

**EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENURUNKAN *SOCIAL
LOAFING* SISWA KELAS VII SMP NEGERI 6 SINGARAJA**

Oleh

Esther Lydia Rismawat¹, Ni Ketut Suarni², Wayan eka Paramartha³

Program Studi Bimbingan Konseling

email: estherhutapea10@gmail.com

ABSTRAK

Social loafing merupakan kecenderungan dari anggota kelompok yang menunjukkan adanya penurunan motivasi atau usaha, bersikap pasif atau memilih diam dalam kelompok dan bersikap membiarkan orang lain untuk berusaha, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas kelompok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan adanya efektivitas konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan tingkat *social loafing* pada siswa kelas VII SMP Negeri 6 Singaraja. Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan quasi eksperimen dengan rancangan *nonequivalent pretest-posttest control group design*, yang dalam rancangan desain penelitiannya terdapat kelas eksperimen dan kelas kontrol yang dipilih berdasarkan hasil rata-rata skor dalam kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas VII SMP Negeri 6 Singaraja. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis statistik parametrik yaitu dengan menggunakan *independent sample t test* dan dilanjutkan dengan melakukan uji *effect size*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa treatment konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan *social loafing* pada siswa kelas VII SMP Negeri 6 Singaraja. Hasil data uji statistik parametrik *independent sample t test* dengan hasil $p < \alpha = 0.000 < 0.05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat efektivitas konseling kognitif perilaku untuk menurunkan *social loafing* siswa.

Kata Kunci: *social loafing*; restrukturisasi kognitif; konseling kognitif perilaku

***EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIORAL COUNSELING WITH
COGNITIVE RESTRUCTURING TECHNIQUES TO REDUCE SOCIAL
LOAFING OF SMP NEGERI 6 SINGARAJA STUDENTS***

Counseling Guidance Study Program, Faculty of Education

Email: estherhutapea10@gmail.com

ABSTRACT

Social loafing is the tendency of group members who show a decrease in motivation or effort, being passive or choosing to be silent in the group and to let others try, do, and complete group tasks. This study aims to determine and describe the effectiveness of cognitive behavioral counseling with cognitive restructuring techniques to reduce the level of social loafing in seventh grade students of SMP Negeri 6 Singaraja. The approach used in this research is a quasi-experimental approach with a nonequivalent pretest-posttest control group design, in which the research design has an experimental class and a control class selected based on the average score in the questionnaire. The data analysis method used is parametric statistical analysis, namely by using an independent sample t test and continued by conducting an effect size test. The results of this study indicate that cognitive behavioral counseling treatment with cognitive restructuring techniques is effective in reducing social loafing in students of SMP Negeri 6 Singaraja. The data results of the independent sample t test parametric statistical test with the results of $p < \alpha = 0.000 < 0.05$. The results of this study indicate that there is an effectiveness of cognitive behavioral counseling to reduce student social loafing.

Keywords: social loafing, cognitive restructuring, cognitive behavioral counseling