

**EFEKTIFITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK
TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK
MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK
SISWA DI SMA NEGERI 1 BANTUL**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Guna Memenuhi
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Strata Satu (S1) Pendidikan**



Disusun Oleh :

**Nama : Tara Pringga Yudha
NIM : 1900001040
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN

2023

HALAMAN JUDUL

EFEKTIFITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK SISWA DI SMA NEGERI 1 BANTUL

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta Guna Memenuhi
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Strata satu (S1) Pendidikan**

Disusun Oleh :

**Nama : Tara Pringga Yudha
NIM : 1900001040
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan**

YOGYAKARTA

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

EFEKTIFITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK SISWA DI SMA NEGERI 1 BANTUL

Yang dipersiapkan dan disusun oleh


Tara Pringga Yudha

1900001040

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diujikan

Dosen Pembimbing,

6/6-2023


Aprilia Setyowati, M.Pd

NIY. 60161006

SKRIPSI

EFEKTIFITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK SISWA DI SMA NEGERI 1 BANTUL

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Tara Pringga Yudha

1900001040

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diujikan

Mengetahui,
Kaprodi BK



Irvan Budhi Handaka, S.Pd., M.Pd
NIY. 60120715

Yogyakarta, 6 Juli 2023
Dosen Pembimbing,



Aprilia Setyowati, M.Pd
NIY. 60161006

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

EFEKTIFITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK SISWA DI SMA NEGERI 1 BANTUL

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Tara Pringga Yudha
1900001040

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi Program Studi Bimbingan dan
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diujikan

SUSUNAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Ketua : Aprilia Setyowati, M.Pd.
Penguji 1 : Dr. Muya Barida, M.Pd.
Penguji 2 : Agus Ria Kumara, S.Pd., M.Pd.

Yogyakarta, 5 Agustus 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Ahmad Dahlan



Muhammad Sayuti, M.Pd., M.Ed., Ph.D

NID.6008551

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tara Pringga Yudha
NIM : 1900001040
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Email : tara1900001040@webmail.uad.ac.id
Judul Tugas Akhir : Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa Di SMA Negeri 1 Bantul

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun di Institusi Pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/ terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/ implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, 6 Juli 2023



Tara Pringga Yudha

NIM. 1900001040

PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama : Tara Pringga Yudha
NIM : 1900001040
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Email : tara1900001040@webmail.uad.ac.id
Judul Tugas Akhir : Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa Di SMA Negeri 1 Bantul

Dengan ini saya menyerahkan hak sepenuhnya kepada Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak) :

Saya mengizinkan karya saya tersebut diunggah ke dalam aplikasi *Repository* kepada Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan.


Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Mengetahui,
Dosen Pembimbing


Aprilia Setyowati, M.Pd
NIY. 60161006

Yogyakarta, 6 Juli 2023

Penulis,


Tara Pringga Yudha
NIM. 1900001040

SURAT PERNYATAAN



Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tara Pringga Yudha

NIM : 1900001040

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas : Universitas Ahmad Dahlan

Menyatakan bahwa skripsi “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa Di SMA Negeri 1 Bantul” ini adalah hasil dari pekerjaan saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang ditulis orang lain sebagai persyaratan studi di perguruan tinggi ini atau perguruan tinggi lain kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya tulis ilmiah yang lazim. Apabila ternyata terbukti ini tidak benar, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Yogyakarta, 6 Juli 2023

Penulis,



Tara Pringga Yudha

NIM. 1900001040

MOTTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا , إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya:

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang

*“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya
sesudah kesulitan itu ada kemudahan”*

(Q.S. Al-Insyirah : 5-6)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulisan skripsi yang berjudul “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa Di SMA Negeri 1 Bantul” dapat selesai dengan baik dan diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan. Penulis juga ingin mempersembahkan skripsi ini kepada:

