

**EFEKTIVITAS TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING SETTING* KELOMPOK  
UNTUK MENINGKATKAN KEBIASAAN BELAJAR SISWA  
DI SMKN 6 PADANG**

**TESIS**



**Oleh**

**Apriana Nofriastuti Rasdiany  
NIM. 19151003**

**Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan  
dalam mendapatkan gelar Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

## ABSTRACT

**Apriana Nofriastuti Rasdiany. 2022. The Effectiveness Of *Cognitive Restructuring Setting* The Techniques to Improve Student Learning Habit in SMKN 6 Padang. Thesis. Master's Program in Guidance and Counseling, Faculty of Education, Universitas Negeri Padang.**

Phenomena habits learn from year to year lead a person to failure academic pertaining to the habit of student learning who do not have timetable learning, Often procrastinate time, not having notes complete, rarely implementing activities learn group, and not perform tasks. If this phenomenon be left so will have an influence on the outcome of learning so as to should be introduced the technique of *cognitive restructuring setting* of the group to the habit of students to study. The purpose of this research revealed 1) The difference in the experiment student learning habits before and after following technique *cognitive restructuring group setting*, 2) The difference in habit of student learning the control group before and after following guidance services group, without special treatment, 3) The difference between the student learning habits techniques in the experiment who follow *cognitive restructuring setting* groups with students on the control group given guidance services group. without special treatment.

The methodology used quantitative namely research. The kind of research quasi this experiment designed using design a pre-test (pretest ) and tests the (posttest ). The sample as many as 8 students for the experiments on class XI TKJ 1 and 8 students to the control group on class XI TKJ 2, the sample used which is *purposive sampling*. Statistical analysis the data used in research this is the nonparametric statistics. The research instruments used in used the model *Scale Likert*, the data were analyzed using *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan *Kolmogorov-Smirnov Two Independent Sampels* SPSS version with help 20.

Study habit behavior results show 1) There is a significant difference in behavior the habit of learning before and after learning the experimental technique following the *cognitive restructuring group setting*, 2) There is a significant difference behavior a habit of learning the control group before and after given guidance services group without special treatment, 3) There were differences in behavior habits learned the experimental technique given *cognitive restructuring setting* groups with the control group given guidance on services group behavior habits learning without special treatment, this was apparent from the average score posttest group experiment rise higher than the average score posttest control groups. The implications of the result of this research material can be used as input in making a guide technique *cognitive restructuring group setting* effective in improving student learning habits.

**Keywords: Habits Learning, *Cognitive Restructuring* Technique, *Setting* Group**

## 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



## PERSETUJUAN AKHIR TESIS

---

---

**Nama Mahasiswa : Apriana Nofriastuti Rasdiany**

**NIM : 19151003**

**Nama**

**Tanda Tangan**

**Tanggal**

**Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons.**



02 Juni 2022

Pembimbing

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Padang



**Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.**

NIP. 19630320 198803 1 002

Koordinator Program Studi S2

Bimbingan dan Konseling FIP UNP



**Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons.**

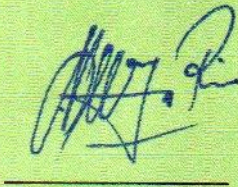
NIP. 19551109 198103 2 003



**PERSETUJUAN KOMISI**  
**UJIAN TESIS MAGISTER PENDIDIKAN**

---

No	Nama	Tanda Tangan
----	------	--------------

1.	<u>Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons.</u>	
----	--	---

*Ketua*

2.	<u>Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.</u>	
----	--------------------------------------	--

*Anggota*

3.	<u>Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons.</u>	
----	---------------------------------------	---

*Anggota*

**Mahasiswa**

Nama : **Apriana Nofriastuti Rasdiany**

NIM : 19151003

Tanggal Ujian : 02 Juni 2022



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa.

1. Karya tulis, dengan judul “Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring Setting* Kelompok untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa di SMKN 6 Padang” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2022  
Saya yang menyatakan



Apriana Nofriastuti Rasdiany  
NIM. 19151003

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat, taufik dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan hasil penelitian ini dengan judul “Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring Setting* Kelompok untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa di SMKN 6 Padang”. Penyelesaian hasil penelitian ini banyak mendapatkan bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak, sebagai ungkapan terima kasih dengan rasa hormat peneliti sampaikan kepada.

