

EFEKTIVITAS TEORI KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK MENCONTOH UNTUK MENINGKATKAN CERDAS EMOSI SISWA DI SMP NEGERI 6 SINGARAJA

Jenni Yuvela br. Bangun¹, Ni Ketut Suarni², I Ketut Dharsana³

^{1,2,3}Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan, Universitas Pendidikan Ganesha,
Singaraja, Indonesia

¹jenni@undiksha.ac.id, ²niketut.suarni@undiksha.ac.id, ³iketut.dharsana@undiksha.ac.id

Abstrak

Cerdas emosi dapat dicapai jika Individu dalam keadaan siap dan fokus pada pelajaran. Individu harus memiliki cerdas emosi agar dapat memiliki kemampuan untuk kesadaran diri, memotivasi diri, pengaturan diri, empati dan membangun hubungan sosial. Adapun tujuan peneliti adalah untuk mengetahui teori konseling kognitif perilaku dengan teknik mencontoh, apakah efektif bisa meningkatkan cerdas emosi siswa di Smp Negeri 6 Singaraja. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan penelitian kuantitatif. Penulis menggunakan desain *quasi experimental*. Desain *quasi experimental* terdapat kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang tidak dipilih secara acak. Penelitian ini menggunakan uji Independent Sample-test dengan bantuan SPSS Versi 27 menunjukkan nilai hasil uji hipotesis menggunakan Independent Samplest-test, mendapatkan $t = 7.685 > 0.05$ p. Maka didapatkan nilai $0.00 < 0.05$. ini berarti H_a diterima. Maka dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak, sehingga pendekatan teori konseling Kognitif perilaku dengan teknik mencontoh memiliki pengaruh untuk meningkatkan cerdas emosi siswa di SMP Negeri 6 Singaraja.

Kata Kunci: Cerdas emosi, Teori konseling Kognitif-Perilaku, mencontoh

Article History

Received: February 2025

Reviewed: February 2025

Published: February 2025

Plagirism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under

a [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[Attribution-NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Abstract

Emotional intelligence can be achieved if the Individual is in a state of readiness and focused on learning. Individuals must have emotional intelligence in order to have the ability for self-awareness, self-motivation, self-regulation, empathy and building social relationships. The researcher's goal is to find out cognitive behavioral counseling with modeling techniques, whether it is effective in increasing students' emotional intelligence at SMP Negeri 6 Singaraja. This research was conducted using quantitative research. The author uses a quasi experimental design. The quasi-experimental design has a control group and an experimental group that is not randomly selected. This study uses the Independent Sample-test with the help of SPSS Version 27 to show the value of the hypothesis test results using the Independent Samplest-test, obtaining $t = 7.685 > 0.05 p$. So a value of $0.00 < 0.05$ is obtained. this means that H_a is accepted. Thus H_a was accepted and H_o was rejected, so the counsellor's approach.

Keywords: *Emotional Intelligence, Cognitive-Behavioral Counseling, Modeling*

1. PENDAHULUAN

Cerdas emosi terbagi menjadi dua kata, yaitu cerdas dan emosi. Cerdas adalah ketajaman berpikir (KBBI, 282). Emosi adalah menyentuh perasaan; mengharukan (KBBI, 387). Cerdas emosi cerdas yang berkenan dengan hati dan kepedulian antarsesama manusia ,mahluk lain, dan alam sekitar (KBBI 2016).

Cerdas emosi adalah kemampuan individu untuk belajar keterampilan praktis dalam kesadaran diri, dalam memotivasi diri, pengaturan diri, dalam berempati, dan membangun hubungan sosial (Daniel Goleman, 2001:39). Dari definisi tersebut cerdas emosi mengandung aspek-aspek yaitu; (1) kesadaran diri ; (2) memotivasi diri; (3) pengaturan diri; (4) empati diri; dan (5) membangun hubungan sosial.

1) Kesadaran diri adalah menjadikan (menyebabkan) sadar, menginsafkan, mengingatkan (KBBI, 1240). Kesadaran diri adalah apa yang individu rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri; memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat (Daniel Goleman 2001:513).

2) Motivasi diri menurut KBBI (2008 : 973) Dorongan yang timbul pada diri individu secara sadar atau tidak untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu. Memotivasi diri adalah menggunakan hasrat individu yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun kita menuju sasaran, membantu individu mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi (Daniel Goleman 2001:513).

