

ABSTRAK

Apriana Nofriastuti Rasdiany. 2022. “Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring Setting* Kelompok untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa di SMKN 6 Padang”. Tesis. Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Fenomena kebiasaan belajar dari tahun ke tahun menghantarkan seseorang kepada kegagalan akademik yang berkaitan dengan kebiasaan belajar siswa yang tidak memiliki jadwal kegiatan belajar, sering menunda-nunda waktu, tidak memiliki catatan lengkap, jarang melaksanakan kegiatan belajar kelompok, dan tidak mengerjakan tugas. Jika fenomena ini dibiarkan maka akan berpengaruh pada hasil belajar sehingga perlu diterapkan teknik *cognitive restructuring setting* kelompok untuk kebiasaan belajar siswa. Tujuan penelitian ini mengungkap 1) perbedaan kebiasaan belajar siswa pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti teknik *cognitive restructuring setting* kelompok, 2) perbedaan kebiasaan belajar siswa kelompok kontrol sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus, 3) perbedaan antara kebiasaan belajar siswa pada kelompok eksperimen yang mengikuti teknik *cognitive restructuring setting* kelompok dengan siswa pada kelompok kontrol yang diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus.

Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini *Quasi Experiment* dengan rancangan menggunakan desain tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest). Sampel penelitian sebanyak 8 siswa untuk kelompok eksperimen pada kelas XI TKJ 1 dan 8 siswa untuk kelompok kontrol pada kelas XI TKJ 2, penarikan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Analisis statistik data yang digunakan penelitian ini yaitu statistik nonparametrik. Instrumen penelitian yang digunakan model *Skala Likert*, data dianalisis dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan *Kolmogorov-Smirnov Two Independent Sampels* dengan bantuan SPSS versi 20.

Hasil perilaku kebiasaan belajar menunjukkan 1) terdapat perbedaan yang signifikan perilaku kebiasaan belajar kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti teknik *cognitive restructuring setting* kelompok, 2) terdapat perbedaan yang signifikan perilaku kebiasaan belajar kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus, 3) terdapat perbedaan perilaku kebiasaan belajar kelompok eksperimen yang diberikan teknik *cognitive restructuring setting* kelompok dengan kelompok kontrol yang diberikan layanan bimbingan kelompok tentang perilaku kebiasaan belajar tanpa perlakuan khusus, hal ini terlihat pada skor rata-rata *posttest* kelompok eksperimen naik lebih tinggi dari pada skor rata-rata *posttest* kelompok kontrol. Implikasi dari hasil penelitian ini siswa dapat merumuskan pikiran-pikiran baru yang lebih positif sebagai pengganti pikiran-pikiran yang negatif sebelumnya dan merumuskan rencana tindakan yang berguna untuk memodifikasi pikiran negatif menjadi pikiran positif terhadap perilaku kebiasaan belajar.

Kata Kunci: Kebiasaan Belajar, Teknik *Cognitive Restructuring, Setting* Kelompok