1. Ibu Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons., selaku Dosen Pembimbing sekaligus Koordinator Prodi S2 BK yang telah sabar dan tulus dalam memberikan masukan, saran, arahan dan semangat bagi peneliti untuk menyelesaikan tesis ini.
2. Ibu Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons., Bapak Prof. Dr. Firman., M.S., Kons., selaku kontributor sekaligus penimbang instrumen (*judge*) yang telah memberikan masukan, saran, arahan, dan semangat untuk kesempurnaan penulisan tesis ini.
3. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, khususnya Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan berbagai ilmu pengetahuan dalam penyelesaian tesis ini.
4. Pimpinan dan Staf Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan dan kelancaran administrasi penelitian.
5. Kepala Sekolah, Bapak dan Ibu Guru serta Staf di SMKN 6 Padang, yang telah memberikan kesempatan, bantuan, dan kerja sama sehingga penelitian ini dapat terselenggara.

6. Kedua Orangtua (Ayahanda Dr. Zainal Asril, M.Pd dan Dra. Ibunda Seria Novi, M.Pd), saudara (Fithriana dan Tridesyana) dan seluruh anggota keluarga tercinta yang senantiasa memberikan motivasi, semangat dan bantuan secara moril maupun materil untuk penyelesaian penulisan tesis ini.
7. Teman-teman mahasiswa Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan angkatan 2019 untuk dukungan, ide, saran, semangat serta masukan dalam menyusun tesis ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan dan menyusun tesis ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti berupa pahala dan kemuliaan di sisi-Nya. Peneliti sangat menyadari bahwa penulisan tesis ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi perbaikan penulisan dimasa yang akan datang. Peneliti sangat berharap tesis ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang bimbingan dan konseling. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Mei 2022

Peneliti



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>PERSETUJUAN AKHIR TESIS</b> .....	iii
<b>PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS</b> .....	iv
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	12
C. Pembatasan Masalah .....	14
D. Perumusan Masalah .....	14
E. Tujuan Penelitian .....	15
F. Manfaat Penelitian .....	16
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	17
1. Kebiasaan Belajar .....	17
a. Pengertian Kebiasaan Belajar .....	17
b. Bentuk-bentuk Kebiasaan Belajar .....	18
c. Manfaat Kebiasaan Belajar .....	32
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Belajar .....	33
e. Dampak Kebiasaan Belajar .....	41
f. Upaya Peningkatan Kebiasaan Belajar .....	42
2. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	43
a. Pengertian Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	43
b. Tujuan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	46
c. Tahap-tahap Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	48
d. Kelebihan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	53
3. Teknik <i>Cognitive Restructuring Setting</i> Kelompok .....	54
a. Tahap-tahap Teknik <i>Cognitive Restructuring Setting</i> Kelompok untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa ....	54
b. Sarana dan Prasana Teknik <i>Cognitive Restructuring Setting</i> Kelompok untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa ....	59
4. Keektifan Teknik <i>Cognitive Restructuring Setting</i> Kelompok Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa .....	60
5. Layanan Bimbingan Kelompok .....	62
a. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok .....	62
b. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok .....	64
c. Asas-asas Layanan Bimbingan Kelompok .....	65
d. Komponen-komponen Layanan Bimbingan Kelompok .....	66
e. Tahap-tahap Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok ...	69
B. Penelitian Relevan .....	73

C. Kerangka Konseptual .....	75
D. Hipotesis Penelitian .....	76
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	78
B. Populasi dan Sampel .....	87
C. Definisi Operasional .....	89
D. Instrumen Penelitian .....	90
E. Teknik Pengumpulan Data .....	95
F. Teknik Analisis Data .....	96
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian .....	99
1. Hasil Data <i>Pretest</i> .....	100
2. Hasil Data <i>Posttest</i> .....	104
3. Hasil Data Perilaku Kebiasaan Belajar Kelompok Eksperimen.	107
4. Hasil Data Perilaku Kebiasaan Belajar Kelompok Kontrol .....	110
B. Pengujian Hipotesis .....	114
C. Pembahasan .....	118
1. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perilaku Kebiasaan Belajar Siswa pada Kelompok Eksperimen .....	119
2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perilaku Kebiasaan Belajar Siswa pada Kelompok Kontrol .....	125
3. Perbedaan Perilaku Kebiasaan Belajar Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	128
D. Keterbatasan Penelitian .....	132
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	133
B. Implikasi .....	134
C. Saran .....	135
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	137
<b>LAMPIRAN</b> .....	144



## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1	Pelaksanaan Penelitian ..... 80
Tabel 2	Rancangan Materi Kegiatan <i>Setting</i> Kelompok ..... 82
Tabel 3	Prosedur Teknik <i>Cognitive Restructuring Setting</i> Kelompok ... 84
Tabel 4	Populasi Penelitian ..... 87
Tabel 5	Kisi-kisi Angket Kebiasaan Belajar..... 91
Tabel 6	Skor Penilaian Instrumen ..... 92
Tabel 7	Reliabilitas Instrumen ..... 94
Tabel 8	Tingkat Keterandalan Instrumen ..... 95
Tabel 9	Kategorisasi Perilaku Kebiasaan Belajar ..... 97
Tabel 10	Gambaran Perilaku Kebiasaan Belajar Siswa Keseluruhan ..... 100
Tabel 11	Skor <i>Pretest</i> Masing-masing Perilaku Kebiasaan Belajar Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol ..... 101
Tabel 12	Data <i>Pretest</i> Perilaku Kebiasaan Belajar Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol ..... 101
Tabel 13	Data <i>Pretest</i> Perilaku Kebiasaan Belajar Kelompok Eksperimen Berdasarkan Sub Variabel Pembuatan Jadwal, Menghindari Penunda-nundaan Waktu, Membaca dan Membuat Catatan, Belajar Kelompok dan Mengerjakan Tugas. 102
Tabel 14	Data <i>Pretest</i> Perilaku Kebiasaan Belajar Kelompok Kontrol Berdasarkan Sub Variabel Pembuatan Jadwal, Menghindari Penunda-nundaan Waktu, Membaca dan Membuat Catatan, Belajar Kelompok dan Mengerjakan Tugas ..... 103
Tabel 15	Skor <i>Posttest</i> Masing-masing Perilaku Kebiasaan Belajar Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol ..... 104
Tabel 16	Data <i>Posttest</i> Perilaku Kebiasaan Belajar Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol ..... 105
Tabel 17	Data <i>Posttest</i> Perilaku Kebiasaan Belajar Kelompok Eksperimen Berdasarkan Sub Variabel Pembuatan Jadwal, Menghindari Penunda-nundaan Waktu, Membaca dan Membuat Catatan, Belajar Kelompok dan Mengerjakan Tugas. 105
Tabel 18	Data <i>Posttest</i> Perilaku Kebiasaan Belajar Kelompok Kontrol Berdasarkan Sub Variabel Pembuatan Jadwal, Menghindari Penunda-nundaan Waktu, Membaca dan Membuat Catatan, Belajar Kelompok dan Mengerjakan Tugas ..... 106
Tabel 19	Perbandingan Perilaku Kebiasaan Belajar Kelompok Eksperimen <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> ..... 107
Tabel 20	Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perilaku Kebiasaan Belajar Kelompok Eksperimen ..... 108
Tabel 21	Perbandingan Perilaku Kebiasaan Belajar Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> ..... 109
Tabel 22	Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perilaku Kebiasaan Belajar Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol ..... 110

Tabel 23	Perbandingan Perilaku Kebiasaan Belajar Kelompok Kontrol <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	111
Tabel 24	Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perilaku Kebiasaan Belajar Kelompok Kontrol .....	111
Tabel 25	Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Perbedaan Perilaku Kebiasaan Belajar pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen .....	114
Tabel 26	Arah Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perilaku Kebiasaan Belajar Kelompok Eksperimen .....	115
Tabel 27	Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> Perilaku Kebiasaan Belajar antara <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol .....	116
Tabel 28	Arah Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perilaku Kebiasaan Belajar Kelompok Kontrol .....	116
Tabel 29	Hasil Analisis <i>Kolmogorov Smirnov 2 Independent Samples</i> Perilaku Kebiasaan Belajar Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	117



## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1 Kerangka Konseptual .....	75
Gambar 2 Rancangan Penelitian <i>The Non Equivalent Control Group</i> .....	78
Gambar 3 Histogram Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perilaku Kebiasaan Belajar <i>Setting</i> Kelompok Eksperimen .....	109
Gambar 4 Histogram Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perilaku Kebiasaan Belajar Kelompok Kontrol .....	112

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan dan pengajaran merupakan sebuah proses kegiatan yang terarah dan dilaksanakan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Indonesia termasuk ke dalam negara yang memiliki prestasi belajar siswa rendah. Data yang dikeluarkan tahun 2014 oleh *United Nations Educational, Scientific, and Cultural Organization* (UNESCO) menyatakan bahwa pendidikan Indonesia berada pada peringkat ke-57 untuk pendidikan di seluruh dunia dari 115 negara (Kemenko PMK, 2015). Hasil survey dari *Trends in International Mathematics and Science Study* (TIMSS) pada tahun 2011 juga menguatkan bahwa Indonesia berada pada urutan ke 45 dari 48 negara, sedangkan pada tahun 2015 berada pada ranking 36 dari 49 negara dalam hal melakukan prosedur ilmiah (Krisiandi, 2016). Penelitian yang dilakukan *Organisation for Economic Co-operation and Development* (OECD) tahun 2015 menggunakan tes *Programme for International Student Assesment* (PISA) diperoleh hasil bahwa prestasi belajar peserta didik di Indonesia berada pada peringkat 69 dari 76 negara (Lewis, Sellar & Lingard, 2015).