3) Pengaturan diri adalah proses, cara, perbuatan mengatur (KBBI, 2008:1051). Pengaturan diri adalah menangani emosi individu sedemikian sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas; peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran; mampu pulih kembali dari tekanan emosi (Daniel Goleman 2001:513).

5) Membina hubungan sosial adalah keadaan berhubungan, Ikatan, kontak (KBBI, 2008:530). Membina hubungan sosial yaitu menangani emosi dengan baik ketika berhubungan sosial dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial; berinteraksi dengan lancar; menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim (Daniel Goleman 2001:513).

Banyak teori teori konseling yang digunakan untuk mentreatment cerdas emosi dengan indikator-indikator cerdas emosi . Dalam penelitian ini peneliti memilih teori konseling kognitif perilaku. Teori konseling kognitif perilaku adalah sebuah proses untuk mentreatment cerdas emosi dengan indikator-indikator cerdas emosi , dengan tujuan, langkah-langkah, tahap, prosedur, prinsip, asas, dan skill (Dharsana, 2014).

Kognitif perilaku adalah suatu teori secara menyeluruh dan juga suatu usaha berdasarkan percobaan untuk menjelaskan prinsip dan kaidah-kaidah bagaimana tingkah laku muncul yang di yakini oleh konseli dan sebagai sebab dari munculnya perilaku baru (Dharsana, 2014). Tujuan Kognitif perilaku,yaitu memunculkan respons yang lebih adaptif terhadap suatu situasi dengan menyesuaikan proses kognitif yang ada dan melakukan modifikasi perilaku (Westbrook 2019: 12). Dengan Langkah-langkah dan prosedur kognitif perilaku yaitu Identifikasi masalah pertama, fokus pada pencarian solusi, konseli harus mencari cara praktis yang dapat memperbaiki cara berpikir, evaluasi diri, dan terapkan solusi yang sudah ditentukan.

Prinsip-prinsip dasar dalam teori konseling meliputi asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas keaktifan, asas kemandirian, asas kekinian, asas keterpaduan, asas keharmonisan, asas keahlian, serta asas tut wuri handayani. Meskipun keterampilan dalam teori konseling juga penting, hal tersebut tidak perlu dimasukkan di sini agar konseli lebih mudah memahami prosesnya. Teori konseling kognitif perilaku memiliki berbagai teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah emosi. Di antara banyak teknik yang ada, peneliti memilih teknik mencontoh.

Teknik mencontoh merupakan metode yang digunakan untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa yang mencakup kesadaran diri, motivasi diri, pengaturan diri, empati, dan kemampuan membina hubungan sosial dengan serangkaian prosedur, tahapan, dan tujuan tertentu. Tujuan utama dari teknik ini adalah untuk menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan dan membentuk perilaku baru yang lebih positif. Teknik ini melalui beberapa tahapan, yaitu tahap perhatian, retensi, reproduksi, dan motivasi. Teknik mencontoh sendiri memiliki beberapa jenis, antara lain live model (penokohan nyata), symbolic model (penokohan simbolik), dan multiple model (penokohan ganda).

Dalam penelitian ini, yang dipilih adalah teknik symbolic model, di mana peneliti akan memutar video yang menampilkan contoh perilaku kecerdasan emosional baik yang positif maupun negatif berdasarkan indikator-indikator seperti kesadaran diri, motivasi diri,

pengaturan diri, empati, dan kemampuan membina hubungan sosial, sesuai dengan temuan di sekolah. Dengan menggunakan layanan konseling kognitif perilaku melalui teknik mencontoh tersebut, siswa akan lebih mudah memahami kebutuhan masing-masing, karena kecerdasan emosional sangat penting untuk mendukung pola pikir positif baik saat belajar di sekolah maupun di luar sekolah. Kecerdasan emosional yang harus dimiliki siswa meliputi kesadaran diri, motivasi, pengaturan diri, empati, dan kecakapan dalam membangun hubungan sosial. Hal ini diharapkan dapat membantu siswa untuk selalu berpikir positif, sehingga meningkatkan minat dan motivasi mereka dalam proses belajar.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimental, di mana terdapat kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang dipilih secara non-acak (non random assignment). Perlakuan yang diberikan adalah penerapan teori konseling kognitif perilaku dengan teknik mencontoh, dengan tujuan mengkaji hubungan sebab-akibat antara penerapan teknik tersebut dan peningkatan kecerdasan emosional pada siswa kelas VII SMP Negeri 6 Singaraja.

Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa kelas VII yang berjumlah 310 siswa, dan sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling, dengan kelas VII5 (34 siswa) sebagai kelompok eksperimen serta kelas VII1 (32 siswa) sebagai kelompok kontrol.

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner kecerdasan emosional yang mencakup lima indikator, yaitu kesadaran diri, motivasi diri, pengaturan diri, empati, dan kemampuan membina hubungan sosial, dengan validitas diuji melalui metode CVR dan reliabilitas mencapai koefisien sebesar 0,87.

Prosedur penelitian dilakukan melalui pre-test untuk mengukur kecerdasan emosional awal kedua kelompok, diikuti dengan intervensi yang diberikan kepada kelompok eksperimen melalui layanan konseling menggunakan teknik mencontoh yang disajikan dalam bentuk video simbolik yang menampilkan contoh perilaku positif dan negatif, serta dilanjutkan dengan post-test untuk mengukur perubahan kecerdasan emosional setelah intervensi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji Independent Sample T-test untuk membandingkan hasil pre-test dan post-test antara kedua kelompok dengan bantuan SPSS Versi 27.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji validitas ini bertujuan untuk mengetahui kegunaan, kelayakan, dan ketepatan kuesioner yang telah dibuat. Kuesioner yang sudah selesai akan diuji validitasnya oleh tiga ahli pada tahap pembuatan atau pengembangan. Peninjauan kuesioner ini dilakukan oleh tiga pakar tersebut. Alat penilaian yang digunakan mencakup tiga puluh pernyataan. Hasil evaluasi para ahli seperti ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kriteria Penilaian Pakar

No.	Pakar I	Pakar II	Pakar II
1	Relevan	Relevan	Relevan
2	Relevan	Relevan	Relevan
3	Relevan	Relevan	Relevan
4	Relevan	Relevan	Relevan
5	Relevan	Relevan	Relevan
6	Relevan	Relevan	Relevan
7	Relevan	Relevan	Relevan
8	Relevan	Relevan	Relevan
9	Relevan	Relevan	Relevan
10	Relevan	Tidak Relevan	Relevan
11	Relevan	Relevan	Relevan
12	Relevan	Relevan	Relevan
13	Relevan	Relevan	Relevan
14	Relevan	Relevan	Relevan
15	Relevan	Relevan	Relevan
16	Relevan	Relevan	Relevan
17	Relevan	Relevan	Relevan
18	Relevan	Relevan	Relevan
19	Relevan	Relevan	Relevan
20	Relevan	Relevan	Relevan
21	Relevan	Relevan	Relevan
22	Relevan	Relevan	Relevan
23	Relevan	Relevan	Relevan
24	Relevan	Relevan	Relevan
25	Relevan	Tidak Relevan	Relevan
26	Relevan	Tidak Relevan	Relevan
27	Relevan	Relevan	Relevan
28	Relevan	Relevan	Relevan
29	Relevan	Relevan	Relevan
30	Relevan	Relevan	Relevan

Tabel 2. Hasil Perhitungan CVR dan CVI

No. Butir	Relevan	Tidak Relevan	CVR	Status Soal
1	3	0	1	Terpakai
2	3	0	1	Terpakai
3	3	0	1	Terpakai
4	3	0	1	Terpakai
5	3	0	1	Terpakai
6	3	0	1	Terpakai
7	3	0	1	Terpakai
8	3	0	1	Terpakai
9	3	0	1	Terpakai
10	2	1	0,3	Terpakai
11	3	0	1	Terpakai
12	3	0	1	Terpakai
13	3	0	1	Terpakai
14	3	0	1	Terpakai
15	3	0	1	Terpakai
16	3	0	1	Terpakai
17	3	0	1	Terpakai
18	3	0	1	Terpakai
19	3	0	1	Terpakai
20	3	0	1	Terpakai
21	3	0	1	Terpakai
22	3	0	1	Terpakai
23	3	0	1	Terpakai
24	3	0	1	Terpakai
25	2	1	0,3	Terpakai
26	2	1	0,3	Terpakai
27	3	0	1	Terpakai
28	3	0	1	Terpakai
29	3	0	1	Terpakai
30	3	0	1	Terpakai

$$CVI = \frac{(\sum CVR)}{K} = \frac{27,9}{30} = 0,93$$

Menurut perhitungan CVR dan CVI yang diberikan di atas dari total 30 Butir soal. Didapatkan bahwa hasil CVR secara keseluruhan bahwa isi butir dinyatakan valid.

