

**MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR MELALUI LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK****Amalia Cahya Setiani[✉], Ninik Setyowani, Kusnarto Kurniawan**Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang,
Indonesia**Info Artikel***Sejarah Artikel:*

Diterima Desember 2013

Disetujui Februari 2014

Dipublikasikan April

2014

*Keywords:**learning attention; group
guidance services.***Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya dan keberhasilan dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa melalui layanan bimbingan kelompok. Manfaat penelitian ini memperkaya kajian tentang peningkatan konsentrasi belajar siswa melalui layanan bimbingan kelompok. Populasi penelitian yaitu 30 siswa kelas VI SD Negeri 2 Karangcegak dan sampel 12 siswa, teknik sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala konsentrasi belajar. Teknik analisis data yang digunakan yakni analisis deskriptif persentase dan Uji *Wilcoxon*. Hasil uji *wilcoxon*, menunjukkan bahwa nilai $Z_{hitung} 0 < Z_{tabel} 14$. Simpulan dari penelitian ini yakni konsentrasi belajar siswa dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok. Oleh karena itu, bagi guru mata pelajaran di sekolah hendaknya dapat lebih memahami tingkat konsentrasi belajar para siswa ketika kegiatan belajar berlangsung. Serta dapat memotivasi siswanya untuk aktif dalam belajar, karena konsentrasi belajar siswa di kelas dapat mempengaruhi kualitas proses pembelajaran dan pemahaman siswa terhadap pelajaran. Dua hal tersebut akan berpengaruh pada hasil belajar siswa.

Abstract

This study aims to determine the efforts and success in increasing student learning attention through group guidance services. The benefits of this study is to enrich the study related to enhancing students' learning attention through group guidance service. The populations of this study are 30 students in VI grade of SD Negeri 2 Karangcegak, and 12 students as the samples. The samples were taken by using Sampling Purposive Technique. Learning attention scale was used as the method of collecting data. The analysis technique which is used in this study are percentage descriptive analysis and Wilcoxon test. The result of Wilcoxon test indicates that the score of $Z_{sum} 0 < Z_{table} 14$. The conclusion of this study is that the students' learning attention can be enhanced through group guidance service. Moreover, the subject teachers in schools should be able to understand students' learning attention levels in the learning process. And the teachers should be able to motivate their students to be active in the learning process. It is essential because students' learning attention in the class influences the quality of learning process and the students' understanding of the materials. Those two things will affect to the result of students' learning process.

© 2014 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:

Gedung A2 Lantai 2 FIP Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: amalia_cahya21@yahoo.com

PENDAHULUAN

Dilihat dari asal katanya, konsentrasi atau *concentrate* (kata kerja) berarti memusatkan, dan dalam bentuk kata bentuk kata benda, *concentration* artinya pemusatan. Konsentrasi itu sendiri berarti pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan. Dalam belajar konsentrasi berarti pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran, Slameto (2010). Sedangkan arti belajar menurut Gagne dalam Rifa'I (2009) yaitu merupakan perubahan disposisi atau kecakapan manusia yang berlangsung selama periode waktu tertentu, dan perubahan perilaku itu tidak berasal dari proses pertumbuhan.

Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2009), Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses memperolehnya. Jika seorang siswa sering merasa tidak dapat berkonsentrasi di dalam belajar, sangat mungkin ia tidak dapat merasakan nikmat dari proses belajar yang dilakukannya. Seperti yang dikatakan Hakim (2003), bahwa sulitnya berkonsentrasi mungkin dapat terjadi karena seseorang mempelajari pelajaran yang tidak disukai, pelajaran yang dirasakan sulit, pelajaran dari guru yang tidak disukai, atau suasana tempat belajar yang ia pakai tidak menyenangkan. Sering kali masalah konsentrasi pada saat belajar dialami oleh para pelajar terutama di dalam mempelajari mata pelajaran yang mempunyai tingkat kesulitan cukup tinggi, misalnya pelajaran yang berkaitan dengan ilmu pasti, atau mata pelajaran yang termasuk kelompok ilmu sosial.