Penelitian dilakukan di Nigeria diperoleh hasil bahwa prestasi siswa tergantung kepada pribadi mereka dan kebiasaan belajar, khususnya kebiasaan membaca yang telah mereka lakukan pada pelajaran kimia. Hal ini disebabkan karena siswa memahami kemampuan mereka dalam melaksanakan diskusi di laboratorium (Tunde, Oke & Alam, 2010).



Hasil survei yang dilakukan oleh Henry Clay Lindgren di San Fransisco State College yang dikutip Gie (1995) mengenai kesuksesan akademik, mengungkapkan kebiasaan studi yang baik mempengaruhi sukses akademik sebesar 33% sebelum minat 25%, lain-lain 22%, kecerdasan 15% dan pengaruh keluarga 5%. Jadi dapat disimpulkan bahwa kebiasaan belajar yang baik sangat berpengaruh terhadap kesuksesan akademik dan berada pada posisi pertama.

Permasalahan kebiasaan belajar siswa yang buruk menjadi keprihatinan karena terdapat 50% guru tidak puas dengan kemampuan siswa dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru. Kelemahan utama siswa antara lain kurangnya pengetahuan umum, kesulitan menentukan pertanyaan, ketidakmampuan mengikuti proses belajar, mengolah informasi dan kesulitan mengevaluasi masalah sehingga berimbas pada kebiasaan belajar siswa yang buruk. Permasalahan mengenai kebiasaan belajar siswa juga menjadi keprihatinan para guru dan orang tua di Indonesia (Prasetya, Winarno & Eriany, 2013).

Latar belakang yang menyebabkan tidak tercapainya hasil belajar pada siswa yaitu masalah yang berkaitan dengan kebiasaan belajar, seperti kebiasaan belajar yang kurang baik dilakukan saat proses pembelajaran. Kebiasaan belajar dapat diartikan perilaku seseorang untuk mencapai tujuan belajar melalui pengetahuan, sikap, kecakapan dan keterampilan, seperti pembuatan jadwal pelajaran, menghindari penunda-nundaan waktu, membaca dan membuat catatan, belajar kelompok dan mengerjakan tugas (Stephen, 2017).

Kebiasaan belajar merupakan rutinitas belajar meliputi aktivitas belajar yang mengacu pada pengetahuan, strategi belajar, metode belajar dan kemampuan mengelola waktu untuk mengerjakan tugas akademik, mengulangi materi pelajaran, ujian, latihan bahan pelajaran dan belajar di lingkungan yang kondusif sehingga belajar tergantung perilaku siswa yang positif dalam belajar agar mencapai hasil belajar yang optimal (Crede & Kuncel, 2008).

Hasil penelitian Hosnan (2014) bahwa siswa menguasai materi pelajaran dan membaca 10%, mendengar penjelasan guru 20% melihat penjelasan guru 30%, melihat dan mendengarkan penjelasan materi 50%, serta mengerjakan tugas sebanyak 90%. Jadi dapat disimpulkan kebiasaan belajar siswa masih kurang baik, keberhasilan belajar dapat diraih dengan melakukan kebiasaan belajar yang baik. Selanjutnya penelitian Akpan, Salome, Harcourt & State (2015) menjelaskan presentasi waktu dalam belajar dari 34 responden rata-rata 35,8% menggunakan waktu 40 menit dalam belajar, 25 orang responden dengan rata-rata 27,9% menggunakan waktu 6 jam dalam belajar dan 19 orang responden dengan rata-rata 20% yang menggunakan waktu 3 jam dalam belajar, hal ini terlihat kebiasaan belajar siswa yang masih kurang dalam penggunaan dan pembagian waktu efektif dalam belajar, sehingga hasil belajar siswa rendah di sekolah.

Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Reski, Taufik & Ifdil (2017) bahwa siswa sulit diatur ketika ditegur, ketika belajar siswa kurang memperhatikan dengan serius, ribut, keluar masuk kelas, siswa tidak membuat pekerjaan rumah (PR), menyontek tugas, bahkan menyontek pada saat ujian.

Selain itu, siswa sering berkata kotor, mengejek teman, bahkan kurang menghargai guru. Selanjutnya juga terdapat ketika mengikuti pembelajaran di kelas siswa tidak mau mengajukan pertanyaan pada guru, siswa beralasan takut salah, diejek atau ditertawakan oleh temannya. Selain itu, siswa kurang menyukai mata pelajaran tertentu dan kurang menyukai beberapa guru yang mereka anggap terlalu serius dan pemaarah.

Kebiasaan belajar baik akan membawa pengaruh positif bagi siswa, seperti pelaksanaan jadwal pelajaran yang dibuat, kapan harus mengulang bahan pelajaran yang telah diberikan oleh guru agar tidak mudah lupa, pengulangan secara terus menerus supaya lebih memahami pelajaran bahkan untuk materi sulit sekalipun, serta dapat mempersiapkan diri untuk sekolah pada esok harinya (Rosyida, Utaya & Budijanto, 2016).

