektivitas Konseling Kognitif Behavioral Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Regulasi Diri dalam Belajar dan Konsep Diri pada Siswa SMA Harapan Kebun Nilo*. Tesis, Bimbingan dan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Tesis ini sudah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing I: Prof. Dr. Nyoman Dantes dan Pembimbing II: Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd.

Kata-kata kunci: Konseling kognitif behavioral, restrukturisasi kognitif, regulasi diri dalam belajar, konsep diri, siswa SMA.

Latar belakang penelitian ini dilandasi oleh rendahnya kemampuan siswa dalam mengelola proses belajar secara mandiri serta persepsi negatif terhadap diri mereka, yang berdampak pada rendahnya prestasi akademik dan kepercayaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan regulasi diri dalam belajar dan konsep diri siswa. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu (*quasi-experimental*) dengan model *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian berjumlah 68 siswa yang terdiri atas dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa konseling kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner regulasi diri dalam belajar dan konsep diri yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan uji MANOVA untuk mengetahui perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest* pada kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif secara signifikan meningkatkan regulasi diri dalam belajar dan konsep diri siswa. Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi pelaksanaan layanan bimbingan konseling di sekolah, khususnya di lingkungan dengan tantangan sosial dan ekonomi, serta memperkuat landasan teoretis mengenai efektivitas pendekatan kognitif behavioral dalam konteks pendidikan.

ABSTRACT

Damanik, Novi Lolita Br (2025), *Efektivitas Konseling Kognitif Behavioral Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Regulasi Diri dalam Belajar dan Konsep Diri pada Siswa SMA Harapan Kebun Nilo*. Thesis, Guidance and Counseling Study Program, Graduate Program, Universitas Pendidikan Ganesha.

This Thesis has been approved and reviewed by Supervisor I: Prof. Dr. Nyoman Dantes and Supervisor II: Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd.

Keywords: cognitive-behavioral counseling, cognitive restructuring, self-regulated learning, self-concept, senior high school students

The background of this study is based on the low ability of students to independently manage their learning processes, as well as their negative self-perceptions, which result in poor academic performance and low self-confidence. This study aims to examine the effectiveness of cognitive behavioral counseling using cognitive restructuring techniques in improving students' self-regulated learning and self-concept. The research employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group model. The participants consisted of 68 students divided into two groups: an experimental group that received cognitive behavioral counseling with cognitive restructuring techniques, and a control group that received no intervention. The instruments used were validated and reliable questionnaires measuring self-regulated learning and self-concept. Data were analyzed using MANOVA to determine significant differences between pretest and posttest scores on both variables. The results showed that cognitive behavioral counseling with cognitive restructuring techniques significantly improved students' self-regulated learning and self-concept. These findings offer practical implications for the implementation of guidance and counseling services in schools, particularly in socioeconomically challenged environments, and strengthen the theoretical foundation for the effectiveness of cognitive behavioral approaches in educational contexts.