

EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 2 BUSUNGBIU

Oleh :

Desak Putu Novita Arisanti, 2211011024

Program Studi Bimbingan Konseling

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas XI SMA Negeri 2 Busungbiu. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis eksperimen semu (*quasi-experimental*). Desain yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*, sehingga memungkinkan peneliti membandingkan perubahan keterbukaan diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Hasil uji t-test menunjukkan bahwa intervensi memberikan peningkatan signifikan pada keterbukaan diri, dengan effect size yang berada pada kategori tinggi. Selama proses konseling kelompok, siswa menunjukkan perkembangan positif pada aspek ekspresi, transparansi, refleksi, responsivitas, dan afirmasi. Selain peningkatan skor secara kuantitatif, perubahan perilaku juga terlihat secara kualitatif melalui meningkatnya partisipasi, keberanian mengemukakan pendapat, dan kemampuan mengekspresikan diri secara lebih terbuka. Temuan ini menegaskan bahwa konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif diterapkan untuk mendukung perkembangan emosional dan interpersonal siswa.

Kata Kunci: Konseling Kognitif Behavioral, Restrukturisasi Kognitif, Keterbukaan Diri

The Effectiveness of Cognitive Behavioral Counseling with Cognitive Restructuring Techniques to Improve Self-Disclosure Among 11th Grade Students of SMA Negeri 2 Busungbiu

Oleh :

Desak Putu Novita Arisanti, 2211011024

Guidance and Counseling Study Program

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of cognitive behavioral counseling using cognitive restructuring techniques in improving the self-disclosure of eleventh-grade students at SMA Negeri 2 Busungbiu. This research employed a quantitative method with a quasi-experimental approach. The design used was a pretest-posttest control group design, which enabled the researcher to compare changes in self-disclosure between the experimental and control groups before and after the intervention. The results of the t-test indicated that the intervention produced a significant increase in self-disclosure, with an effect size categorized as high. During the group counseling process, students exhibited positive development in the aspects of expression, transparency, reflection, responsiveness, and affirmation. In addition to quantitative score improvements, qualitative behavioral changes were also observed, including increased participation, greater confidence in expressing opinions, and enhanced ability to express themselves more openly. These findings affirm that cognitive behavioral counseling using cognitive restructuring techniques is effective in supporting students' emotional and interpersonal development.

Keywords: Cognitive Behavioral Counseling, Cognitive Restructuring, Self-Disclosure.