

Effectiveness of Cognitive Behavior Counseling with Cognitive Restructuring Techniques to Improve Self Intraception

Efektivitas Konseling *Cognitive Behavior* Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan *Self Intraception* Pada Siswa

Firnanda lailatul Fitri¹, Kadek Suranata², I Ketut Dharsana³

Universitas Pendidikan Ganesha

e-mail: firmandalailatul@gmail.com, sura@konselor.id, profdharsana@yahoo.com,

Received Month DD, 20YY;
Revised Month DD, 20YY;
Accepted Month DD, 20yy;
Published Online DD, 20yy

Conflict of Interest

Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author

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-intraception. 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-intraception through the effect size test of 2.43.

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

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. Desain penelitian ini yaitu *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 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*, Modeling, Restrukturisasi Kognitif

How to Cite Firnanda, Suranata, K. Dharsana, I K. 2020. Efektivitas Konseling *Cognitive Behavior* Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan *Self Intraception* Siswa. JBKI Undiksha, VV (N): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXXXX-X

Pendahuluan

Pendidikan adalah hal yang terpenting dalam kehidupan seseorang. Pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan serta meningkatkan mutu kehidupan. Keberhasilan seseorang bukan hanya ditentukan oleh aspek kognitif semata tetapi aspek afektif pun memegang peranan yang tidak kalah pentingnya (Sumarni, 2019).

Fenomena yang dijumpai peneliti dalam melakukan praktek di sekolah utamanya pada kegiatan Selama Observasi siswa menunjukkan bahwa beberapa siswa ada yang acuh tak acuh kepada orang lain, tidak peduli terhadap masalah yang dirasakan oleh orang lain dan tidak suka memperhatikan orang lain. Rendahnya sifat empati ini ditunjukkan dengan siswa tidak peduli terhadap orang lain, merasa acuh tak acuh dan tidak memperdulikan sekitar. Ketika teman memiliki masalah siswa yang tidak memiliki empati tidak peduli dan cenderung tidak ingin tahu.

Hasil observasi peneliti terhadap siswa SMP Negeri 3 Singaraja menunjukkan siswa cenderung (1) menganalisis motif dan perasaan orang lain 11%, sebaliknya Mengabaikan motif dan perasaan orang lain 5%, (2) memperhatikan orang lain 9% sebaliknya tidak peduli terhadap orang lain, 6%, (3) Memahami bagaimana masalah yang dirasakan orang lain 9% , sebaliknya Menganggap masalah yang dirasakan orang lain tidak penting 4%. Untuk dapat mengintervensi fenomena tersebut peneliti memilih dua pendekatan yaitu Pendidikan, dan Bimbingan dan Konseling. Dari kedua pendekatan tersebut peneliti memilih pendekatan Bimbingan dan konseling.

Salah satu upaya untuk membantu siswa dalam menghadapi suatu permasalahan yang terkait dengan *self intraception* rendah dengan layanan konseling *cognitive behavior* teknik restrukturisasi kognitif yang bertujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan *self intraception*.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih teori konseling behaviorial. Teori konseling behaviorial ini memiliki berbagai syarat untuk mengintervensi. Peneliti mengacu pada pendapat ahli dharsana yang menyatakan Teori Behavioral adalah teori yang menyeluruh dan juga suatu usaha berdasarkan dari percobaan prinsip-prinsip dan kaidah-kaidah bagaimana tingkah laku manusia dipelajari (Dharsana, 2017). Adapun kontribusi dalam teori behaviorial ini yaitu memfokuskan pada tingkah laku klien agar terjadi perubahan, menentukan kriteria keberhasilan dalam proses konseling, serta konselor mampu memilih teknik yang tepat untuk mewujudkan pencapaian proses konseling. Keterbatasan dalam teori ini juga terdapat kurangnya kesempatan klien untuk kreatif dalam mengaktualisasikan diri, teori ini juga tidak dapat digunakan pada setiap permasalahan yang tidak ada kaitannya dengan tingkah laku yang jelas.

Intraception (Int) adalah empati, untuk menganalisis perasaan dan emosi seseorang (Ferrara, 1996). Sedangkan menurut Dharsana *Self intraception* adalah kemampuan untuk campur tangan terhadap usaha orang lain (Dharsana 2015:6-40). *Self Intraception* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan untuk mengerti keadaan perasaan orang lain. Dari pendapat tersebut terdapat 3 indikator yaitu : 1) menganalisis motif dan perasaan orang lain, 2) Memperhatikan orang lain, 3) Mengerti bagaimana masalah yang dirasakan oleh orang lain.