Tabel 3. Hasil Pre-test dan Pos-test Kelas Eksperimen

No.	Nama-nama siswa	Skor kelas Eksperimen	
		Pre-test	Post-test
1.	Luh Sashmita Anggreni	72	112
2.	Luh Putu Fika Wahyoni	38	109
3.	I Gusti Ayu Ninditha Pradnya	56	112
4.	Kadek Shiva Darma Putri	77	104
5.	Putu Christian Widya Antara	67	108
6.	Putu Rio Pratama	60	109
7.	Made Bagas Putra Sena	72	103
8.	Putu Agus Widi Widana	71	110
9.	Kadek Irvan Damara Putra	69	104
10.	Nyoman Panji Mahendra	70	101
11.	Kadek Krisnha Saputra	68	105
12.	Komang Bagas Putrasena	103	104
13.	Kadek Wahyu Atha Yasa	61	111
14.	Gede Urip Suadnyana	67	108
15.	Made Kesawa Ary Govardana	48	108
16.	Putu Jony Suryawan Pratama Putra	50	101
17.	Putu Rendy De Puinet	47	114
18.	M. Iqbal Kurniadi	52	109
19.	Putu Harya Harta Saputra	91	111
20.	Komang Yoga Untung Dijaya	58	106
21.	Kadek Kenzie Mahatma Radha	53	104
22.	Ida Ayu Bintang Putri Nandini	82	102
23.	Putu Sasmita Pramesti	72	101
24.	Putu Magani Ayu Pratista	50	102
25.	Ida Ayu Kirana Maha Dewi	82	100
26.	Komang Nararya Wikania	56	103
27.	Ketut Gita Sathya Prasanti	72	104
28.	Ketut Mitha Wahyuni	57	102
29.	Kadek Restu Ayu Diva Damayanti	66	100
30.	Putu Ayu Andita Putri	79	101
31.	Gede Andy Pratama Putra	63	107
32.	Komang Trisna Widayanti	59	107

Tabel 4. Hasil Pre-test dan Pos-test Kelas Kontrol

No.	Nama-Nama Siswa	Skor Kelas Kontrol	
		Pre-Test	Post-Test
1.	Ni Komang Widia Astuti	80	91
2.	Kadek Tari Pramesti Dewi	75	99
3.	Ni Putu Kaniya Suryadewi	67	100
4.	Kadek Melody Alyssa Sornmer	70	97
5.	I Gusti Ngurah Reysa Danan Pu	81	102
6.	Kadek Dandi Radya Ardianka Pande	71	96
7.	Komang Agus Ariadi	78	91
8.	Made Mara Bagia	83	86
9.	Kadek Radit Sudi Permana	81	87
10.	Komang Widi Putra Wiguna	70	93
11.	Ardiyansyah	71	92
12.	Putu Arvian Sujana Putra	71	97
13.	Kadek Susila Dwi Dharma	87	93
14.	I Putu Kepin Pratama Adnyana	82	88
15.	I Dewa Gede Akira	83	91
16.	Gede Nanda Sedana Arta	78	97
17.	I Gusti Made Dafa Padartha	74	86
18.	Ahmad Muzayyin Hisam	76	94
19.	I Dewa Gede Radika Adhinata	83	96
20.	Komang Cahyadi	78	94
21.	Kadek Agus Alit Muliawan	87	93
22.	Ni Kadek Argina Shivalatya	94	94
23.	Dwi Afriliya Jasmin	81	90
24.	Putu Ayu Febriyanti	76	95
25.	Ketut Wulandari	71	91
26.	M. Imam Muhajirin	74	87
27.	Kadek Kaina Ginanti Dharma Wulandar	82	85
28.	Ida Ayu Putu Putri Gayatri	73	87
29.	Ketut Ayu Budiartini	81	85
30.	Putu Citra Maharani	78	90
31.	Putu Intan Agustini	75	89
32.	Komang Devika Pricilya Lestar	82	97
33.	Putu Dewi Indah Pratiwi	75	95
34.	Komang Desta Ari Prayoga	74	92

Hasil Perhitungan Uji T

Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji T

		Independent Samples Test								
		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	
Cerdas emosi	Equal variances assumed	21.839	.000	7.685	64	.000	16.053	2.089	11.880	20.226
	Equal variances not assumed			75.14	39.965	.000	16.053	2.136	11.735	20.371

Dari tabel 5 diatas Independent Sampel T-test, diketahui nilai Sig. (2- tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$. maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil posttest kelas eksperimen dengan hasil posttest kelas kontrol.