Siswa yang memiliki kebiasaan belajar baik cenderung hidup penuh disiplin dan bertanggung jawab dalam setiap tindakan belajarnya untuk mencapai hasil belajar yang tinggi. Pentingnya kebiasaan belajar untuk meningkatkan hasil belajar dibuktikan oleh ahli dengan melakukan penelitian tentang pengaruh kebiasaan belajar terhadap hasil belajar. Hasil penelitian Rahayuningsih (2013) menyatakan kebiasaan belajar berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar. Penelitian yang dilakukan Mark & Howard (2009) menegaskan bahwa kebiasaan belajar yang buruk merupakan salah satu penyebab utama rendahnya hasil belajar siswa. Dampak yang ditimbulkan dari munculnya kebiasaan belajar yang buruk pada siswa yaitu memberikan dampak negatif pada hasil belajar siswa itu sendiri, sebaliknya apabila



kebiasaan belajar siswa baik akan memberikan dampak positif pada hasil belajarnya (Febriana, Aspin & Arifyanto, 2018).

Penelitian yang dilakukan Raiz, Kiran & Malik (2002) adanya hubungan yang positif dan signifikan antara hasil belajar siswa dengan faktor-faktor kebiasaan belajar seperti jadwal studi, kebiasaan mencatat dan menulis. Cara belajar yang dipergunakan turut menentukan hasil belajar yang diharapkan. Penelitian yang dilakukan Hidayat (2015) cara yang tepat akan membawa hasil yang memuaskan, sedangkan cara yang tidak sesuai akan menyebabkan belajar itu kurang berhasil. Selain kebiasaan belajar baik, lingkungan belajar juga harus baik agar dapat menunjang hasil belajar. Hasil penelitian yang dilakukan Sedanayasa (2003) menunjukkan bahwa kegagalan dalam belajar tidak semata-mata karena kemampuan belajar yang rendah, tetapi karena tidak memiliki keterampilan tentang cara belajar yang efektif.

Penelitian yang dilakukan Pyanto, Jabar & Harmen (2015) terhadap siswa SMKN 1 Sumatera Barat menunjukkan bahwa banyak di antara mereka yang jarang mengulang pelajaran, mengerjakan tugas, kurang memanfaatkan kesempatan bertanya, kurang patuh terhadap perintah guru, dan tidak memiliki jadwal sendiri yang memuat kegiatan belajar. Penelitian yang dilakukan Kartika (2013) terhadap siswa SMA Negeri 1 Jombang terdapat kebiasaan belajar siswa yang kurang baik yaitu siswa tidak menyiapkan materi saat menunggu kehadiran guru, tidak aktif dalam kegiatan pembelajaran, siswa mengerjakan pekerjaan rumah di sekolah, belajar pada saat akan menghadapi ujian, belajar tidak teratur.

Penelitian Irwanto (2016) terhadap siswa SMA Negeri I Pangkep menunjukkan bahwa sikap dan kebiasaan belajar tidak tepat waktu dalam mengerjakan tugas-tugasnya, catatan pelajaran yang kurang beres, tidak ada jadwal belajar, kurangnya konsentrasi dalam belajar, tidak ada keterampilan siswa dalam belajar dan baru belajar pada saat mau ujian. Terlihat kebiasaan belajar dari peserta didik dirasa belum optimal mengingat kebiasaan belajar sangat penting dalam meningkatkan hasil belajar. Kebiasaan belajar ditentukan dari kemampuan belajar yang maksimal sehingga hasil belajarnya menjadi lebih optimal.

Penelitian Andriani, Neviyarni & Firman (2017) terhadap siswa SMA Pertiwi Padang adanya kebiasaan siswa dalam mengikuti pelajaran kurang baik, seperti masih banyak siswa datang terlambat, duduk-duduk di kantin ketika jam pelajaran sudah dimulai, sering minta izin ke luar kelas dan saat pelajaran berlangsung berbicara dengan teman sebangku. Kondisi ini menggambarkan bahwa kebiasaan siswa di sekolah kurang baik.

Faktor yang mempengaruhi hasil belajar yaitu kebiasaan belajar. Djaali (2013) menjelaskan kebiasaan belajar merupakan faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa. Keberhasilan siswa di sekolah tidak luput ditandai dengan adanya perubahan kebiasaan belajar. Kebiasaan belajar dipengaruhi oleh kognitif, afektif dan psikomotorik. Kognitif berkenaan dengan aspek pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, dan evaluasi. Afektif berkenaan dengan penerimaan dan nilai. Konatif berkenaan dengan keterampilan dan tindakan (Sudjana, 2009).

