

**EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF TEKNIK COGNITIVE
RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN
KONSEP DIRI AKADEMIK SISWA
SMP NEGERI 6 AMLAPURA**

Oleh

Mang Ayu Saraswati, NIM 2111011047

Program studi Bimbingan Konseling

Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi, dan Bimbingan

ABSTRAK

Konsep diri akademik, adalah persepsi individu tentang dirinya sendiri terkait kemampuan dan pencapaian akademik. Konsep diri ini terbentuk dari pengalaman dan interaksi dengan lingkungan, termasuk interaksi dengan guru, teman, dan juga diri sendiri. Individu yang memiliki konsep diri akademik yang positif akan merasa percaya diri dan kompeten dalam belajar, sedangkan individu dengan konsep diri negatif mungkin merasa cemas dan tidak mampu. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kognitif teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan konsep diri akademik siswa SMP Negeri 6 Amlapura. Penelitian ini menggunakan *Nonequivalent (Pretest and Posttest) Control Group Design* dengan (rancangan) *Pretest- posttes Control Group Desain*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel penelitian terdiri dari 62 siswa yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen mendapatkan intervensi konseling selama 6 pertemuan, sementara kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan khusus. Data dikumpulkan menggunakan angket yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis dengan Uji *Independent Sample T-Test* menggunakan program SPSS 27.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai Sig. (2- tailed) adalah sebesar $0,003 < 0,05$ yakni terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil postes kelas eksperimen dengan hasil postes kelas kontrol. Dari hasil hitung effect size dengan menggunakan rumus Jacob Cohen, diketahui nilai effect size adalah sebesar $1,10 > 1,00$. Maka, dapat disimpulkan bahwa teori konseling kognitif teknik cognitive restructuring efektif untuk meningkatkan konsep diri akademik siswa SMP Negeri 6 Amlapura. Implikasi dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan bagi sekolah dan konselor untuk mengimplementasikan strategi konseling yang membantu meningkatkan konsep diri akademik siswa.

Kata Kunci: Konsep Diri Akademik Siswa, Konseling Kognitif, Teknik Cognitive Restructuring

**THE EFFECTIVENESS OF COGNITIVE COUNSELING COGNITIVE
RESTRUCTURING TECHNIQUES TO IMPROVE
STUDENTS' ACADEMIC SELF-CONCEPT
SMP NEGERI 6 AMLAPURA**

By

Mang Ayu Saraswati, NIM 2111011047

Counseling Guidance Study Program

Department of Education, Psychology, and Guidance

ABSTRACT

Academic self-concept, is an individual's perception of himself related to academic abilities and achievements. This self-concept is formed from experiences and interactions with the environment, including interactions with teachers, friends, and also yourself. Individuals who have a positive academic self-concept will feel confident and competent in learning, while individuals with a negative self-concept may feel anxious and incapable. This study aims to test the effectiveness of cognitive counseling of cognitive restructuring techniques to improve the academic self-concept of SMP Negeri 6 Amlapura students. This study uses *Nonequivalent (Pretest and Posttest) Control Group Design* with *Pretest (Posttest) Control Group Design*. The sampling technique in this study uses *the purposive sampling technique*. The research sample consisted of 62 students who were divided into experimental and control groups. The experimental group received counseling interventions during 6 meetings, while the control group received no special treatment. Data was collected using a questionnaire that had been tested for validity and reliability, then analyzed with the *Independent Sample T-Test* using the SPSS 27.0 program. The results showed that the value of Sig. (2- tailed) was $0.003 < 0.05$, which was a significant difference between the results of the experimental class postes and the results of the control class postes. From the results of calculating the effect size using the Jacob Cohen formula, it is known that the effect size value is $1.10 > 1.00$. So, it can be concluded that the cognitive counseling theory of cognitive restructuring techniques is effective in improving the academic self-concept of SMP Negeri 6 Amlapura students. The implications of this research are expected to be a guide for schools and counselors to implement counseling strategies that help improve students' academic self-concept.

Keywords: Student Academic Self-Concept, Cognitive Counseling, Cognitive Restructuring Techniques