Pentingnya konsentrasi belajar pada siswa sangat menentukan prestasi belajarnya. Konsentrasi belajarnya tersebut dapat dilihat dari fokusnya siswa ketika belajar. Oleh karena itu, agar dapat mengembangkan kemampuan konsentrasi lebih baik perlulah diusahakan beberapa hal seperti punya motivasi yang tinggi, ada tempat belajar tertentu dengan meja belajar

yang bersih dan rapi, mencegah timbulnya kejemuhan/kebosanan, menjaga kesehatan dan memperhatikan kelelahan. Selain itu usaha untuk menyelesaikan masalah-masalah yang mengganggu dan bertekad mencapai hasil terbaik setiap kali belajar juga mempengaruhi usaha untuk mengembangkan kemampuan konsentrasi yang lebih baik.

Sering munculnya *off task behavior* di dalam kelas sangat menghambat kegiatan belajar siswa, yaitu perilaku yang muncul selama mengikuti proses pembelajaran tetapi tidak mendukung kegiatan belajar. Seperti tidak semangat mengerjakan tugas, bicara sendiri selama mengikuti pelajaran, menulis atau menggambar yang tidak relevan dengan kajian bidang studi yang sedang diikuti, menyontek, melamun ketika mengikuti pembelajaran, dan lain-lain (Sunawan, 2009). Sebagaimana hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SD Negeri 2 Karangcegak, peneliti mengamati perilaku siswa kelas VI di saat proses belajar mengajar berlangsung. Kondisi siswa di kelas tersebut kurang kondusif dan dapat dikatakan siswa belum mampu berkonsentrasi belajar dengan baik karena terdapat siswa yang melamun saat diberikan materi pelajaran, bermain-main ketika pelajaran, tidak memperhatikan guru, dan beberapa juga ada yang mengobrol dengan teman sebangkunya. Hal ini menunjukkan bahwa masih rendahnya tingkat konsentrasi belajar siswa ketika mereka melakukan kegiatan belajarnya.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti berupaya meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan melakukan layanan bimbingan kelompok. Menurut Tohirin (2008) mengemukakan bahwa "layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas, dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan. Sedangkan tujuan dari bimbingan kelompok menurut Winkel (2004) adalah menunjang perkembangan pribadi dan

perkembangan sosial masing - masing anggota kelompok serta meningkatkan mutu kerja sama dalam kelompok guna aneka tujuan yang bermakna bagi para partisipan.

Untuk meningkatkan konsentrasi siswa dalam proses belajar mengajar perlu adanya bimbingan kelompok yang membantu siswa untuk mampu berbicara di depan orang banyak dalam mengemukakan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lainnya. Tentunya sulit bagi siswa untuk dapat melakukan hal seperti itu jika mereka tidak berkonsentrasi dengan materi yang ada. Bimbingan kelompok juga bertujuan agar siswa mampu menghargai pendapat orang lain serta bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya. Selain itu, dengan adanya bimbingan kelompok siswa mampu mengendalikan diri dan menahan emosi, dapat bertenggang rasa dan menjadi akrab satu sama lainnya. Terdapat topik tugas dalam pelaksanaan bimbingan kelompok yang akan dibahas bersama-sama dengan anggota kelompok yang memerlukan konsentrasi yang maksimal untuk dapat membahas topik tersebut secara tuntas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, terdapat suatu upaya untuk menangani permasalahan tersebut yaitu "Meningkatkan Konsentrasi Belajar melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa kelas VI SD Negeri 2 Karang Cegak, Kabupaten Purbalingga Tahun Ajaran 2013/2014". Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam hal ini, yakni untuk (1) mengetahui tingkat konsentrasi belajar siswa sebelum dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok, (2) mengetahui tingkat konsentrasi

belajar siswa setelah dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok, dan (3) Mengetahui peningkatan konsentrasi belajar siswa kelas VI SD Negeri 2 Karangcegak setelah diberikan layanan bimbingan kelompok.

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen. Desain yang digunakan adalah *pre eksperimental design* Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu layanan bimbingan kelompok sebagai variabel bebas (variabel X) dan konsentrasi belajar sebagai variabel terikat (variabel Y). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri 2 Karangcegak yang berjumlah 30 siswa. Teknik sampling yang digunakan untuk menentukan sampelnya adalah teknik *purposive sampling*, sehingga penelitian ini akan tepat sasaran.