Siswa yang memiliki kebiasaan belajar teratur dalam kesehariannya, akan memiliki kemampuan untuk mendapatkan hasil belajar lebih baik dari pada siswa yang memiliki kebiasaan belajar yang kurang teratur dan hanya belajar pada saat menjelang ujian. Siswa yang rajin belajar dan mempunyai kebiasaan belajar yang baik maka pencapaian hasil belajar yang akan diraih lebih maksimal, karena siswa tersebut mempunyai persiapan yang matang di waktu ujian maupun saat pembelajaran di kelas. Sartika, Dahlan & Ikaputera (2018) menjelaskan faktor yang mempengaruhi siswa untuk menumbuhkan kebiasaan belajar yang efektif dan efisien diantaranya keadaan kesehatan, motivasi, kecemasan, lingkungan, infrastruktur yang mendukung seperti buku teks dan kelengkapan koleksi perpustakaan.

Slameto (2010) banyak siswa yang gagal atau tidak mendapatkan hasil yang baik dalam pelajarannya karena mereka tidak mengetahui cara belajar yang efektif. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan belajar harus diarahkan agar terbentuk sebuah perilaku belajar yang positif. Rahayuningsih (2013) dorongan dan bimbingan dari orang tua, guru serta orang-orang terdekat dapat mempengaruhi kebiasaan belajar siswa. Pernyataan di atas masih terdapat siswa yang belum mengaplikasikan kebiasaan belajar yang baik di lingkungan sekolah. Lingkungan sekolah dapat mempengaruhi kegiatan belajar siswa. Menjalinkan interaksi yang baik antara siswa dan guru serta siswa dengan siswa sangat diperlukan agar tidak berpengaruh negatif terhadap hasil belajar siswa.



Berdasarkan observasi dan wawancara pada tanggal 28 Mei 2021 dengan salah seorang guru BK di SMKN 6 Padang diperoleh informasi beberapa masalah kebiasaan belajar siswa tidak sesuai dengan yang diharapkan, sehingga beberapa guru melaporkan kepada guru BK terkait kebiasaan belajar yang kurang baik seperti banyak siswa yang tidak aktif dalam proses pembelajaran, ditandai adanya siswa yang tidak memperhatikan penjelasan guru, berbicara dengan teman sebangku sehingga siswa tidak membaca materi yang diberikan guru, siswa tidak memiliki jadwal sendiri yang memuat kegiatan belajar, sering menunda-nunda mengerjakan tugas, tidak memiliki catatan lengkap, jarang mengulang pelajaran, saat diskusi di kelas dengan materi yang diberikan guru banyak siswa yang tidak peduli, siswa tidak bertanya ketika mereka tidak paham dengan materi yang diberikan guru, tidak menjawab pertanyaan dari guru, tidak melaksanakan kegiatan belajar kelompok, sering terlambat mengumpulkan tugas, tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru, dan terdapat siswa yang menyontek saat ujian berlangsung. Jadi dapat disimpulkan, kebiasaan belajar siswa masih belum bagus karena tidak ada perencanaan atau persiapan sebelum belajar maupun sebelum ujian di sekolah, sehingga hasil belajar siswa kurang maksimal.

Penyelenggaraan layanan bimbingan kelompok sudah terlaksana di sekolah tersebut, namun terdapat beberapa siswa yang masih belum terbuka diri dengan kegiatan bimbingan kelompok yang telah dilaksanakan oleh guru BK kepada siswa. Gambaran masalah yang diuraikan di atas terlihat jelas siswa yang mengikuti kegiatan pembelajaran sering bermasalah dengan kebiasaan

belajar. Untuk mengurangi terjadinya masalah kebiasaan belajar siswa, hal ini yang membuat peneliti mengajak guru BK/Konselor untuk mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih efektif salah satunya dengan cara diselenggarakannya teknik *cognitive restructuring setting* kelompok.

Bimbingan dan konseling memiliki teknik untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa, salah satunya yaitu teknik *cognitive restructuring*. Corey (2013) menjelaskan pelaksanaan teknik *cognitive restructuring* siswa dilatih untuk menjadi terapis sendiri bagi dirinya. Cormier, Nurius & Osborn (2017) menjelaskan teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik yang dapat membantu individu menyadari dan menghentikan pikiran negatif dan digantikan dengan pikiran positif untuk meningkatkan diri individu.

Nursalim (2013) menjelaskan tujuan teknik *cognitive restructuring* untuk membantu siswa mengubah pandangan negatif pada kegagalan, membuat siswa lebih berusaha melaksanakan kegiatan yang diinginkan, teknik tersebut lebih memfokuskan pada mengubah dan menghilangkan pikiran-pikiran negatif terhadap sesuatu hal serta membantu siswa untuk lebih bersemangat menghadapi masa depan. Hal ini sesuai dengan pendapat Kivi (2015) *cognitive restructuring* berfokus membantu pada tugas belajar seseorang dan kurangnya respon yang berpusat pada diri sendiri. Erford (2016) menjelaskan teknik *cognitive restructuring* dirancang untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual yang biasa dilaksanakan menjadi tidak terlalu bias.

