

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan *Self efficacy* Pada Remaja Yatim di Panti Asuhan Al-Muslimun Tulungagung”, ditulis oleh Vinda Putri Wulandari, NIM. 126306211043, dengan pembimbing Karisma Khoirul Hidayah, M.Pd.

Kata Kunci: Restrukturisasi Kognitif, CBT, dan *Self efficacy*

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya *Self efficacy* yang dialami enam orang remaja di Panti Asuhan Al-Muslimun Tulungagung. 6 remaja tersebut menunjukkan kecenderungan menarik diri dari pergaulan, kurang percaya diri saat berinteraksi, serta pasif dalam kegiatan kelompok. Ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri membuat mereka sering menghindari tanggung jawab, ragu dalam mengambil keputusan, dan mudah menyerah. Salah satu pendekatan yang digunakan untuk mengatasi permasalahan ini adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif yang diterapkan melalui konseling kelompok.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan *Self efficacy* remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group Pre-test-post-Tes*. Subjek terdiri dari 6 remaja berusia 14–18 tahun yang memiliki tingkat *Self efficacy* rendah. Intervensi diberikan dalam empat sesi konseling kelompok yang berfokus pada pengenalan pikiran otomatis negatif, latihan mengganti pola pikir tidak rasional.

Hasil analisis menunjukkan peningkatan skor *Self efficacy* dari rata-rata 100,17 (*Pre-test*) menjadi 187,67 (*post-Tes*). Uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai signifikansi 0.000 (< 0.05), yang berarti terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, skor *N-Gain* sebesar 60,26% menunjukkan efektivitas dalam kategori cukup. Temuan ini memperlihatkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dengan pendekatan CBT melalui konseling kelompok cukup efektif dalam membantu remaja yatim atau piatu meningkatkan kepercayaan terhadap kemampuan dirinya.

ABSTRACT

Thesis with the title “*The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Techniques Cognitive Restructuring Techniques Approach to Increase Self efficacy in Orphaned Adolescents at Al-Muslimun Orphanage Tuhungagung*”, written by Vinda Putri Wulandari, NIM. 126306211043, with the supervisor of Karisma Khoirul Hidayah, M.Pd.

Keywords: Cognitive Restructuring, CBT, and *Self efficacy*

This study is motivated by the low *self efficacy* experienced by some adolescents in facing academic and social challenges in the surrounding environment. The lack of confidence in their abilities makes them tend to avoid responsibility, feel hesitant in making decisions, and easily despair. One of the approaches used is *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) with cognitive restructuring techniques applied through group counseling.

The purpose of this study was to determine the effectiveness of cognitive restructuring techniques in increasing adolescent self-efficacy. This study used a quantitative approach with a one group *Pre-testt-Post-Tes* design. The subjects consisted of 6 adolescents aged 14-18 years who had low levels of self-efficacy. Intervention was provided in four group counseling sessions that focused on recognizing negative automatic thoughts, practice replacing irrational thought patterns.

The results of the analysis showed an increase in Self efficacy scores from an average of 100.17 (*Pre-testt*) to 187.67 (*Post-Tes*). The Paired Sample T-Test test showed a significance value of 0.000 (<0.05), which means there is a significant difference before and after the intervention. In addition, the *N-Gain Score* of 60.26% showed effectiveness in the moderate category. This finding shows that cognitive restructuring techniques with a CBT approach through group counseling are quite effective in helping orphaned adolescents increase confidence in their abilities.

الملخص

البحث العلمي تحت الموضوع " فعالية تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية بمدخل العلاج السلوكي المعرفي لزيادة الكفاءة الذاتية لدى المراهقين الأيتام في دار الأيتام المسلمون تولونج أجونج " قد كتبه فندا فترى وولانداري، رقم القيد: ١٢٦٣٠٦٢١١٠٤٣، تحت الإشراف الأستاذة كاريزما خوير الهداية الماجستير.

الكلمات الأساسية: إعادة الهيكلة المعرفية، العلاج السلوكي المعرفي، الكفاءة الذاتية

خلفية هذا البحث إلى انخفاض الثقة بالنفس لدى بعض المراهقين في مواجهة التحديات الأكاديمية والاجتماعية في بيئتهم. يؤدي نقص الثقة بقدراتهم إلى تجنب المسؤولية، والشعور بالتردد في اتخاذ القرارات، والاستسلام بسهولة. ومن المدخل المستخدمة العلاج السلوكي المعرفي، الذي يعتمد على تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية من الإرشاد الجماعي.

أهدف هذا البحث هو لمعرفة فعالية تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية في زيادة الكفاءة الذاتية لدى المراهقين. استخدام هذا البحث على مدخل البحث الكمي بتصميم مجموعة واحدة لاختبار ما قبل وبعد الاختبار. كان موضوع البحث تتكون من ٦ المراهقين بعمر ١٤-١٨ سنة التي انخفاض الكفاءة الذاتية. قدم التدخل في أربع جلسات إرشاد جماعي ركزت على التعرف على الأفكار السلبية التلقائية وممارسة استبدال أنماط التفكير غير العقلانية.

أظهرت نتائج التحليل ارتفاعا في درجات الكفاءة الذاتية من متوسط ٧٠. ١٠٠ (الاختبار القبلي) إلى ١٨٧.٦٧ (الاختبار البعدي). وأظهر اختبار ت للعينات المقترنة قيمة دلالة إحصائية قدرها ٠.٠٠٠ (٠.٠٠٥)، التي يشير إلى وجود فرق كبير قبل وبعد التدخل. كما أشارت درجة ن-عين البالغة ٢٦.٦٠% إلى مستوى فعالية متوسط. وأظهرت هذه النتائج أن تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية بمدخل العلاج السلوكي المعرفي من الإرشاد الجماعي، فعالة للغاية في مساعدة المراهقين الأيتام على زيادة الكفاءة ذاتيتهم.