- Kedua orang tua saya terima kasih saya ucapkan kepada Ibu dan Bapak atas motivasi, kasih sayang, nasehat, serta do’a yang selalu engkau berikan. Semoga skripsi ini menjadi langkah awal untuk membuat Ibu dan Bapak bangga dan bahagia. Terima kasih karena telah menjadi orang tua yang sempurna.
- Keluarga saya kakak perempuan saya, kakak ipar saya, serta kedua keponakan saya yang menjadi penyemangat saya untuk meraih cita-cita saya.
- Sahabat-sahabat saya yang selalu memberikan dukungan dan mendengarkan keluh kesah saya selama ini.
- Almamater Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
- Semua pihak yang telah ikut membantu dan memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik di SMA Negeri 1 Bantul” ini dengan baik. Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi prasyarat tugas akhir untuk menyelesaikan Pendidikan S1 Dalam Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, arahan, kasih sayang dan do'a kepada penulis selama menyelesaikan skripsi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Muchlas, M.T., Rektor Universitas Ahmad Dahlan;
2. Bapak Muhammad Sayuti, S.Pd., M.Pd., M.Ed., Ph.D., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan;
3. Bapak Irvan Budhi Handaka, S.Pd., M.Pd., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling;
4. Ibu Aprilia Setyowati, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing yang telah sabar dalam memberikan pengarahan, saran, serta dorongan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik;
5. Ibu Dr. Muya Barida, S.Pd., M.Pd dan Bapak Agus Ria Kumara, M.Pd selaku penguji 1 dan penguji 2 yang telah memberikan saran yang berguna untuk perbaikan skripsi;
6. Seluruh Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, terkhusus kepada Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan pengalaman serta ilmu yang sangat bermanfaat;

7. Bapak Ngadiya, S.Pd., M.M, selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Bantul yang telah memberikan izin penelitian sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian untuk penulisan skripsi;
8. Ibu Dra. Tjatur Budiyanti, M.Pd, selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 1 Bantul yang telah banyak memberikan bantuan dalam proses pelaksanaan penelitian skripsi ini;
9. Teristimewa kedua orang tua saya tercinta yaitu, Ayah Suyudi, S.Pd dan Ibu Sartini terima kasih banyak telah memberikan cinta dan kasih sayang yang tulus, do'a serta dukungan yang tiada henti untuk keberhasilan dan kebahagiaan anak-anaknya;
10. Kepada kakak saya Arum Warnasih, A.Mf dan kakak ipar saya Supriyono, A.Md tersayang yang telah memberikan kasih sayang, do'a, dan dukungan kepada saya untuk semangat dalam mengejar cita-cita saya;
11. Kedua keponakan saya Naufa Alieka dan Adiba Zia Almahira tercinta, yang selalu membuat saya semangat dalam mengejar cita-cita saya;
12. Kepada sahabat serta teman-teman mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019 yang telah membantu saya belajar dalam masa perkuliahan;
13. Kepada Arif Nurcahyo Arintoko, S.P terima kasih atas support, semangat, serta selalu ada dalam suka maupun duka selama proses penyusunan skripsi ini;
14. Kepada adik-adik kelas X.F & X.G Muti'ah, Nabila, Rivansa, Nadya, dan Selya yang sudah bersedia membantu dalam kelancaran penelitian saya;
15. Kepada diri penulis, terima kasih karena sudah kuat dan hebat bisa menghadapi setiap rintangan yang ada walau kadang selalu ingin menyerah dan berhenti;
16. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Teriring do'a semoga bantuan dan amal kebaikan yang diberikan kepada penulis mendapatkan imbalan pahala dan ridho Allah SWT. Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun penulis harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Yogyakarta, 6 Juli 2023

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Tara Pringga Yudha', written in a cursive style.

Tara Pringga Yudha

NIM. 1900001040

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES	vi
SURAT PERNYATAAN.....	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
ABSTRAK	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA PENELITIAN.....	9
A. Kecemasan Akademik.....	9
1. Pengertian Kecemasan Akademik.....	9
2. Ciri-ciri Kecemasan Akademik.....	10
3. Gejala Kecemasan Akademik	13
4. Aspek-aspek Kecemasan Akademik	15
5. Faktor Penyebab Kecemasan Akademik.....	16
B. Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif	17
1. Pengertian Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif	17
2. Tujuan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif	19
3. Teknik yang digunakan dalam Penerapan Restrukturisasi Kognitif	20
4. Tahapan-tahapan Penerapan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif	24