Konseling *Cognitive Behavior* merupakan suatu bentuk pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk membantu individu mengatasi permasalahan yang dialami dengan menyadari adanya hubungan antara pikiran, emosi, dan tingkah laku (Corey, 2016).

Teknik Restrukturisasi Kognitif digunakan untuk menata kembali pikiran individu yang irrasional menjadi rasional agar bisa mewujudkan tingkah laku yang lebih adaptif dan dapat memperkuat tingkah laku adaptif yang sudah terbentuk.

Tujuan dari penelitian ini, yaitu : 1) untuk mengetahui efektivitas konseling *cognitive behavior* dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self intraception* siswa, 2) untuk mengetahui perbedaan pretes dan postes pada konseling *cognitive behavior* dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self intraception* siswa

Metode

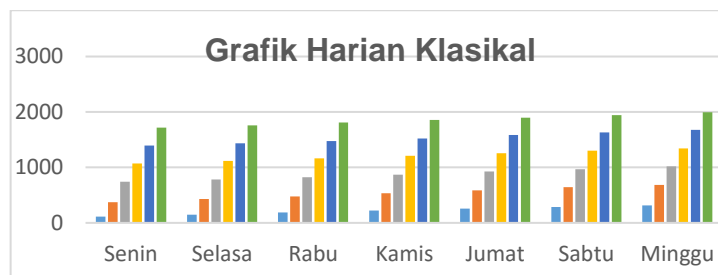
Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen. Rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*. Dalam pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Penelitian ini mengambil jumlah sampel siswa yang menunjukkan kriteria *Self Intraception* sedang maupun rendah sebanyak 20% orang siswa. Untuk mengumpulkan data tentang *Self Intraception* yang akurat maka penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data yaitu Observasi, wawancara, Kuesioner, dan Buku Harian.

Pada sebuah penelitian ini nilai dari kevaliditasan suatu data atau sebuah butir pertanyaan yang akan diukur berdasarkan *r Product Moment*. Dalam pengujian ini akan dilakukan dengan menggunakan cara membandingkan sebuah skor r_{hitung} dengan r_{tabel} dengan sebuah taraf signifikansi 5%. Dimana untuk menguji sebuah validitas butir yang akan digunakan untuk korelasi *Product Moment*, yaitu sebuah korelasi antara skor butir dengan skor totalnya.

Analisis data menggunakan *SPSS versi 21 pada windows 10*, mulai dari pengujian prasyarat. Untuk pengujian hipotesis menggunakan uji-t dan untuk mencari efektivitas menggunakan *effect size*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari penelitian ini ditemukan berdasarkan dari observasi 63% menunjukkan gejala *self achievement* yang rendah. Hasil dari wawancara menunjukkan 60%, pada hasil pemantauan buku harian terdapat 65%, serta pada hasil kuesioner terdapat 72% memiliki *self Intraception* yang rendah.



Ditinjau dari grafik buku harian menunjukkan bahwa siswa telah mengalami peningkatan setelah diberikan konseling cognitive behavior dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self intraception*. Pemberian perlakuan dilakukan pada kelompok eksperimen saja, kelompok control hanya digunakan sebagai pembanding dalam hasil penelitian ini.

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper	
Pretest	VIII K	5,139	,027	1,152	56	,254	,897	,778	-,663	2,456
	VIII F			1,152	42,911	,256	,897	,778	-,673	2,466
Posttest	VIII K	3,809	,056	11,965	56	,000	6,828	,571	5,684	7,971
	VIII F			11,965	48,806	,000	6,828	,571	5,681	7,974

Berdasarkan hasil perhitungan uji-t diatas menunjukkan bahwa signifikan < 0,05 ini berarti terdapat perbedaan pretest dan posttest *Self Intraception* antara siswa yang diberikan konseling *Cognitive behavior*

dengan teknik restrukturisasi kognitif dan yang tidak diberikan konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Dilanjutkan dengan menguji effect size yang menghasilkan $ES = 2,43$. Dari hasil ES tersebut, dapat disimpulkan pada kriteria sangat efektif. Hal ini menunjukkan bahwa “Konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik Restrukturisasi Kognitif efektif untuk meningkatkan *Self Intraception* siswa”.

Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil pembahasan diatas, dapat disimpulkan : 1) Terdapat perbedaan yang signifikan antara pretes dan posttes pada Konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik Restrukturisasi Kognitif untuk meningkatkan *Self Intraception* siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Singaraja, 2) Konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik Restrukturisasi Kognitif efektif untuk meningkatkan *Self Intraception* siswa.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih diberikan kepada Tuhan Yang Maha Esa telah memberikan kelancaran dalam menyelesaikan penelitian ini. Kemudian kepada dosen pembimbing I Dr. Kadek Suranata, M.Pd.,Kons dan Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd.,Kons selaku pembimbing II yang sudah membantu serta membimbing dari awal penelitian sampai saat ini, dan kepada pihak-pihak yang sudah membantu dalam penyelesaian artikel ini.

Refrensi

- Apriliana, I. P. A., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2019). Mereduksi Kecemasan Siswa Melalui Konseling Cognitive Behavioral. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1), 21–30. <https://doi.org/10.30653/001.201931.46>
- Bennett-Levy, J., Thwaites, R., Haarhoff, B., & Perry, H. (2015). Experiencing CBT from the inside out: A self-practice/self-reflection workbook for therapists. *Experiencing CBT from the inside out: A Self-Practice/Self-Reflection Workbook for Therapists.*, xvi, 278–xvi, 278.
- Cipta Ananda, K. A., Dharsana, I. K., & Suarni, N. K. (2017). Cognitive Behavioral Counseling with Modelling Pan Balang Tamak to Improve Persuasive. *Bisma The Journal of Counseling*, 1(2), 1. <https://doi.org/10.23887/128162017>
- Clark, D., & Beck, A. T. (2013). *The anxiety and worry workbook: The Cognitive Behavioral Solution*. 336.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*.
- Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2009). Interviewing and change strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive-behavioral interventions (instructor's ed., 6th ed.). [References]. In (2009): Vol. Interviewi (Issue 622 pp). <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&CSC=Y&NEWS=N&PAGE=fulltext&D=psyc&AN=2008-14152-000>
- Damayanti Ni Kadek, I Ketut Dharsana, G. S. (2018). Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia Vol 3 No 1, Maret 2018 PERBEDAAN EFEKTIVITAS MODEL KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK MODELING DAN TEKNIK SHAPING Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia Vol 3 No 1, Maret 2018. Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia Vol 3 No 1, 3(1).
- Damayanti, R., & Nurjannah, P. A. (2016). Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII DI MTs N 2 Bandar Lampung. 03(2), 287–301.