Tabel 6. Uji Normalitas Sebaran Data

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Kelas		Statistic	df	Sig.	Statistic c	df	Sig.
Cerdas emosi	Pre_Test_Eksperimen	.123	32	.200*	.975	32	.645
	Post_Test_Eksperimen	.131	32	.177	.948	32	.128
	Pre_Test_Kontrol	.096	34	.200*	.964	34	.319
	Post_Test_Kontrol	.091	34	.200*	.973	34	.545

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil tabel 6 di atas, maka diketahui bahwa nilai Signifikan (Sig.) untuk di semua data uji kolmogorov-smirnov $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian terdistribusi NORMAL. Karena data penelitian terdistribusi normal, maka kita dapat menggunakan statistik parametrik (uji independent sample t-test) untuk melakukan analisis data hasil penelitian.

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas Pretest

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Cerdas emosi	Based on Mean	.444	1	64	.508
	Based on Median	.147	1	64	.703
	Based on Median and with adjusted df	.147	1	58.652	.703
	Based on trimmed mean	.396	1	64	.532

Tabel 8. Uji Homogenitas Postest

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Cerdas emosi	Based on Mean	.093	1	64	.761
	Based on Median	.125	1	64	.725
	Based on Median and with adjusted df	.125	1	63.665	.725
	Based on trimmed mean	.100	1	64	.753

Berdasarkan hasil tabel 7 dan tabel 8 di atas, maka diketahui bahwa nilai Signifikan (Sig.) >0,05, maka dapat ditentukan dari hasil tersebut bahwa seluruh data dapat dinyatakan homogen.

Tabel 9. Uji *N-Gain Score*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
NGain	32	-.33	2.22	1.1399	.34468
Valid N (listwise)	32				

Tabel 10. kriteria *N-Gain*

Batasan	Kriteria
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 < g < 0,7$	Sedang
$g \leq 0,3$	Rendah

Berdasarkan hasil perhitungan *N-Gain Score* pada tabel 10 di atas, diperoleh nilai rata-rata sebesar 1.1399. Sehingga kriteria efektivitas layanan teori konseling kognitif perilaku dengan teknik mencontoh untuk meningkatkan cerdas emosi siswa berada pada kriteria tinggi. Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan teori konseling kognitif perilaku dengan teknik mencontoh efektif dalam meningkatkan cerdas emosi siswa.

Pembahasan

Efektivitas pendekatan teori konseling kognitif perilaku dengan teknik mencontoh dalam meningkatkan cerdas emosi siswa kelas VIII di SMP Negeri 6 Singaraja. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara siswa yang menerima pendekatan ini dengan siswa yang tidak mendapatkannya.

Pendekatan ini melibatkan pemberian model simbolik berupa video/film yang relevan dengan kecerdasan emosional, memungkinkan siswa kelompok eksperimen untuk merefleksikan dan menerapkan pembelajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Analisis data menunjukkan bahwa pendekatan ini secara signifikan mampu mengubah pola pikir dan perilaku siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan teori konseling kognitif perilaku dengan teknik mencontoh untuk cerdas emosi siswa. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pendekatan teori konseling kognitif perilaku dengan teknik mencontoh mampu mengubah pola pikir siswa atau subjek treatment yang akan diikuti dengan perubahan tingkah lakunya. Hasil Analisis dapat didapatkan $t = 7.685 > 0.05$ p. Maka didapatkan nilai $0.000 < 0.05$. ini berarti H_a diterima. sehingga dapat disimpulkan bahwa "Teori Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Mencontoh Efektif Meningkatkan Cerdas emosi Siswa di SMP Negeri 6 Singaraja."