Yulianti & Karneli (2020) menjelaskan guru BK dapat menggunakan teknik *cognitive restructuring* karena siswa membutuhkan bantuan untuk mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan tindakan yang lebih positif. Jika keyakinan tidak diubah, tidak ada kemajuan dalam tingkah laku siswa. Jika keyakinan berubah, tingkah laku akan berubah. Teknik *cognitive restructuring* berharap siswa merasakan dan berperilaku ditentukan oleh bagaimana siswa mengartikan dunianya. Oleh karena itu dengan *cognitive restructuring* penting untuk mencegah dan mengurangi gejala yang menyebabkan perubahan perilaku dan tekanan pada emosi seseorang sehingga dapat meningkatkan kebiasaan belajar individu.

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat dijelaskan bahwa teknik *cognitive restructuring* membantu seseorang untuk mencapai pemikiran yang lebih baik dengan cara mengubah kebiasaan yang baik supaya tidak terbiasa dengan pemikiran yang kurang baik saat belajar. Beberapa pengertian *cognitive restructuring* di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa *cognitive restructuring* berfokus pada upaya pemberian bantuan untuk mengubah pemikiran dan keyakinan negatif menjadi positif yang bertujuan siswa mampu mengevaluasi diri sendiri.

Beberapa alasan di atas menguatkan teknik *cognitive restructuring* untuk membantu mengubah pola pikir negatif menjadi positif dan terbentuk kebiasaan belajar siswa yang baik. Bukan hanya itu, kemudahan dalam prosedur yang digunakan serta tidak banyak menyita waktu berinteraksi antara guru BK/Konselor dengan siswa, menjadi alasan lain untuk menggunakan teknik *cognitive restructuring*.



Penggunaan teknik *cognitive restructuring* dengan *setting* kelompok dalam penelitian ini dikarenakan teknik *cognitive restructuring* selain dilakukan dengan perseorangan juga dapat dilakukan secara berkelompok (Erfrord, 2016). Pelaksanaan teknik *cognitive restructuring setting* kelompok yang siswa memiliki kesempatan untuk mengembangkan kepribadian, rasa sosial, dan kemampuan berinisiatifnya. Kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi para anggota, dalam hal ini untuk memperoleh berbagai ilmu dan keterampilan yang dapat dimanfaatkan untuk mencapai tujuan agar berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa dalam rangka tujuan khusus untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang efektif (Hadi, Firman, Karneli, Yusri, Zikra & Yendi, 2019).

*Setting* kelompok dapat mengamati perubahan orang lain, yang memberikan kepada mereka model-model bagi peningkatan kebebasan memilih. Mereka menjadi paham atas struktur dan fungsi kepribadian mereka sendiri serta belajar bagaimana bertransaksi dengan orang lain (Syahputra, Neviyarni, Netrawati, Karneli & Hariyani, 2019). *Setting* kelompok yang digunakan dapat memberikan informasi serta dapat menerima banyak masukan dari anggota kelompok yang bisa dijadikan acuan oleh siswa untuk berubah menjadi lebih baik khususnya dalam meningkatkan kebiasaan belajar siswa.

Melihat fenomena yang terjadi, kebiasaan belajar yang kurang baik merupakan masalah penting yang perlu diperhatikan, jika terus menerus dibiarkan maka hal ini akan mempengaruhi kognitif dan menurunnya hasil

belajar siswa bahkan dapat menjadi faktor penyebab kegagalan siswa dalam belajar serta meraih masa depan.

Tindak lanjut dari fenomena yang ditemui, upaya meningkatkan kebiasaan belajar siswa dapat dilakukan dengan berbagai strategi ataupun pendekatan, baik secara individu maupun kelompok. Strategi yang telah digunakan masih dalam format klasikal dan kelompok, sedangkan menggunakan teknik belum terlaksana. Untuk itu, pemberian teknik *cognitive restructuring setting* kelompok dapat menjadi alternatif dalam upaya meningkatkan kebiasaan belajar siswa, hal ini dipengaruhi oleh pemikiran atau pola pikir negatif menjadi positif sehingga kebiasaan belajar yang dirancang dalam bentuk kelompok untuk meningkatkan diri individu secara kognitif. Oleh sebab itu peneliti tertarik memanfaatkan teknik *cognitive restructuring setting* kelompok untuk membantu siswa, khususnya untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa.

