

**EFEKTIVITAS TEORI KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI PIKIRAN UNTUK MENINGKATKAN *SELF DEFFERENCE***

SISWA

Oleh:

Muhammad Abdul Aziz

NIM 1611011024

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Restrukturisasi Pikiran Untuk meningkatkan Self Defference pada siswa. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan pretest-posttes control group design. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMK N 1 Singaraja. Teknik pengambilan data sampel menggunakan Random sampling sehingga diperoleh siswa kelas X PH C dan X BDPM B sebagai kelas kontrol yang dimana masing-masing kelas berjumlah 36 siswa. Dalam metode analisis data yang digunakan adalah uji T-Test dan Efect Size yang dimana menggunakan suatu program SPSS vseri 21.0 windows Instrument Pengumpulan data ini menggunakan data Observasi, Wawancara, Buku Harian dan Kuisisioner . Hasil dari kesimpulan berdasarkan dari hasil penelitian ini yang dapat direkomendasikan bahwa konseling ini efektif untuk dilakukan disekolah. Maka penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat efektivitas konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi pikiran untuk meningkatkan *Self Defference* pada siswa kelas X PH C SMK N 1 Singaraja.

Kata-kata Kunci : *Self Defference*, Konseling Kognitif Behavioral, Restrukturisasi Pikiran

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of Behavioral Cognitive Counseling with Mind Restructuring Techniques to improve Self Defference in class X PH C students at SMK Negeri 1 Singaraja. This type of research is a pretest-posttes control group design. The population of this research is the tenth grade students of SMK N 1 Singaraja. In the technique of sampling data using random sampling so that students obtained class X PH C as an experimental class obtained by 36 and class X students of BDPM B as a control class that brought 36 students. In the data analysis method used is the T-Test and Effective Measures using the SPSS 21.0 for windows instrument. This data collection instrument uses Observation, Interview, Diary and Questionnaire data. The results of the conclusions based on the results of this study can be recommended regarding effective counseling to be done at school. Therefore, this study shows how to provide cognitive behavioral counseling with techniques. For class X PH C students of SMK N 1 Singaraja