PENUTUP

Penelitian ini menyimpulkan bahwa teori konseling kognitif perilaku dengan teknik mencontoh efektif dalam meningkatkan cerdas emosi siswa. Teknik ini memberikan kontribusi baru dalam layanan bimbingan konseling, khususnya dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan emosional yang lebih baik.

Penelitian ini menggunakan uji Independent Sample-test dengan bantuan SPSS Versi 27 menunjukkan nilai hasil uji hipotesis menggunakan Independent Samplest-test, mendapatkan $t = 7.685 > 0.05$ p. Maka didapatkan nilai $0.00 < 0.05$. ini berarti H_a diterima. Sehingga terdapat perbedaan cerdas emosi antara siswa yang diberikan pendekatan teori konseling Kognitif perilaku dengan teknik mencontoh dan siswa yang tidak diberikan pendekatan teori konseling Kognitif perilaku dengan teknik mencontoh pada siswa kelas VII di SMP Negeri 6 Singaraja". Maka dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak, sehingga pendekatan teori konseling Kognitif perilaku dengan teknik mencontoh memiliki pengaruh untuk meningkatkan cerdas emosi siswa di SMP Negeri 6 Singaraja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiya, R. (2019). Terapi perilaku kognitif (cognitif behavior therapy) bagi individu perfeksionis. *Seminar Nasional Multidisiplin*, 2(1), 230–237. <https://ejournal.unwaha.ac.id/index.php/snami/article/view/694>
- Aisyah Purba dkk, S. (2023). *Studi Literatur%: Pendekatan Perilaku dengan Teknik Modeling*. 7, 30593–30599.
- Al, Surahman, et, 2016, Metodologi Penelitian, (Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan)
- Amani. 0 “Efektivitas Teori konseling Kognitif perilaku Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Empati Siswa”. Yogyakarta: Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
- B. Uno, H. (2016). *Teori Motivasi & Pengukurannya*. PT Bumi Aksara.
- Dantes, Nyoman. (2017). *Desain Eksperimen dan Analisis Data*. Depok: Rajawali Pers
- Dewi, F. I. R. (2019). *Intervensi Kemampuan Regulasi Diri*. Penerbit ANDI.
- Dharsana, I. K. (2018). *Dasar Dasar Bimbingan dan Teori konseling* (I. K. Dharsana (ed.); Dharsana, I Ketut.
- Dharsana, K. (2020). *Pengembangan Pribadi Konselor*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Teori konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Diri Siswa Melalui Teori konseling Perilaku Dengan Teknik Modeling Pada Siswa Kelas VIII Tunagrahita di SLB Dharna Bhakti , Piyungan Tahun Pelajaran 2020/2021. *Jurnal Prosiding Pendidikan Profesi Guru*, 1023–1030.
- Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Indeks Penerbit.
- Gloria A. Tangkeallo, Rijanto Purbojo, K. S. sitorus. (2014). 126685-ID-hubunganantara-self-efficacy-dengan-ori. *Jurnal Psikologi*, 10, 26–26.
- Goleman, D. (2001). *Cerdas emosi*. PT Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
- Goleman. (2004). *Emotional Intelligence*. PT Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
- Komalasari. (2017). Portofolio Teknik-Teknik Teori konseling (teori dan contoh aplikasi penerapan). *Unnes*, July, 1–57.
- Maftuh & Bunyamin. (2010). *Keterampilan Pembelajaran Abad 21, Menuju SDM Unggul dan Tangguh*. CV. Adanu Abimata.
- Margono. (2004), Metodologi Penelitian Pendidikan, Jakarta :Rineka Cipta.
- Massaguni, S. (2020). *Peran Teknik Modeling Dalam Menanggulangi Kenakalan Siswa Di Sma Negeri 5 Palopo*. 1–25.
- Mujiyati, Wahyudi, A., & Utomo, N. B. (2021). Upaya Meningkatkan Kepercayaan
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : ALFABETA
- Sumarni, N. M. (2019). Penerapan Model Teori konseling Perilaku Teknik Modeling untuk Meningkatkan Self Intrapeption Siswa. *Journal of Education Action*
- Yunifa.(2022). *Efektifitas bimbingan kelompok pendekatan*. *Research*, 3(4), 433. <https://doi.org/10.23887/jear.v3i4.22479>
- Yusuf Syamsul & Juntika Nursihan. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rosdakarya.