

Abstract

This study aims to determine the effect of CBT counseling with cognitive restructuring techniques on increasing learning self-efficacy. The subjects used in this study were students of SMP Negeri 2 Silima Punggapungga as many as 75 students. The method used in this assessment is the Pre-Experimental design method with a one group pretest-posttest model. The hypothesis in this study states that there are differences in student learning self-efficacy before and after being given CBT Counseling with Cognitive Restructuring techniques. Self-efficacy learning in students will increase after being given CBT counseling with Cognitive Restructuring techniques. The results of data analysis using paired T test obtained the correlation value (r) between before and after conducting CBT counseling with cognitive restructuring techniques was 0.507 with a significant 0.000 and $T = -4.805$ with a significant $p = 0.000 < 0.05$ which indicates that there is a difference between self learning efficacy before and after CBT counseling with cognitive restructuring techniques, which means the hypothesis can be accepted. The conclusion is that CBT counseling with cognitive restructuring techniques has an effect on increasing learning self-efficacy in students of SMP Negeri 2 Silima Punggapungga.

Keywords: *CBT counseling, cognitive restructuring techniques, learning self-efficacy*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling CBT dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap peningkatan *self efficacy* belajar. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 2 Silima Punggapungga sebanyak 75 siswa. Metode yang digunakan dalam penilaian ini adalah metode *Pre-Eksperimental design* dengan model *one group pretest-posttest*. Hipotesis dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat perbedaan *self efficacy* belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan Konseling CBT dengan teknik *Cognitive Restructuring*. *Self efficacy* belajar pada siswa akan meningkat setelah diberikan konseling CBT dengan teknik *Cognitive Restructuring*. Hasil analisis data menggunakan uji T berpasangan diperoleh nilai korelasi (r) antara sebelum dan sesudah melakukan konseling CBT dengan teknik *cognitive restructuring* adalah 0.507 dengan signifikan 0,000 dan $T = -4.805$ dengan signifikan $p = 0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada perbedaan antara *self efficacy* belajar sebelum dan sesudah konseling CBT dengan teknik *cognitive restructuring* yang berarti hipotesis dapat diterima. Kesimpulannya adalah bahwa konseling CBT dengan teknik *cognitive restructuring* memberikan pengaruh dalam peningkatan *self efficacy* belajar pada siswa SMP Negeri 2 Silima Punggapungga.

Kata kunci: *Konseling CBT, Teknik cognitive restructuring, Self efficacy belajar,*