5. Kelebihan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif	28
C. Kajian Penelitian Relevan	29
D. Kerangka Pikir	31
E. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian	35
D. Variabel Penelitian	37
E. Definisi Operasional.....	37
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	38
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	43
H. Kategorisasi Data	48
I. Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Persiapan Penelitian	51
B. Pelaksanaan Penelitian	52
C. Analisa dan Penelitian.....	59
D. Uji Persyaratan Analisis	62
E. Pengujian Hipotesis.....	63
F. Pembahasan Penelitian.....	65
G. Keterbatasan Penelitian	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Populasi Penelitian Kelas X SMA Negeri 1 Bantul	34
Tabel 3.2 Pedoman Wawancara.....	40
Tabel 3.3 Kisi-kisi Skala Kecemasan Akademik Sebelum Uji Coba	41
Tabel 3.4 Alternatif Jawaban Skala Psikologis.....	43
Tabel 3.5 Kisi-kisi Skala Kecemasan Akademik Setelah Uji Coba.....	45
Tabel 3.6 Hasil Uji Coba Reliabilitas	48
Tabel 4.1 Kategori Kecemasan Akademik	54
Tabel 4.2 Kategori Hasil Pretest Kecemasan Akademik	54
Tabel 4.3 Tabulasi Skor Posttest.....	59
Tabel 4.4 Deskripsi Skor Kecemasan Akademik Siswa Kelas X.F & X.G SMA Negeri 1 Bantul	60
Tabel 4.5 Uji Normalitas Data	62
Tabel 4.6 Penentuan Nilai t Hitung.....	63
Tabel 4.7 Paired Samples Statistic	64
Tabel 4.8 Paired Samples Correlations	64
Tabel 4.9 Paired Samples Test.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir.....	32
Gambar 3.1 Desain One Group Pretest-posttest	34
Gambar 4.1 Perubahan Skor Kecemasan Akademik Melalui Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat SK Pembimbing	77
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	78
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	79
Lampiran 4. Skala Sebelum Uji Coba.....	80
Lampiran 5. Tabulasi Hasil dan Uji Validitas Skala Kecemasan Akademik	83
Lampiran 6. Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Akademik	106
Lampiran 7. Skala Setelah Uji Coba	107
Lampiran 8. Tabulasi Pretest Subjek Layanan	110
Lampiran 9. Tabulasi Skor Posttest.....	111
Lampiran 10. Hasil Pretest dan Posttest.....	112
Lampiran 11. Hasil Pretest dan Posttest Per Aspek	113
Lampiran 12. Analisis Uji Hipotesis Paired Samples t-test	114
Lampiran 13. Tabel r	115
Lampiran 14. Daftar Hadir Konseli	117
Lampiran 15. RPL Konseling Kelompok.....	122
Lampiran 16. Lembar Refleksi Siswa.....	127
Lampiran 17. Lembar Evaluasi Hasil.....	137
Lampiran 18. Lembar Evaluasi Proses.....	157
Lampiran 19. Lembar Kepuasan Konseli.....	167
Lampiran 20. Laporan Layanan Konseling Kelompok.....	177
Lampiran 21. Hasil Wawancara Guru BK	182
Lampiran 22. Dokumentasi.....	185

Pringga Yudha, Tara. (2023). “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa Di SMA Negeri 1 Bantul”, *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.

ABSTRAK

Kecemasan akademik merupakan permasalahan mengenai perasaan takut dan tegang dalam kegiatan akademik disekolah. Kecemasan akademik yang dialami siswa SMA negeri 1 Bantul merupakan permasalahan penting yang harus segera ditangani. Penelitian ini dilakukan, berdasarkan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling SMA Negeri 1 Bantul diperoleh hasil bahwa masalah kecemasan akademik ini dialami oleh siswa kelas X dengan latar belakang masalah yang beragam. Permasalahan kecemasan akademik ini mempengaruhi kondisi fisik dan psikis siswa, mengganggu konsentrasi belajar serta mempengaruhi prestasi akademik di sekolah. Maka dari itu, untuk menangani permasalahan tersebut perlu diterapkan layanan bimbingan dan konseling disekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 1 Bantul.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang menggunakan *pre-eksperimental design* dengan model *one-group pretest-posttest design*. Peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Subjek penelitian ini adalah kelas X di SMA Negeri 1 Bantul serta menggunakan sampel sebanyak lima subjek. Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan *construct validity* dengan bantuan SPSS 26 dan *Microsoft Excel*. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Data dikumpulkan dalam bentuk statistik. Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji persyaratan analisis *Shapiro wilk* dengan hasil *pretest* dan *posttest* kecemasan akademik siswa masing-masing sebesar 0,814 dan 0,146 > $\alpha = 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa skor *pretest* dan *posttest* kecemasan akademik siswa berdistribusi normal sehingga uji hipotesis yang digunakan adalah uji t sampel berpasangan atau uji hipotesis *Paired Samples t-test* untuk menganalisis data.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, hasil Uji Hipotesis *Paired Samples t-test* didapat nilai t hitung = 4.745 > 2.570 (t tabel) pada tingkat signifikansi (α) + 5%. Selain itu, dapat dilihat dari hasil Sig.(2-tailed) sebesar 0,009 < α (0,05), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang menunjukkan adanya penurunan yang signifikan Kecemasan Akademik Siswa setelah diberikan Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Di SMA Negeri 1 Bantul. Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif pada layanan konseling kelompok efektif dalam mereduksi kecemasan akademik siswa.

Kata Kunci: Kecemasan Akademik, Konseling Kelompok, Restrukturisasi Kognitif