

ABSTRAK

Umam, Muhamad Safiul (2025), *Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri dan Kesejahteraan Psikologis*. Tesis, Bimbingan dan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

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

Kata-kata kunci: keterbukaan diri, kesejahteraan psikologis, konseling kognitif perilaku, restrukturisasi kognitif.

Seringkali, masalah keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis menjadi penghalang bagi pertumbuhan emosi, hubungan sosial, serta prestasi akademik siswa. Dalam melaksanakan penelitian ini bertujuan agar dapat mengetahui seberapa efektif konseling kognitif perilaku (RCT) dalam menciptakan peningkatan keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis. Studi ini memakai sebuah pendekatan kuantitatif melalui adanya desain eksperimen semu (quasi experiment). Dua kelompok, kelompok eksperimen kemudian juga kelompok kontrol, tersusun atas 30 siswa masing-masing. Alat pengumpulan data menggunakan skala keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis yang keduanya telah diuji untuk validitas dan kepercayaan. Sesudah pengujian prasyarat (uji normalitas, homogenitas, dan multikolinearitas) selesai, uji MANOVA penggunaannya dilakukan agar dapat melakukan analisis data. Melalui sebuah penelitian yang dihasilkan menampilkan bahwasannya siswa yang menerima konseling kognitif perilaku melalui metode restrukturisasi kognitif menampilkan adanya peningkatan yang signifikan dalam semua aspek keterbukaan diri mereka. Ini termasuk aspek emosi, sosial, dan personal; serta aspek kesejahteraan psikologis, seperti kepuasan, makna hidup, keterlibatan, hubungan sosial, dan pencapaian. Secara bersamaan, intervensi ini efektif terhadap kedua variabel yang diteliti ($p < 0,001$). Hasil ini memberikan bukti empiris bahwa restrukturisasi kognitif dapat membantu siswa mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pikiran negatif yang menghambat keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, konseling ini memperkuat kesejahteraan psikologis siswa yang menghadapi tekanan sosial dan akademik. Penelitian ini menunjukkan bahwa metode konseling kognitif perilaku harus dimasukkan ke dalam program konseling sekolah untuk mendukung kesehatan psikologis dan hubungan sosial siswa secara konsisten.

ABSTRACT

Umam, Muhamad Safiul (2025), *A Study on the Effectiveness of Cognitive Behavioral Counseling with Cognitive Restructuring Techniques in Improving Students' Self-Disclosure and Psychological Well-Being*. Master's Thesis, Guidance and Counseling, Graduate Program, Ganesha University of Education.

This thesis has received approval and evaluation from Supervisor I: Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd, Kons and Supervisor II: Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd.

Keywords: cognitive behavioral counseling, cognitive restructuring, psychological well-being, self-disclosure.

Self-disclosure and psychological well-being are often significant barriers to students' emotional development, social relationships, and academic performance. This study aims to evaluate the effectiveness of Cognitive Behavioral Counseling (CBC) using cognitive restructuring techniques in enhancing self-disclosure and psychological well-being. A quantitative approach was employed using a quasi-experimental design involving two groups: an experimental group and a control group, each consisting of 30 students. Data were collected using validated and reliable scales for self-disclosure and psychological well-being. Following prerequisite tests normality, homogeneity, and multicollinearity data were analyzed using MANOVA. The findings indicate that students who received cognitive behavioral counseling with cognitive restructuring techniques showed significant improvements across all dimensions of self-disclosure, including emotional, social, and personal domains. In parallel, the intervention also significantly enhanced aspects of psychological well-being, such as life satisfaction, meaning in life, engagement, social relationships, and personal achievement. The intervention demonstrated a simultaneous and statistically significant impact on both target variables ($p < 0.001$). These results provide empirical support for the effectiveness of cognitive restructuring in helping students identify, assess, and modify negative thought patterns that hinder their self-expression and mental well-being. Moreover, the counseling program reinforces students' psychological resilience in coping with social and academic stressors. This study underscores the importance of integrating cognitive behavioral counseling into school-based guidance programs as a consistent strategy to support students' psychological health and interpersonal development.