-
- Dantes, N. (2012). *Metode Penelitian*. C.V Andi Offset.
- Dantes, N. (2013). *Desain Eksperimen dan Analisis Data*. Undiksha Press.
- Dharsana, I. K. (2015). *RPBK UNTUK PENGEMBANGAN VARIABEL TERIKAT SELF-3*. Undiksha Press.
- Dharsana I Ketut, Ni Ketut Suarni, Gede Nugraha Sudarsana, W. E. P. (2020). Cognitive-Behavioral Therapy counseling in developing Cross-Gender Friendship in. *ScienceDirect*, 30, 206–208. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.079>
- Dharsana, K. (2014). Strategi Modifikasi Kognitif Untuk Mengembangkan Penilaian Kognitif Siswa Terhadap Tugas Pelajaran Dengan Menggunakan Model Cormier dan Cormier. IKIP Bandung.
- Dharsana, K. (2017). *TEORI-TEORI KONSELING*. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Ferrara, R. (1996). The Edwards Personal Preference Schedule as a Predictor of Success in a Collegiate Professional Pilot Training Program. *Journal of Aviation/Aerospace Education & Research*, 6(2). <https://doi.org/10.15394/jaaer.1996.1176>
- Hasby, bakhruhin A. (2017). Model Konseling Kelompok Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Smk. 31(1), 21–35.
- Hasyimiah, A., Sri, S., Ibrahim, C. M., & Si, S. S. M. (n.d.). Analisis Kualitas Pelayanan Pramuwisata Di Istana Asserayah Hasyimiah Siak Sri Indrapura. 7, 1–15.
- Herlina, Euis Heryati, S. C. (2008). Profil kebutuhan psikologis mahasiswa tunanetra di fakultas ilmu pendidikan universitas pendidikan indonesia.
- I. K., Dharsana, Nugraha Sudarsana, G., Ketut Suarni, N., Eka Paramartha, W., Tirka, I. W., & Satya Gita Rismawan, K. (2019). Cognitive Counseling with Reframing Techniques to Intervene in Self Aggression. 382(Icet), 62–64. <https://doi.org/10.2991/icet-19.2019.15>
- Jannah, K., Suranata, K., & Suarni, N. K. (2019). Keefektifan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan endurance siswa. *Psychocentrum Review*, 1(2), 59–68. <https://doi.org/10.30998/pcr.1279>
- Josefowitz Nina, M. D. (2017). *CBT Made Simple*. New Harbinger Publications, Ins.
- Karyani Ni Wayan, K. Dharsana. (2018). Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Self Management dan Teknik Modeling Terhadap Motivasi Berprestasi Ditinjau dari Tipe Belajar. *Bisma The Journal of Counseling*, 2(1), 39–47. <https://doi.org/10.24036/>
- Apriliana, I. P. A., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2019). Mereduksi Kecemasan Siswa Melalui Konseling Cognitive Behavioral. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1), 21–30. <https://doi.org/10.30653/001.201931.46>
- Bennett-Levy, J., Thwaites, R., Haarhoff, B., & Perry, H. (2015). *Experiencing CBT from the inside out: A self-practice/self-reflection workbook for therapists*. *Experiencing CBT from the inside out: A Self-Practice/Self-Reflection Workbook for Therapists.*, xvi, 278–xvi, 278.
- Cipta Ananda, K. A., Dharsana, I. K., & Suarni, N. K. (2017). Cognitive Behavioral Counseling with Modelling Pan Balang Tamak to Improve Persuasive. *Bisma The Journal of Counseling*, 1(2), 1. <https://doi.org/10.23887/128162017>
- Clark, D., & Beck, A. T. (2013). *The anxiety and worry workbook: The Cognitive Behavioral Solution*. 336.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*.
-

-
- Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2009). Interviewing and change strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive-behavioral interventions (instructor's ed., 6th ed.). [References]. In (2009): Vol. Interviewi (Issue 622 pp). <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&CSC=Y&NEWS=N&PAGE=fulltext&D=psyc&AN=2008-14152-000>
- Damayanti Ni Kadek, I Ketut Dharsana, G. S. (2018). Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia Vol 3 No 1, Maret 2018 PERBEDAAN EFEKTIVITAS MODEL KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK MODELING DAN TEKNIK SHAPING Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia Vol 3 No 1, Maret 2018. Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia Vol 3 No 1, 3(1).
- Damayanti, R., & Nurjannah, P. A. (2016). Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII DI MTs N 2 Bandar Lampung. 03(2), 287–301.
- Dantes, N. (2012). Metode Penelitian. C.V Andi Offset.
- Dantes, N. (2013). Desain Eksperimen dan Analisis Data. Undiksha Press.
- Dharsana, I. K. (2015). RPBK UNTUK PENGEMBANGAN VARIABEL TERIKAT SELF-3. Undiksha Press.
- Dharsana I Ketut, Ni Ketut Suarni, Gede Nugraha Sudarsana, W. E. P. (2020). Cognitive-Behavioral Therapy counseling in developing Cross-Gender Friendship in. ScienceDirect, 30, 206–208. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.079>
- Dharsana, K. (2014). Strategi Modifikasi Kognitif Untuk Mengembangkan Penilaian Kognitif Siswa Terhadap Tugas Pelajaran Dengan Menggunakan Model Cormier dan Cormier. IKIP Bandung.
- Dharsana, K. (2017). TEORI-TEORI KONSELING. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Diastuti, N. P. N., Arum MWP, D., & Dharsana, I. K. (2017). Influence of Social Cognitive Cooperation Model with Techniques of Cognitive Restructuring and Engineering Modeling on Self Abasement Students. Bisma The Journal of Counseling. <https://doi.org/10.23887/128212017>
- Ferrara, R. (1996). The Edwards Personal Preference Schedule as a Predictor of Success in a Collegiate Professional Pilot Training Program. Journal of Aviation/Aerospace Education & Research, 6(2). <https://doi.org/10.15394/jaer.1996.1176>
- Hasby, bakhrudin A. (2017). Model Konseling Kelompok Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Smk. 31(1), 21–35.
- Hasyimiah, A., Sri, S., Ibrahim, C. M., & Si, S. S. M. (n.d.). Analisis Kualitas Pelayanan Pramuwisata Di Istana Asserayah Hasyimiah Siak Sri Indrapura. 7, 1–15.
- Herlina, Euis Heryati, S. C. (2008). Profil kebutuhan psikologis mahasiswa tunanetra di fakultas ilmu pendidikan universitas pendidikan indonesia.
- I. K., Dharsana, Nugraha Sudarsana, G., Ketut Suarni, N., Eka Paramartha, W., Tirka, I. W., & Satya Gita Rismawan, K. (2019). Cognitive Counseling with Reframing Techniques to Intervene in Self Aggression. 382(Icet), 62–64. <https://doi.org/10.2991/icet-19.2019.15>
- Jannah, K., Suranata, K., & Suarni, N. K. (2019). Keefektifan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan endurance siswa. Psychocentrum Review, 1(2), 59–68. <https://doi.org/10.30998/pcr.1279>
- Josefowitz Nina, M. D. (2017). CBT Made Simple. New Harbinger Publications, Ins.
- Karyani Ni Wayan, K. Dharsana. (2018). Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Self Management Efektivitas Konseling *Cognitive Behavior* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk meningkatkan Self Intraception Pada Siswa

