

**EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF *BEHAVIORAL* TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM *SETTING* KELOMPOK
UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI SISWA DI SMP
NEGERI 5 SINGARAJA**

Oleh

Ni Kadek Dini Cahyani, NIM 2211011040

Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi, dan Bimbingan

Program Studi Bimbingan Konseling

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam setting kelompok terhadap peningkatan penyesuaian diri siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen melalui desain kuasi eksperimen. Subjek penelitian adalah siswa kelas VII di SMP Negeri 5 Singaraja. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling sehingga diperoleh dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan jumlah keseluruhan 14 siswa. Kelompok eksperimen terdiri dari tujuh siswa yang diberikan perlakuan berupa layanan konseling kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif dalam setting kelompok, sedangkan tujuh siswa lainnya berperan sebagai kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan. Data penelitian dikumpulkan melalui observasi, angket penyesuaian diri yang terdiri dari 36 butir pernyataan, serta dokumentasi. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Analisis hipotesis menggunakan uji Independent Sample T-test, serta dilengkapi dengan perhitungan Effect Size menggunakan rumus Cohen untuk mengetahui tingkat pengaruh intervensi. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,001$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu, hasil Effect Size sebesar 7,313 menunjukkan kategori pengaruh yang sangat kuat. Layanan konseling kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif dalam setting kelompok dinyatakan efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Kata Kunci: Kognitif *Behavioral*, Restrukturisasi Kognitif, Penyesuaian Diri

***EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIORAL COUNSELING
COGNITIVE RESTRUCTURING TECHNIQUE IN A GROUP SETTINGS TO
IMPROVE STUDENTS' SELF-ADJUSTMENT OF SMP NEGERI 5
SINGARAJA***

By

Ni Kadek Dini Cahyani, NIM 2211011040

Department of Educational Science, Psychology, and Guidance

Guidance and Counseling Study Program

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of cognitive-behavioral counseling services using cognitive restructuring techniques in a group setting on improving students' self-adjustment. The study employs a quantitative approach using an experimental method through a quasi-experimental design. The research subjects were seventh-grade students at SMP Negeri 5 Singaraja. Sampling was conducted using purposive sampling, resulting in two groups: an experimental group and a control group, with a total of 14 students. The experimental group consisted of seven students who received the intervention—cognitive-behavioral counseling using cognitive restructuring techniques in a group setting—while the other seven students served as the control group and did not receive the intervention. Research data were collected through observation, a self-adjustment questionnaire consisting of 36 items, and documentation. Prior to hypothesis testing, prerequisite analysis tests were conducted, including normality and homogeneity tests. Hypothesis analysis used the Independent Sample T-test, supplemented by Effect Size calculations using Cohen's formula to determine the intervention's impact level. The analysis results showed a significance value (2-tailed) < 0.001 , so H_0 was rejected and H_a was accepted. Additionally, the Effect Size result of 7.313 indicated a very strong effect category. Cognitive-behavioral counseling services using cognitive restructuring techniques in a group setting were found to be effective in improving students' self-adjustment.

Keywords: *Cognitive Behavioral Counseling, Cognitive Restructuring, Self-Adjustment*