

EFEKTIVITAS TEORI KONSELING KOGNITIF PERILAKU TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Ganesha

Email: budiastini@undiksha.ac.id, iketut.dharsana@undiksha.ac.id,
putuari.dharmayanti@undiksha.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan guna mengetahui keefektifan serta menguji teori konseling kognitif perilaku teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan percaya diri siswa. Sebagai penelitian kuantitatif dengan pendekatan kuasi eksperimen, adapun desain penelitiannya yakni *nonequivalent control group design*. Populasi dalam penelitian ini yakni siswa kelas XI SMKN 2 Singaraja. Sampel penelitian diperoleh dengan teknik *purposive sampling* dan terpilih 2 kelas yakni kelas XI Tata Kecantikan 2 sebagai kelas eksperimen serta XI Tata Kecantikan 3 sebagai kelas kontrol. Instrumen pengumpulan data pada penelitian yakni wawancara, observasi, dan kuesioner. Adapun metode analisis data yang dipergunakan ialah uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa adanya perubahan signifikan pada siswa setelah diberikannya perlakuan. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji hipotesis yakni berada pada signifikansi $> 0,001$ atau lebih kecil dari tingkat signifikansi $0,05$ ($< 0,05$). Maka, dapat ditarik kesimpulan konseling kognitif perilaku teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa.

Kata kunci: percaya diri, konseling kognitif perilaku, restrukturisasi kognitif

EFFECTIVENESS OF COUNSELING COGNITIVE BEHAVIOR THEORY AND COGNITIVE RESTRUCTURING TECHNIQUES TO INCREASE STUDENTS' SELF-CONFIDENCE

Departement of Counseling Guidance, Faculty of Education

Ganesha University of Education

*Email: budiastini@undiksha.ac.id, iketut.dharsana@undiksha.ac.id,
putuari.dharmayanti@undiksha.ac.id*

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness and validate the theoretical application of cognitive-behavioral counseling employing cognitive restructuring techniques to enhance students' self-confidence. Utilizing a quantitative methodology with a quasi-experimental approach, the research adopted a nonequivalent control group design. The population consisted of eleventh-grade students at SMKN 2 Singaraja. The sample was determined through purposive sampling, resulting in two selected classes: XI Beauty Management 2 as the experimental group and XI Beauty Management 3 as the control group. Data were collected through interviews, observations, and questionnaires. The analytical methods used included normality testing, homogeneity testing, and hypothesis testing. The results of the hypothesis test indicated a significant improvement in students' self-confidence following the intervention. This finding was supported by significance values greater than 0.001 or lower than the 0.05 significance threshold (< 0.05). Therefore, it can be concluded that cognitive-behavioral counseling utilizing cognitive restructuring techniques is effective in enhancing students' self-confidence.

Keyword: self-confidence, cognitive behaviour counseling, cognitive restructuring