

ABSTRAK

Novi Nulta. 2016. Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kemandirian Siswa (Penelitian Eksperimen Kuasi pada Siswa Kelas VIII SMP 2 Pangkalanbaru Tahun Pelajaran 2015/2016).

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya sebagian siswa yang memiliki kemandirian rendah, untuk itu diperlukan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif. Tujuan dari penelitian untuk menguji efektivitas konseling kognitif perilaku dalam meningkatkan tiga aspek kemandirian, yaitu kemandirian emosi, kemandirian perilaku, dan kemandirian nilai pada siswa. Partisipan penelitian adalah 20 siswa/ siswi SMP 2 pangkalanbaru menggunakan teknik *random sampling*. Metode yang digunakan adalah eksperimen kuasi dengan *non equivalent pre test-posttest control group design*. Alat pengumpul data berbentuk angket dengan skala Likert dan uji t sebagai analisis data. Hasil penelitian terbukti secara empirik dimana skor *posttest* lebih besar dari skor *pretest*, dan dapat diterjemahkan jika teknik restrukturisasi efektif dapat meningkatkan kemandirian siswa. Penelitian ini dapat dipergunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling di sekolah dan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan program konseling kelompok untuk memfasilitasi siswa dalam meningkatkan kemandiriannya dengan ketersediaan dan konsistensi waktu yang baik, serta fasilitas pelaksanaan intervensi yang lebih kondusif.

Kata Kunci: Kemandirian Remaja, Restrukturisasi Kognitif

ABSTRACT

Novi Nulta (2016). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Counseling with Cognitive Restructuring Techniques to Improve Students Autonomy (Quasi Experimental Research, eighth grades of SMP 2 Pangkalanbaru, Academic Year 2015/2016).

This research is motivated by the presence of some students who have low self-reliance, it is necessary for cognitive behavioral counseling with cognitive restructuring techniques. The purpose of the study to test the effectiveness of cognitive behavioral counseling in improving the autonomy of the three aspects, namely the emotional autonomy, behavioral autonomy, and value autonomy. Study participants were 20 students of SMP 2 pangkalanbaru using random sampling techniques. The method used is a quasi experiment with non-equivalent pretest-posttest control group design. Data collector form questionnaire with Likert scale and the t test as data analysis. The results of the study proved empirically where posttest scores greater than pretest scores, and can be translated if restructuring techniques can effectively improve students' autonomy. This research can be used by teachers guidance and counseling in schools and researchers can then develop programs to facilitate student group counseling to improve their autonomy, by the availability and consistency of a good time, and facilities for the implementation of interventions that are more conducive.

Keywords: Youth, Autonomy, Cognitive Restructuring Technique