Adapun metode pengumpulan data menggunakan skala psikologis dan pedoman observasi. Skala psikologis yang dibagikan kepada siswa kelas VI yaitu skala konsentrasi belajar. Instrument tersebut telah diujicobakan sebelum digunakan dalam penelitian. Untuk menguji validitas instrumen penelitian, peneliti menggunakan validitas konstruk dengan rumus *pearson product moment* dan untuk menguji tingkat reliabilitas menggunakan rumus *alpha*. Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase dan uji *wilcoxon*. Hal ini dikarenakan data yang diperoleh dalam penelitian ini berbentuk ordinal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel.1 Perbedaan Hasil Persentase Skor Berdasarkan Indikator Konsentrasi Belajar Sebelum dan Setelah Memperoleh Perlakuan

Indikator	Pre tes		Post tes		Persentase (%) Peningkatan
	%	Kriteria	%	Kriteria	
Memberikan perhatian yang penuh saat proses belajar berlangsung	56.67%	Sedang	72.08%	Tinggi	15.42%
Mampu fokus terhadap pelajaran secara terus-menerus	51.00%	Rendah	71.00%	Tinggi	20.00%
Memperhatikan dan menghormati orang lain ketika berbicara	51.90%	Rendah	71.19%	Tinggi	19.29%

Mengikuti petunjuk yang diberikan guru	46.90%	Rendah	70.48%	Tinggi	23.57%
Mampu mengatur tugas-tugas dan kegiatan-kegiatannya	38.89%	Rendah	72.22%	Tinggi	33.33%
Tidak malas mengerjakan tugas	45.28%	Rendah	72.22%	Tinggi	26.94%
Mampu menjaga barang-barang miliknya	50.00%	Rendah	71.67%	Tinggi	21.67%
Tidak mudah terusik oleh kegaduhan	42.92%	Rendah	65.83%	Sedang	22.92%
Tidak pelupa	43.33%	Rendah	62.78%	Sedang	19.44%
Rata-rata	47.43%	Rendah	69.94%	Sedang	22.51%

Berdasarkan tabel 1, maka di dalam pembahasan penelitian ini akan dibahas tiga hal penting yang akan dibahas. Yang pertama, tingkat konsentrasi belajar siswa kelas VI SD Negeri 2 Karangcegak sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok. Yang kedua, tingkat konsentrasi belajar siswa kelas VI SD Negeri 2 Karangcegak setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok. Dan yang terakhir berupa peningkatan konsentrasi belajar siswa melalui layanan bimbingan kelompok.

Konsentrasi Belajar Siswa Sebelum Dilaksanakannya Layanan Bimbingan Kelompok

Tingkat konsentrasi belajar siswa sebelum dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok berada pada tingkat rendah yang terdiri dari dua siswa dengan kategori sangat rendah, delapan siswa dengan rendah, serta dua siswa dengan kategori sedang. Siswa-siswa yang tergolong dalam kategori diatas tersebut artinya mereka belum sepenuhnya memiliki tanda-tanda atau indikator konsentrasi belajar yang baik. Indikator yang dimaksud yaitu, siswa bisa memberikan perhatian yang penuh saat proses belajar berlangsung, mampu fokus terhadap pelajaran secara terus-menerus, memperhatikan dan menghormati orang lain ketika berbicara, mengikuti petunjuk yang diberikan guru, mampu mengatur tugas-tugas dan kegiatan-kegiatannya, tidak malas mengerjakan tugas sekolahnya, mampu menjaga barang-barang miliknya, tidak mudah terusik oleh kegaduhan, serta memiliki daya ingat yang cukup tinggi atau sulit mengingat tentang apa yang baru saja dipelajari.

