

EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF PERILAKU TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI DAN MOTIVASI BELAJAR PADA SISWA

ABSTRAK

Kurniati,Lidya Sriwayuni (2025) Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Percaya Diri Dan Motivasi Belajar Pada Siswa SMP Dharma Wiweka Denpasar Tesis Bimbingan Konseling Program Pascasarjana ,Universitas Pendidikan Ganesha .

Tesis ini sudah disetujui dan diperiksa oleh pembimbing 1 Prof Dr.I Ketut Gading M.Psi dan pembimbing II: Dr Putu Ari Dharmayanti ,S.Pd.,M.Pd

Kata Kunci: konseling kognitif perilaku,teknik restrukturisasi kognitif,percaya diri,motivasi belajar

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kognitif perilaku (Cognitive Behavioral Therapy/CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan percaya diri dan motivasi belajar siswa secara simultan. Masalah rendahnya kepercayaan diri dan motivasi belajar seringkali menjadi penghambat dalam proses pembelajaran, sehingga diperlukan intervensi psikologis yang tepat untuk membantu siswa mengatasi hambatan tersebut. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian adalah siswa SMP Dharma Wiweka Denpasar yang memiliki tingkat kepercayaan diri dan motivasi belajar rendah. Sampel diambil sebanyak 10 siswa dari populasi siswa kelas VII yang dipilih secara acak menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan hasil pretest. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan. Perlakuan yang diberikan berupa layanan konseling kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif sebanyak delapan kali pertemuan. Data dianalisis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS versi 25.0 untuk menguji perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat percaya diri dan motivasi belajar siswa setelah diberikan perlakuan dibandingkan dengan sebelum perlakuan, Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif digunakan sebagai intervensi untuk meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi belajar siswa.

**EFFECTIVENESS OF BEHAVIORAL COUNSELING WITH
RESTRUCTURING TECHNIQUES TO IMPROVE STUDENTS' SELF
CHANGE EFFECTIVENESS OF BEHAVIORAL COUNSELING WITH
COGNITIVE RESTRUCTURING TECHNIQUES TO IMPROVE SELF
CONFIDENCE AND LEARNING MOTIVATION IN STUDENTS**

Kurniati, Lidya Sriwayuni (2025) Effectiveness of Cognitive Behavioral Counseling Cognitive Restructuring Techniques to Increase Self-Confidence and Learning Motivation in Dharma Wiweka Middle School Students, Denpasar Postgraduate Guidance and Counseling Thesis, Ganesha University of Education.

This thesis has been approved and reviewed by supervisor I: Prof Dr.I Ketut Gading M.Psi and supervisor II: Dr Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd

Keywords: cognitive behavioral counseling, cognitive restructuring techniques, self-confidence, learning motivation

This study aims to determine the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) using the cognitive restructuring technique in simultaneously improving students' self-confidence and learning motivation. Low self-confidence and learning motivation are often obstacles in the learning process, requiring appropriate psychological interventions to help students overcome these challenges. This research employed method with one group pretest posttest . The subjects were students of SMP Dharma Wiweka Denpasar who had low levels of self-confidence and learning motivation. A sample of 10 students was selected randomly from grades VII and VIII using purposive random sampling based on pretest results. Data were collected using questionnaires administered before and after the treatment. The treatment involved group CBT counseling using the cognitive restructuring technique, conducted over eight sessions. Data were analyzed using t-tests with the assistance of SPSS version 25.0 to assess significant differences between pretest and posttest results. The findings showed a significant increase in students' self-confidence and learning motivation after the intervention compared to the pre-treatment condition, while the control group showed no meaningful changes. Therefore, it can be concluded that Cognitive Behavioral Therapy with cognitive restructuring is an effective intervention to enhance students' self-confidence and learning motivation.

Keywords: cognitive behavioral counseling, cognitive restructuring techniques, self-confidence, learning motivation