

**EFEKTIVITAS KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR* DENGAN
TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK
MENINGKATKAN *SELF INTRACEPTION* SISWA**

Oleh :

Firnanda lailatul Fitri

NIM 1611011032

ABSTRAK

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui perbedaan antara pretes dan posttes serta untuk mengetahui pengaruh dari konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self intraception* siswa. Tempat penelitian yaitu SMP Negeri 3 Singaraja pada kelas VIII. Penelitian ini menggunakan desain *pretest-posttest control group design*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive sampling* dan didapatkan siswa kelas VIII K sebagai kelas eksperimen yang berjumlah 29 dan siswa kelas VIII F sebagai kelas kontrol yang berjumlah 29 siswa. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan pada pretes dan posttes *Self Intraception*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik restrukturisasi untuk meningkatkan *self intraception* melalui uji *effect size* sebesar 2,43.

Kata Kunci : *Self Intraception* , Konseling *Cognitive Behavior*, Restrukturisasi Kognitif

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the difference between pretest and posttest and to determine the effect of cognitive cognitive behavior with cognitive restructuring techniques to improve students' self-intrception. The place of research is SMP Negeri 3 Singaraja in class VIII. This study uses a pretest-posttest control group design. Sampling was done by purposive sampling technique and obtained students of class VIII K as an experimental class totaling 29 and students of class VIII F as a control class of 29 students. In this study shows that there are differences in pretest and posttest Self Intraception. The results of this study indicate the influence of cognitive behavioral counseling with restructuring techniques to increase self-intrception through the effect size test of 2.43.

Keywords: *Self Intraception, Konseling Cognitive Behavior, Teknik Restrukturisasi Kognitif.*