

## ABSTRAK

Murdani, Ni Komang (2025), *Efektivitas Teori Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Mencontoh Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Dan Kontrol Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Abiansemal*, Tesis, Program Studi Bimbingan 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: Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons.

*Kata-kata kunci:* Konseling Kognitif Perilaku, Teknik Mencontoh, Disiplin Belajar, Kontrol Diri

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teori konseling kognitif perilaku dengan teknik mencontoh dalam meningkatkan disiplin belajar dan kontrol diri siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Abiansemal. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada rendahnya tingkat kedisiplinan dan kontrol diri siswa yang dapat menghambat proses belajar dan pembentukan karakter positif. Metode yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group*, melibatkan kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa konseling kognitif perilaku dengan teknik mencontoh, serta kelompok kontrol tanpa perlakuan khusus. Pelaksanaan konseling pada kelompok eksperimen menggunakan panduan konseling kognitif perilaku teknik mencontoh yang telah ditelaah oleh pakar dan memenuhi kriteria panduan yang layak. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuisioner disiplin belajar dan kontrol diri yang disusun dengan model skala likerts yang digunakan dalam penelitian ini telah memenuhi validasi dan reliabilitas yaitu skor reliabilitas pada setiap skala yaitu di atas nilai R Tabel yaitu 0.32. Skala likert, dan analisis data menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada nilai posttest kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol, baik pada aspek disiplin belajar (nilai rata-rata posttest = 90,4) maupun kontrol diri (nilai rata-rata posttest = 88,7), dengan signifikansi  $p < 0,05$ . Analisis data untuk pengujian hipotesis dilakukan melalui uji t-test independent sampel untuk setiap variabel bebas dan perhitungan efek size. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) konseling kognitif perilaku efektif untuk meningkatkan disiplin belajar (2) konseling kognitif perilaku efektif untuk meningkatkan kontrol diri (3) dan secara bersama-sama konseling kognitif perilaku efektif untuk meningkatkan disiplin belajar dan kontrol diri siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling kognitif perilaku dengan teknik mencontoh efektif dalam meningkatkan kedisiplinan dan kontrol diri siswa. Penelitian ini merekomendasikan penerapan pendekatan ini dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengembangkan perilaku belajar yang positif dan kemampuan regulasi diri.

## ***ABSTRACT***

Murdani, Ni Komang (2025), Effectiveness of Cognitive Behavioral Counseling Theory with Modeling Technique to Improve Learning Discipline and Self- Control of Grade IX Students of SMP Negeri 1 Abiansema, Thesis, Guidance Counseling Study Program, Postgraduate Program, Ganesha University of Education.

This thesis has been approved and reviewed by Advisor I: Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons and Advisor II: Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons.

Keywords: Cognitive Behavioral Counseling, Modeling Technique, Learning Discipline, Self-Control

This study aims to test the effectiveness of cognitive behavioral counseling theory with modeling techniques in improving learning discipline and self-control of grade IX students at SMP Negeri 1 Abiansema. The background of this study is based on the low level of discipline and self-control of students which can hinder the learning process and the formation of positive character. The method used is a quasi-experimental with a pretest-posttest control group design, involving an experimental group that was given treatment in the form of cognitive behavioral counseling with modeling techniques, and a control group without special treatment. The implementation of counseling in the experimental group used a cognitive behavioral counseling guide with modeling techniques that had been reviewed by experts and met the criteria for a proper guide. Data collection was carried out using a learning discipline and self-control questionnaire compiled with a Likert scale model used in this study has met the validation and reliability, namely the reliability score on each scale is above the R Table value of 0.32. Likert scale, and data analysis using the t-test. The results of the study showed a significant increase in the posttest scores of the experimental group compared to the control group, both in the aspects of learning discipline (mean posttest score = 90.4) and self-control (mean posttest score = 88.7), with a significance of  $p < 0.05$ . Data analysis for hypothesis testing was carried out through independent sample t-tests for each independent variable and effect size calculations. The results of the study showed that: (1) cognitive behavioral counseling is effective in improving learning discipline (2) cognitive behavioral counseling is effective in improving self-control (3) and together cognitive behavioral counseling is effective in improving students' learning discipline and self-control. These findings indicate that cognitive behavioral counseling with modeling techniques is effective in improving students' discipline and self-control. This study recommends the application of this approach in guidance and counseling services to help students develop positive learning behaviors and self-regulation skills.