

**EFEKTIVITAS TEORI KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN
TEKNIK MENIRU UNTUK MENINGKATKAN CERDAS EMOSI SISWA
DI SMA NEGERI 1 SINGARAJA**

Oleh:

Diva Andita, NIM 2211011010

Program studi Bimbingan Konseling

Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kognitif perilaku dengan teknik meniru untuk meningkatkan cerdas emosi peserta didik di SMA Negeri 1 Singaraja. Cerdas emosi dalam penelitian ini meliputi kemampuan mengenal perasaan, mengelola emosi, dan memotivasi diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *quasi experiment* dan desain *Non-equivalent Pre-test-Post-test Control Group Design*. Sampel penelitian terdiri atas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner cerdas emosi yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan uji *Independent Sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara cerdas emosi peserta didik yang memperoleh layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik meniru dan peserta didik yang tidak memperoleh layanan tersebut. Hasil uji *Independent Sample t-test* menunjukkan nilai $t = -10,364$, $df = 66$, dan $\text{Sig. (2-tailed)} < 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Selain itu, hasil uji *effect size* sebesar 2,133 menunjukkan bahwa perlakuan memiliki efek yang kuat terhadap peningkatan cerdas emosi peserta didik. Dengan demikian, konseling kognitif perilaku dengan teknik meniru efektif untuk meningkatkan cerdas emosi peserta didik di SMA Negeri 1 Singaraja.

Kata kunci: cerdas emosi, konseling kognitif perilaku, mengenal perasaan, memotivasi diri, mengelola emosi, teknik meniru.

***EFFECTIVENESS OF BEHAVIORAL COGNITIVE COUNSELING
THEORY WITH IMITATING TECHNIQUE TO IMPROVE EMOTIONAL
INTELLIGENCE IN STUDENTS AT SMA NEGERI 1 SINGARAJA***

By:

Diva Andita, Student ID 2211011010

Guidance and Counseling Study Program

Department of Educational Psychology and Guidance

ABSTRACT

This study aimed to determine the effectiveness of Cognitive Behavioral Counseling using the Modeling Technique in improving students' emotional intelligence at SMA Negeri 1 Singaraja. Emotional intelligence in this study includes the ability to recognize feelings, manage emotions, and motivate oneself. This study employed a quantitative approach with a quasi-experimental method using the Non-equivalent Pre-test-Post-test Control Group Design. The research sample consisted of an experimental group and a control group. Data were collected using an emotional intelligence questionnaire that had met the requirements of validity and reliability. Data analysis was conducted through normality testing, homogeneity testing, and the Independent Sample t-test. The results showed a significant difference in emotional intelligence between students who received Cognitive Behavioral Counseling using the Modeling Technique and those who did not receive the treatment. The Independent Sample t-test yielded $t = -10.364$, $df = 66$, and $\text{Sig. (2-tailed)} < 0.001$ ($p < 0.05$), indicating that H_a was accepted and H_o was rejected. Furthermore, the effect size was 2.133, indicating a strong effect of the treatment on improving students' emotional intelligence. Therefore, Cognitive Behavioral Counseling using the Modeling Technique was effective in improving students' emotional intelligence at SMA Negeri 1 Singaraja.

Keywords: cognitive behavioral counseling, emotional intelligence, , managing emotions, modeling technique, motivating oneself, recognizing feelings.