## **B. Identifikasi Masalah**

Fershie (2019) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan belajar siswa adalah sebagai berikut.

1. Faktor internal, faktor ini yang berasal dari dalam seperti manajemen waktu.
2. Faktor eksternal, faktor yang berasal dari luar seperti lingkungan belajar dan strategi mengajar.

Sularti (2008) juga menjelaskan terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan belajar yaitu faktor internal dan faktor eksternal sebagai berikut.

1. Faktor internal merupakan faktor dari dalam yang sering berpengaruh adalah a) minat, motivasi dan cita-cita, b) pengendalian diri dan emosi, c) kelemahan fisik, panca indra dan kecacatan lainnya, d) kelemahan mental.
2. Faktor eksternal merupakan faktor dari luar individu yang sering berpengaruh pada sikap dan kebiasaan belajar adalah a) sikap guru, b) keadaan ekonomi orang tua, c) kasih sayang dan perhatian orang tua dan d) layanan bimbingan dan konseling.

Kebiasaan belajar siswa selalu dipengaruhi oleh beberapa faktor. Syah (2012) juga menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan belajar siswa dibedakan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri siswa sendiri, yang meliputi kesehatan, inteligensi, minat siswa, dan motivasi siswa. Faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari luar diri siswa, yang meliputi keluarga dan masyarakat.

Salah satu teknik yang dapat digunakan yaitu teknik *cognitive restructuring*. Madu & Adadu (2011) menjelaskan penerapan teknik *cognitive restructuring* dapat dipraktikkan melalui kelompok. Didukung oleh Nursalim (2013) tujuan teknik *cognitive restructuring* untuk membantu siswa mengubah pandangan negatif pada kegagalan, membuat siswa lebih berusaha untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan dan teknik tersebut lebih memfokuskan pada mengubah dan menghilangkan pikiran-pikiran yang negatif terhadap sesuatu hal dan membantu siswa untuk lebih bersemangat menghadapi masa depan.

Berdasarkan penjelasan di atas dan fenomena kebiasaan belajar yang tidak baik dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut.

1. Sebagian guru mengeluh karena siswa tidak mengerjakan tugas.
2. Beberapa siswa belajar pada saat akan ada ulangan dan ujian dilaksanakan.
3. Kurangnya keterampilan siswa dalam belajar sehingga masih banyak siswa sering menunda-nunda mengerjakan tugas.
4. Kurangnya keinginan siswa untuk membentuk kebiasaan belajar yang baik.
5. Belum dimanfaatkan teknik *cognitive restructuring setting* kelompok untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, agar penelitian lebih fokus pada masalah yang akan diteliti sehingga tercapai tujuan yang diinginkan, maka penelitian ini dibatasi pada hal-hal berikut.

1. Kebiasaan siswa dalam belajar yang meliputi kebiasaan dalam pembuatan jadwal, menghindari penunda-nundaan waktu, membaca dan membuat catatan, belajar kelompok dan mengerjakan tugas.
2. Teknik *cognitive restructuring setting* kelompok untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah yang telah dikemukakan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, sebagai berikut.

1. Apakah terdapat perbedaan kebiasaan belajar siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti teknik *cognitive restructuring setting* kelompok?
2. Apakah terdapat perbedaan kebiasaan belajar siswa kelompok kontrol sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus?
3. Apakah terdapat perbedaan antara kebiasaan belajar siswa kelompok eksperimen yang mengikuti teknik *cognitive restructuring setting* kelompok dengan siswa kelompok kontrol yang diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan efektivitas teknik *cognitive restructuring setting* kelompok untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa, sedangkan secara khusus adalah sebagai berikut.

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.



## **F. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam dunia pendidikan dan pengembangan teori tentang teknik *cognitive restructuring setting* kelompok untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa dan dapat dijadikan sumber informasi pendidikan dalam penerapan layanan BK di sekolah.

### 2. Manfaat praktis

- a. Guru BK/Konselor, dapat dijadikan sebagai acuan dalam pelaksanaan teknik *cognitive restructuring setting* kelompok untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa.
- b. Kepala Sekolah, sebagai bahan masukan dalam rangka meningkatkan dan mengembangkan potensi yang dimiliki siswa, agar perilaku kebiasaan belajar siswa dapat ditingkatkan dengan adanya penelitian ini.
- c. LPMP dan Dinas Pendidikan, agar menjadi bahan untuk mempersiapkan dan mengelola pendidikan di Indonesia demi tercapainya tujuan pendidikan secara optimal dan siswa dapat meningkatkan perilaku kebiasaan belajar.
- d. MGBK, sebagai bahan yang bisa dijadikan materi dalam pertemuan Guru/ Konselor Sekolah.
- e. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan masukan agar timbulnya ide-ide dan inovasi baru dalam rangka pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.