Munculnya konsentrasi belajar yang rendah dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. (1) faktor internal yaitu

gangguan kesehatan jasmani seperti, (a) kurang tidur dan kelelahan setelah berolahraga dan sedang dalam keadaan lapar sangat berpengaruh pada konsentrasi belajar siswa, (b) timbulnya perasaan negatif yang berupa perasaan tidak enak yang ditimbulkan oleh adanya rasa khawatir karena suatu hal sehingga menyita sebagian besar perhatian siswa, (c) lemahnya minat dan motivasi pada pelajaran berupa cara mengajar guru yang membosankan dan guru yang jarang mengajar di kelas membuat siswa kurang bersemangat untuk mengikuti pelajaran membuat siswa mudah terpengaruh pada hal-hal lain yang lebih menarik perhatian ketika proses belajar berlangsung, (d) bersifat pasif dalam belajar, artinya siswa bersifat pasif dalam belajar, tidak pernah bertanya ketika ada bagian materi pelajaran yang tidak dimengerti siswa. Berikutnya (2) faktor eksternal yaitu berkaitan dengan kondisi lingkungan tempat belajar yang mengganggu konsentrasi belajar siswa dikarenakan suara gaduh baik di dalam kelas maupun di luar kelas, hilir mudiknya orang sekitar kelas, adanya teman yang mengganggu ketika sedang belajar atau mengerjakan tugas juga mempengaruhi konsentrasi belajar siswa.

Konsentrasi Belajar Siswa Setelah Dilaksanakannya Layanan Bimbingan Kelompok

Setelah diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok, para siswa selanjutnya melaksanakan *post test*. Tujuan *post test* adalah untuk mengetahui tingkat keberhasilan selama dilakukan *treatment* dan mengetahui peningkatan konsentrasi belajar pada siswa. Analisis deskriptif pada hasil *post test* menunjukkan adanya peningkatan konsentrasi belajar siswa. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, kedua belas siswa tersebut

menunjukkan peningkatan berdasarkan hasil *post test*. Siswa mengalami peningkatan konsentrasi belajar, dari yang sebelumnya tergolong kategori sedang naik menjadi tinggi, kategori rendah naik menjadi sedang dan tinggi, dan yang tergolong kategori sangat rendah naik menjadi kategori sedang.

Selain itu jika dilihat dari hasil analisis perindikator, semua indikator meningkat. Itu artinya siswa mampu memberikan perhatian yang penuh saat proses belajar berlangsung, mampu fokus terhadap pelajaran secara terus-menerus, memperhatikan dan menghormati orang lain ketika berbicara, mengikuti petunjuk yang diberikan guru, mampu mengatur tugas-tugas dan kegiatan-kegiatannya, tidak malas mengerjakan tugas sekolahnya, mampu menjaga barang-barang miliknya, dan tidak mudah terusik oleh kegaduhan, serta memiliki daya ingat yang cukup tinggi (tidak pelupa).

Hasil observasi yang dilakukan peneliti juga menunjukkan perubahan perilaku siswa selama kegiatan belajar mengajar berlangsung. Observasi dilakukan peneliti sebelum dan sesudah diberikannya layanan bimbingan kelompok. Hasil observasi sebelum siswa diberikan *treatment* menunjukkan bahwa mereka tergolong dalam kategori rendah. Dan setelah diberikannya *treatment* mereka mengalami peningkatan dari yang sebelumnya rendah menjadi kategori tinggi. Selain dari perhitungan *post test*, juga digunakan analisis statistik non parametrik yaitu uji *wilcoxon* yang diketahui bahwa $Z_{hitung} < Z_{tabel}$, atau memiliki arti bahwa H_0 penelitian ditolak dan H_a penelitian diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar siswa kelas VI SD N 2 Karangcegak dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok.

Terdapat faktor yang mempengaruhi peningkatan konsentrasi belajar setelah dilakukannya layanan bimbingan kelompok, yaitu (1) faktor internal yang berupa keadaan jasmani dan rohani. Keadaan jasmani meliputi kondisi badan yang sehat atau bebas dari penyakit serius, siswa cukup tidur dan beristirahat, dan seluruh panca inderanya berfungsi dengan baik. Keadaan rohani seperti

taat beribadah sebagai penunjang ketenangan dan pengendalian diri, tidak emosional, tidak mengalami masalah yang terlalu berat, tidak emosional, memiliki rasa percaya diri yang cukup, tidak mudah putus asa, bebas dari berbagai gangguan mental seperti rasa takut, was-was dan gelisah. (2) faktor eksternal yang berupa, lingkungan belajar yang kondusif, udara yang bebas dari polusi, penerangan di sekitar lingkungan yang cukup sehingga tidak menimbulkan kesukaran bagi pandangan mata, serta tersedianya fasilitas yang cukup menunjang kegiatan belajar (ruangan yang bersih, kursi, meja, dan peralatan untuk keperluan sekolah). Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Hakim (2003) bahwa ada faktor-faktor pendukung terjadinya konsentrasi efektif yang meliputi faktor internal dan faktor eksternal.

Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Setelah Dilaksanakannya Layanan Bimbingan Kelompok

Terdapat peningkatan konsentrasi belajar siswa setelah dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok. Dengan adanya peningkatan tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat memberikan gambaran secara konkret kepada siswa dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada diri mereka. Pelaksanaan bimbingan kelompok itu sendiri dilakukan selama kurang lebih satu bulan yang dilakukan dalam delapan kali pertemuan, pertemuan dilakukan dua kali dalam satu minggu. Pertemuan bimbingan kelompok dilaksanakan setelah jam pelajaran selesai atau setelah pulang sekolah yang dilakukan kurang lebih selama 45 menit. Pemberian layanan bimbingan kelompok diberikan pada 12 siswa dengan bentuk kegiatan berupa pemberian informasi, diskusi dan tanya jawab dengan topik yang berbeda-beda pada tiap pertemuannya tetapi masih dalam satu tema yaitu konsentrasi belajar.

Topik yang dibahas pada penelitian ini berupa topik tugas karena akan lebih terarah dan sesuai dengan tujuan utama yaitu meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok tugas arah dan isi kegiatannya tidak ditentukan oleh

para anggota, melainkan diarahkan kepada penyelesaiannya suatu tugas. Pemimpin kelompok mengemukakan suatu tugas untuk selanjutnya dibahas dan diselesaikan oleh anggota kelompok. Amti (1991) juga menjelaskan bahwa bimbingan kelompok tugas adalah salah satu bentuk penyelenggaraan bimbingan kelompok dimana arah dan isi kegiatan kelompok itu tidak ditentukan oleh anggotanya melainkan diarahkan kepada penyelesaian suatu tugas. Tugas atau topik yang dibahas dalam kelompok tersebut berasal dari pemimpin kelompok. Pemimpin kelompok mengemukakan suatu topik pada kelompok untuk selanjutnya dibahas dan diselesaikan secara bersama-sama.

Berdasarkan hal tersebut, maka terbukti bahwa konsentrasi belajar dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok. Hal ini juga ternyata pernah dibuktikan pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dirgantoro pada tahun 2012 mengenai efektifitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas XI IPS SMA Kristen Purwodadi, menghasilkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif secara signifikan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Peningkatan konsentrasi belajar pun telah terbukti dalam penelitian ini secara deskriptif telah dipaparkan di depan. Perubahan tersebut juga menunjukkan bahwa peneliti mendapatkan respon positif dari siswa kelas VI SD Negeri 2 Karangcegak dan memberikan perubahan yang berupa meningkatnya konsentrasi belajar siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis dari hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa Konsentrasi belajar siswa kelas VI SD Negeri 2 Karangcegak sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok menunjukkan hasil bahwa siswa belum mampu berkonsentrasi dengan baik ketika belajar. Konsentrasi belajar siswa kelas VI SD Negeri 2 Karangcegak setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok menunjukkan hasil bahwa siswa telah mampu berkonsentrasi

dengan baik ketika belajar. Dan terdapat perbedaan yang signifikan antara konsentrasi belajar sebelum dan setelah diberikan perlakuan, dimana terjadi peningkatan konsentrasi belajar setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok..

DAFTAR PUSTAKA

- Amti, Erman dan Marjohan. 1991. *Bimbingan dan Konseling*. Depdikbud.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Dirgantoro, Walet. 2012. *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XI IPS SMA Kristen Purwodadi Tahun Ajaran 2011/2012*. Program studi BK UKSW.
- Hakim, Thursan. 2003. *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Jakarta : Puspaswara.
- Rifa'I, Achmad dan Anni, Catharina Tri. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Semarang : UNNES Press.
- Slameto. 2010. *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2005. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sunawan. 2009. *Diagnosa Kesulitan Belajar (Handout)*. Semarang : UNNES.
- Tohirin. 2008. *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press.
- Winkel, W.S dan M.M. Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta : Media Abadi.