- dan Teknik Modeling Terhadap Motivasi Berprestasi Ditinjau dari Tipe Belajar. *Bisma The Journal of Counseling*, 2(1), 39–47. <https://doi.org/10.24036/>
- Kaunang, C. (2013). Analisis Perbandingan Kinerja Keuangan Perusahaan Menggunakan Rasio Profitabilitas Dan Economic Value Added Pada Perusahaan Yang Tergabung Dalam Lq 45. 648 *Jurnal EMBA*, 1(3), 648–657.
- Koyan, I. W. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Singaraja: Undiksha.
- Krisnayana, Antari, & Dantes. (2014). Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas Xi Ipa 1 Sma Negeri 3 Singaraja. *E-Journal Jurusan Bimbingan Dan Konseling Undiksha*, 2(1).
- Nasution Noviari, I. K. G. (2019). Konseling Kognitif Dengan Teknik Reframing Pikiran Untuk Meningkatkan Self-Intrapeption. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 10(2), 87–91. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>
- Noviandari, H., & Kawakib, J. (2016). Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 76–86.
- Ony, W. (2014). Penerapan E-Filing Dan Kesadaran Wajib Pajak Terhadap Kepatuhan Formal.
- Osman, A. Z. (2008). Kefektifan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Meningkatkan Kualitas Hidup Tahanan/Narapidana Penyalahguna NAPZA di Rumah Tahanan Klas 1 Surakarta.
- Pajares, F., Schunk, D. H., & Concept, S.-. (1994). (Perspektif Teori Kognitif Sosial dan Implikasinya terhadap Pendidikan) Abd . Mukhid.
- Rahmi, S. (2015). Pengaruh Pendekatan Perilaku Kognitif Terhadap Tingkat Penyesuaian Diri Siswa di Kelas VII SMP Negeri 29 Makassar. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(1), 28–38.
- Setiawan, N. (2005). Teknik Sampling. *Inspektorat Jenderal Departemen Pendidikan Nasional*, 25–28.
- Stewart, R. E., & Chambless, D. L. (2009). Cognitive-Behavioral Therapy for Adult Anxiety Disorders in Clinical Practice: A Meta-Analysis of Effectiveness Studies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(4), 595–606. <https://doi.org/10.1037/a0016032>
- Sumarni, N. M. (2019). Penerapan Model Konseling Behavioral Teknik Modeling untuk Meningkatkan Self Intrapeption Siswa. *Journal of Education Action Research*, 3(4), 433. <https://doi.org/10.23887/jear.v3i4.22479>
- Wati, I. A. W., Suarni, I. K., & Dharsana, I. K. (2017). Cognitive Counseling Behavioral with Modeling The Figure of Dharmawangsa to Increase Verbal. *Bisma The Journal of Counseling*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.23887/128232017>

Article Information (Supplementary)

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Copyrights Holder: <authors> <year>

First Publication Right: JIBK Undiksha

<https://doi.org/10.xxxx/xxxx>



Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Word Count: