

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *REINFORCEMENT*
POSITIF DAN *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN
KONSENTRASI BELAJAR**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Magelang)

SKRIPSI



Oleh:

**Yogie Wahyu Ari Saputra
15.0301.0045**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *REINFORCEMENT*
POSITIF DAN *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN
KONSENTRASI BELAJAR**
(Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Magelang)

SKRIPSI



Oleh:

Yogie Wahyu Ari Saputra

15.0301.0045

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *REINFORCEMENT*
POSITIF DAN *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN
KONSENTRASI BELAJAR**
(Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Magelang)

SKRIPSI



Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Menyelesaikan Studi
pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Oleh:

Yogie Wahyu Ari Saputra

15.0301.0045

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

PERSETUJUAN

PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *REINFORCEMENT* POSITIF DAN *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR



Diterima dan Disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Oleh:

Yogie Wahyu Ari Saputra
15.0301.0045

Dosen Pembimbing 1

Prof. Dr. M. Japar M.Si.,Kons
NIP. 19580912 198503 1 006

Dosen Pembimbing II

Dewi Lianasari, M.Pd
NIK. 128706088

PENGESAHAN

PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *REINFORCEMENT* POSITIF DAN *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR

Oleh:
Yogie Wahyu Ari Saputra
15.0301.0045

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan
studi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh Penguji:
Hari : Kamis
Tanggal : 23 Januari 2020

Tim Penguji Skripsi:

1. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons. (Ketua/Anggota)
2. Dewi Lianasari, M.Pd. (Sekertaris/Anggota)
3. Dr. Purwati, MS., Kons. (Anggota)
4. Paramita Nuraini, M.Pd., Kons. (Anggota)



Mengesahkan,
Dekan FKIP

Prof. Dr. M. Japar M.Si., Kons
NIP. 19580912 198503 1 006

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Yogie Wahyu Ari Saputra
N.P.M : 15.0301.0045
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Reinforcement positif* dan *Self Management* Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan hasil karya sendiri. Apabila ternyata dikemudian hari diketahui adanya plagiasi atau penjiplakan terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan aturan yang berlaku dan bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan dan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 04 Januari 2020
Yang membuat pernyataan,


Yogie Wahyu Ari Saputra
15.0301.0045


MOTTO

“ Ya Allah aku berlindung kepada engkau dari bisikan-bisikan setan, dan aku berlindung kepada engkau agar mereka tidak mendekati aku ”

(Q.S Al Mu'minun: 97-98)

PERSEMBAHAN

Dengan segenap syukur kehadiran Allah SWT, skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Almamater tercinta, Prodi BK FKIP UMMagelang
2. Ibu, dan Bapak yang senantiasa memanjatkan do'a dan memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi.

PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *REINFORCEMENT* POSITIF DAN *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Magelang)

Yogie Wahyu Ari Saputra

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji bimbingan kelompok teknik *reinforcement positif* dan *self management* terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Magelang.

Penelitian ini menggunakan desain *randomized pretest-posttest comparison group design*. Sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 16 siswa dengan pembagian 8 siswa sebagai kelompok eksperimen 1 dan 8 sebagai kelompok eksperimen 2. Pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala konsentrasi belajar. Metode analisis data yang digunakan yaitu analisis parametrik *One Way Anova*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok model behavioral teknik *reinforcement positif* dan *self management* dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil uji anova dengan probabilitas nilai *sig* (2-tailed) $0,00 < 0,05$. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan skor *pre-test* dan *post-test* pada kedua kelompok eksperimen, dimana rata-rata peningkatan skor pre test dan post test kelompok eksperimen 1 sebesar 23,49% dan kelompok eksperimen 2 sebesar 14,01%. Hasil dari penelitian dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok model behavioral teknik *reinforcement positif* dan *self management* berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa.

Kata kunci: *bimbingan kelompok, teknik reinforcement positif dan self management, konsentrasi belajar.*

THE EFFECT OF GROUP GUIDANCE ON REINFORCEMENT POSITIVE AND SELF MANAGEMENT TECHNIQUES TO INCREASE STUDENT LEARNING CONCENTRATION

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Magelang)

Yogie Wahyu Ari Saputra

ABSTRACT

This study aims to examine the group guidance on reinforcement positive and self management techniques on increasing student concentration. This research was carried out in class VIII SMP N 8 Magelang.

This Study uses a randomized pretest-posttest comparison group design. The sampel taken in this study was 16 students with the devision of 8 students as the experimental group one and 8 as the eksperimental group two. Sampling using cluster random sampling technique. Data collection in this study was carried out using a learning concentration. The data analysis method used is the One Way Anova parametric analysis.

The results Showed that the group guidance on reinforcement positive and self management techniques on increasing student concentration. This can be proven from the Anova test result in the experimental group with the probability value of Sig. 0,00 < 0,05 (2-Tailed). Based one the results of the analysis and discussion there is a difference in the score of the learning concentration scale between the eksperimental group one and the eksperimental group two which is 23,49 % higher than the eksperimental group two 14,01 %. The results of the study can be concluded that the group guidance of behavioral reinforcement positive and self management techniques on increase student concentration.

Keyword: *learning concentration, group guidance, reinforcement positive and self management techniques.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunia-Nya dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Reinforcement* Positif dan *Self Management* untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar di SMP Negeri 8 Magelang” ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang, untuk itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Suliswiyadi, M.Ag. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Prof. Dr. M. Japar M.Si.,Kons selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.
3. Dewi Lianasari, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.
4. Prof. Dr. M. Japar M.Si.,Kons selaku Dosen Pembimbing I dan Dewi Lianasari, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang dengan penuh kesabaran, memberi saran, masukan, pendapat dan nasihat sehingga bisa terselesaikannya skripsi ini.
5. Imam Baihaqi, S.Pd., M.Pd selaku kepala sekolah SMP Negeri 8 Magelang yang telah memberikan izin melakukan penelitian.
6. Bapak dan Ibu serta keluarga yang tak henti memberikan motivasi, perhatian dan doa.
7. Teman-teman seperjuangan Bimbingan dan Konseling atas kebersamaan dan motivasinya.

8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang turut membantu dan memberikan dukungan.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENEGAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR GRAFIK	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Konsentrasi Belajar	11
B. Bimbingan Kelompok	16
C. Pendekatan Behavioral	25
D. Teknik <i>Reinforcement</i> Positif.....	29
E. Bimbingan Kelompok Teknik <i>Reinforcement</i> Positif	33
F. Bimbingan Kelompok Teknik <i>Reinforcement</i> Positif Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar.....	36
G. Teknik <i>Self Management</i>	37

H. Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	42
I. Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar.....	45
J. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	46
K. Kerangka Pemikiran	50
L. Hipotesis Penelitian.....	53
BAB III METODE PENELITIAN.....	54
A. Desain (Rancangan) Penelitian	54
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	56
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	56
D. Subjek Penelitian.....	57
E. Metode Pengumpulan Data	58
F. Instrumen Penelitian.....	58
G. Validitas dan Reliabilitas	61
H. Prosedur Penelitian.....	65
I. Metode Analisis Data	69
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	71
A. Hasil Penelitian	71
1. Pelaksanaan	71
2. Hasil Analisis Deskriptif Variabel Penelitian.....	80
3. Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen I-Ekperimen II	81
4. Uji Prasyarat Analisis	87
5. Uji Hipotesis	89
B. Pembahasan.....	90
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	94
A. SIMPULAN	94
B. SARAN	94
DAFTAR PUSTAKA	96

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i>	55
2. Penilaian Skor Skala Konsentrasi Belajar	59
3. Kisi-kisi Skala Konsentrasi Belajar	60
4. Hasil Uji Variabel Instrumen	61
5. Daftar Item Valid Skala Konsentrasi Belajar Hasil <i>Try Out</i>	63
6. Hasil Uji Reliabilitas	64
7. Hasil Statistic Descriptive Variabel Penelitian	80
8. Hasil Skor <i>Pre-test</i> Skala Konsentrasi Belajar	82
9. Hasil Skor <i>Post-test</i> Sakala Konsentrasi Belajar	83
10. Perubahan Skor Hasil <i>Pre-test</i> & <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen 1	84
11. Perubahan Skor Hasil <i>Pre-test</i> & <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen 2	85
12. Hasil Uji Normalitas Data	88
13. Hasil Uji Anova.....	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pemikiran	52

DAFTAR GRAFIK

Gambar	Halaman
1. Hasil Skor Pre-test Kelompok Eksperimen 1.....	84
2. Hasil Skor Pre-test Kelompok Eksperimen 2.....	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin dan Pelaksanaan Penelitian	100
2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	104
3. Lembar Validasi Skala Konsentrasi Belajar.....	109
4. Skala Konsentrasi Belajar	116
5. Data Pretest Skala Konsentrasi Belajar	122
6. Lembar Validasi Pedoman	126
7. Pedoman, Laporan dan Hasil Penelitian	133
8. Jadwal Pelaksanaan Penelitian	406
9. Data Posttest Skala Konsentrasi Belajar	409
10. Hasil Uji Normalitas.....	411
11. Hasil Uji Homogenitas	414
12. Hasil Uji Anova	416
13. Daftar Hadir Pelaksanaan Penelitian	419
14. Hasil Pelaksanaan Penelitian.....	430
15. Dokumentasi Penelitian.....	469
16. Buku Bimbingan Penelitian	476

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Konsentrasi belajar merupakan pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dengan menghalau atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungan dengan objek yang dipelajari dan tidak mudah diketahui oleh orang lain selain diri individu yang sedang belajar. Rendahnya kualitas dan prestasi belajar, sebagian besar disebabkan oleh lemahnya kemampuan dalam melakukan konsentrasi belajar. Penyebabnya karena siswa sering kali mengalami percabangan pikiran saat proses pembelajaran berlangsung, pikiran yang bercabang muncul tanpa di sadari sehingga mengakibatkan terhambatnya proses belajar siswa.

Aunurrahman (2016: 180) mengemukakan bahwa konsentrasi belajar merupakan salah satu aspek psikologis yang seringkali tidak begitu mudah untuk diketahui oleh orang lain selain individu yang sedang belajar. Penyebabnya apa yang terlihat melalui aktivitas seseorang belum tentu sejalan dengan apa yang sesungguhnya sedang individu tersebut pikirkan. Seperti ketika seorang siswa dihadapkan dengan buku terbuka dan terlihat sepiantas sedang mengamati atau membaca buku tersebut. Keadaan ini tidak dapat disimpulkan dengan pernyataan bahwa seorang siswa tersebut sedang membaca dan mengamati buku dihadapanya, namun dalam pandangan seperti ini dibutuhkan adanya penelitian agar kita dapat mengetahui konsentrasi siswa.

Berdasarkan pendapat Aunurrahman, dapat dipahami bahwa konsentrasi belajar merupakan proses pemusatan pikiran pada suatu objek yang termasuk salah satu aspek psikologis, adanya proses pemusatan pikiran ini hanya dapat diketahui oleh diri sendiri. Proses pemusatan ini juga dapat menjadi salah satu indikator dalam permasalahan belajar.

Konsentrasi belajar dalam proses pembelajaran memiliki pengaruh besar terhadap hasil belajar, ketika konsentrasi belajar siswa baik maka proses pembelajaran akan lebih mudah, siswa lebih memahami materi pelajaran, menambah pengetahuan baru, mengembangkan kemampuan berfikir, membuat suasana belajar yang kondusif serta mencapai hasil belajar yang lebih maksimal karena konsentrasi belajar merupakan faktor penentu keberhasilan siswa dalam menyerap ilmu yang disampaikan guru pada kegiatan pembelajaran, sehingga memiliki dampak besar pada hasil belajar siswa. Dampak yang ditimbulkan ketika siswa tidak memiliki konsentrasi dalam belajar, siswa tidak mampu memahami materi pelajaran yang disampaikan, tidak berperan aktif dalam proses pembelajaran, kehilangan semangat dan keinginan untuk belajar, sehingga hasil belajar siswa tidak maksimal yang mengakibatkan prestasi belajar siswa rendah. Dampak tersebut memiliki faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar siswa.

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar siswa baik yang berasal dari dalam diri sendiri maupun berasal dari lingkungan. Keadaan fisik yang lelah merupakan salah satu faktor dari dalam diri siswa,

sedangkan keadaan lingkungan akan sangat mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar siswa, ketika lingkungan tidak nyaman maka membuat siswa kesulitan untuk berkonsentrasi terhadap materi pelajaran, sehingga akan mempengaruhi pencapaian hasil belajar siswa.

Kenyataan yang ada di lapangan mengenai konsentrasi belajar siswa di kelas VIII SMP Negeri 8 Magelang memiliki daya konsentrasi belajar rendah. Daya konsentrasi belajar rendah diperkuat dengan hasil wawancara dengan guru pembimbing kelas VIII SMP Negeri 8 Magelang, siswa memiliki konsentrasi belajar yang rendah, hal tersebut dapat diketahui oleh guru pembimbing ketika sedang memberikan layanan Bimbingan dan Konseling di kelas. Terbukti dengan adanya siswa yang berbicara dengan temannya ketika guru sedang menjelaskan materi pelajaran, bercanda dengan temannya, melamun, bermain menggunakan alat tulis dan siswa mengerjakan PR di kelas diluar pelajaran yang sedang dipelajari di kelas. Sehingga menyebabkan suasana lingkungan yang kurang kondusif, teman sebangku yang mengajak berbicara, bercanda, mata pelajaran yang kurang disukai, faktor fisik, dan psikis siswa, sehingga membuat konsentrasi belajar siswa terganggu.

Guru pembimbing pada dasarnya sudah melakukan usaha dalam membantu meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan pemberian layanan bimbingan klasikal di kelas yang berkaitan dengan konsentrasi belajar. Hasil pelaksanaan layanan bimbingan klasikal yang diberikan oleh guru pembimbing untuk meningkatkan konsentrasi belajar belum berdampak

maksimal pada siswa, karena dalam pelaksanaan layanan bimbingan klasikal siswa hanya mendengarkan dan mengetahui saja apa yang disampaikan pembimbing ketika di kelas, sehingga siswa tidak ikut berperan langsung dalam proses pelaksanaan layanan bimbingan klasikal tersebut, maka perlu dilakukan menggunakan alternatif lain dalam membantu meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan layanan bimbingan kelompok teknik *reinforcement* positif dan *self management* untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Sekolah merupakan salah satu tempat pendidikan bagi siswa untuk mengembangkan diri melalui layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan Konseling memiliki tujuh jenis layanan yang seluruhnya merupakan kegiatan bantuan yang diberikan kepada individu pada umumnya dan siswa pada khususnya disekolah dalam meningkatkan mutunya, bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dipandang tepat untuk membantu siswa dalam meningkatkan konsentrasi belajar, karena dengan bimbingan kelompok siswa mampu memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling berinteraksi, ikut berpartisipasi langsung, berbagi pengetahuan antara anggota kelompok dengan saling bertukar pengalaman, pengetahuan mengenai pentingnya upaya-upaya dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa yang berguna untuk menunjang pemahaman, kemampuan sosial dan bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari.

Layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Gazda (Prayitno & Erman Amti,

2015:309) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan pemberian informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka dalam menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Bimbingan kelompok merupakan layanan yang diberikan pada siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas suatu topik masalah, dalam hal ini permasalahan yang akan dibahas berhubungan dengan konsentrasi belajar.

Menurut Corey (Arditya, 2014:3), dalam bimbingan kelompok dibutuhkan penguatan positif untuk membentuk pola perilaku dengan memberikan penguatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul. Penguatan diberikan ketika individu menunjukkan tingkah laku yang diinginkan. Menurut wahid, dkk (2010: 116), pada umumnya penghargaan mempunyai pengaruh positif dalam kehidupan manusia yakni dapat mendorong seseorang untuk memperbaiki tingkah lakunya dan meningkatkan usahanya.

Reinforcement positif merupakan salah satu teknik dalam pembentukan tingkah laku individu dari teori konseling behaviorial. Penguatan positif merupakan pembentukan suatu pola tingkah laku dengan memberikan penguatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul. Walker & Shea (dalam Komalasari, Gantina 2011: 161) *Reinforcement* positif yaitu memberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan ditampilkan yang bertujuan agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang meningkat dan menetap di masa yang akan datang.

Pemberian teknik *reinforcement* positif dapat diberikan dalam membantu menyelesaikan masalah konsentrasi belajar yang rendah, dengan pemberian penguatan positif yang menyenangkan maka siswa akan cenderung meningkatkan konsentrasi belajar yang akan berlangsung secara terus-menerus.

Bimbingan kelompok dengan teknik *reinforcement* positif mampu digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar, sama halnya dengan teknik *self management* yang mampu digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Teknik *self management* dipandang mampu untuk meningkatkan konsentrasi belajar karena teknik ini bersifat praktis dan tidak sulit untuk diterapkan pada siswa. *Self management* menunjukan pada suatu teknik dalam terapi kognitif-behaviour berlandaskan pada teori belajar dirancang untuk membantu konseli untuk mengontrol dan mengubah tingkah laku yang lebih efektif, sering dipadukan dengan pemberian penghargaan pada diri sendiri yang positif dan belakangan sering dipertukar pakaian dengan metode administrasi diri, kendali diri dan teknik regulasi diri untuk untuk menunjuk proses yang sama (Mappiare, 2006:297). Dapat dipahami bahwa pengertian *self management* menekankan individu untuk mengatur atau mengarahkan perilakunya sendiri dalam penyelesaian masalah. Pemberian teknik ini mampu untuk meningkatkan konsentrasi belajar, karena dengan terbentuknya siswa yang mampu mengatur maupun mengarahkan diri sendiri untuk tetap konsentrasi ketika belajar akan terbiasa untuk mengulangi berkonsentrasi dalam belajarnya.

Penelitian ini didasari oleh penelitian-penelitian terdahulu yang pernah dilakukan yaitu: penelitian yang dilakukan oleh Setiani, dkk (2014) yang berjudul “Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok”. Pada siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 2 Karangcegak, Purbalingga. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan desain *pre eksperimental design*. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara konsentrasi belajar sebelum dan setelah diberikan perlakuan, dimana terjadi peningkatan konsentrasi belajar setelah diberikan perlakuan dengan layanan bimbingan kelompok. Berdasarkan penelitian diatas menunjukkan bahwa konsentrasi belajar sangat penting dalam kegiatan belajar pembelajaran. Hal itu juga memperkuat peneliti untuk melakukan penelitian tentang konsentrasi belajar, agar konsentrasi belajar siswa meningkat. Perbedaan dari penelitian Setiani, dkk dengan penelitian ini yaitu terletak pada teknik yang digunakan dan subyek penelitian. Peneliti ini menggunakan teknik *reinforcement* positif dengan subyek penelitian siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Magelang.

Saputra, dkk (2017) “Bimbingan Kelompok Teknik Penguatan Positif Untuk Meningkatkan Kepercayaan diri Siswa SMA di Kota Bengkulu”. Penelitiannya menggunakan metode eksperimen dengan *one group pre-test post-test desain*. Pada siswa kelas X MIPA B di SMA Negeri 6 Kota Bengkulu. Hasil penelitiannya menunjukan adanya pengaruh yang signifikan bimbingan kelompok dengan teknik penguatan positif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Berdasarkan penelitian Saputra, dkk menunjukkan

bahwa bimbingan kelompok teknik penguatan positif efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hal ini memperkuat peneliti untuk melakukan penelitian tentang konsentrasi belajar dengan layanan bimbingan kelompok teknik *reinforcement* positif, agar konsentrasi belajar siswa meningkat. Perbedaan dari penelitian Saputra, dkk dengan penelitian ini yaitu terletak pada masalah penelitian dan subyek penelitian. Masalah pada penelitian ini mengenai konsentrasi belajar dengan subyek penelitian siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Magelang.

Nurdjana Alamri (2015) “Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah”. Penelitian ini didesain menggunakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang dirancang dalam dua siklus dan di masing-masing siklus terdapat 3 kali pertemuan. Hasil dari penelitian ini layanan bimbingan kelompok teknik *self management* mampu untuk mengurangi perilaku terlambat siswa. Hasil penelitian Nurdjana Alamri memperkuat peneliti untuk melakukan penelitian mengenai konsentrasi belajar menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *self management*. Perbedaan penelitian yang dilakukan Nurdjana Alamri dengan penelitian ini yaitu terletak pada masalah penelitian, subyek penelitian dan desain penelitiannya. Pada penelitian ini masalah penelitian tentang konsentrasi belajar dengan subyek penelitian siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Magelang dengan metode penelitian eksperimen murni (*true eksperimental*) dengan desain yang digunakan *Pretest-Posttest Control Group Design*..

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti bermaksud menguji secara empiris mengenai konsentrasi belajar siswa. Penelitian ini berjudul “Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Reinforcement* positif dan *Self Management* untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar”. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Magelang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka teridentifikasi permasalahannya sebagai berikut:

1. Siswa tidak memperhatikan ketika guru sedang menjelaskan materi.
2. Terdapat siswa yang berbicara dengan teman sebangku ketika kegiatan pembelajaran berlangsung.
3. Bercanda dengan teman ketika guru sedang menjelaskan.
4. Melamun ketika proses pembelajaran dikelas.
5. Bermain alat tulis sendiri.
6. Siswa mengerjakan PR di kelas diluar pelajaran yang sedang dipelajari .
7. Pelaksanaan layanan yang diberikan guru pembimbing belum berdampak maksimal pada siswa dan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok belum dilaksanakan dalam membantu meningkatkan konsentrasi belajar siswa yang rendah.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi pada masalah konsentrasi belajar, pada hal ini karena masalah tersebut

sebagai masalah yang banyak di alami oleh siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Magelang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini, apakah terdapat pengaruh pemberian bimbingan kelompok teknik *reinforcement* positif dan *self management* terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan Rumusan masalah di atas penelitian ini bertujuan menguji pengaruh bimbingan kelompok teknik *reinforcement* positif dan *self management* terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam menambah khasanah pengetahuan dan dapat digunakan bagi penelitian berikutnya khususnya terkait pengaruh bimbingan kelompok teknik *reinforcement* positif dan *self management* untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai pedoman guru pembimbing dalam membantu meningkatkan konsentrasi belajar siswa khususnya di SMP Negeri 8 Magelang

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Konsentrasi Belajar

1. Pengertian Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar merupakan pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dengan menghalau atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungan dengan objek yang dipelajari dan tidak mudah diketahui oleh orang lain selain diri individu yang sedang belajar. Rendahnya kualitas dan prestasi belajar, sebagian besar disebabkan oleh lemahnya kemampuan dalam melakukan konsentrasi belajar. Siswa sering kali mengalami pikiran bercabang saat melakukan kegiatan belajar. Pikiran bercabang tersebut bisa muncul tanpa disadari, sehingga menghambat proses belajar siswa.

Dimiyati dan Mudjiono (2009: 239), “ Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses belajarnya. Syafrol (Prihatini dan Ikawati, 2016:160) Konsentrasi belajar merupakan suatu pemusatan perhatian pada suatu kegiatan sebagai kunci utama untuk mencapai tujuan belajar yang telah ditentukan. Kegiatan belajar dilakukan yang dilakukan siswa dilaksanakan secara sungguh-sungguh dengan cara memfokuskan seluruh panca indera dari indera pendengaran, penglihatan, dan pikiran.

Pendapat Dimiyati senada dengan Syafrol bahwa konsentrasi belajar merupakan pemusatan perhatian pada proses belajar untuk mencapai tujuan belajar yang ingin dicapai. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa konsentrasi belajar merupakan proses pemusatan pikiran pada suatu pembelajaran yang sedang dipelajari dengan sungguh-sungguh serta mengabaikan hal yang tidak ada hubungannya dalam proses pembelajaran dengan menggunakan seluruh panca indra dari penglihatan, pendengaran dan pikiran.

2. Ciri-ciri Konsentrasi Belajar

Enkoswara (Aprilia, dkk. 2014:2-3) menjelaskan klasifikasi perilaku belajar yang dapat digunakan untuk mengetahui ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi belajar, diantaranya yaitu:

- a. Perilaku kognitif, pada perilaku kognitif ini anak yang memiliki konsentrasi belajar ditandai dengan kesiapan pengetahuan yang dapat segera muncul bila diperlukan, komprehensif dalam penafsiran informasi, dan mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh.
- b. Perilaku afektif, pada perilaku afektif ini siswa yang memiliki konsentrasi belajar ditandai dengan adanya penerimaan (tingkat perhatian tertentu), dan respon (keinginan untuk mereaksi bahan yang diajarkan).
- c. Perilaku Psikomotor, pada perilaku psikomotor ini siswa yang konsentrasi belajar dapat ditandai dengan adanya gerakan anggota

badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru, komunikasi non verbal seperti ekspresi muka dan gerakan-gerakan yang penuh arti.

- d. Perilaku berbahasa, pada perilaku ini siswa yang memiliki konsentrasi belajar ditandai dengan adanya aktivitas berbahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar.

Berdasarkan ciri-ciri konsentrasi belajar menurut Enkoswara (Aprilia, dkk. 2014) dapat dipahami bahwa siswa yang mempunyai konsentrasi belajar dapat diketahui perilakunya, yaitu perilaku kognitif, afektif, psikomotor dan berbahasa. Seperti kesiapan dalam hal pengetahuan ketika dibutuhkan, komprehensif dalam menafsirkan informasi, dapat melaksanakan pengetahuan yang didapat, adanya penerimaan dalam perhatian tingkat tertentu, memberikan umpan balik apa yang sudah dipelajari, adanya gerak tubuh yang ingin dicapai dalam pembelajaran yang sesuai dengan petunjuk guru, mampu komunikasi non verbal, dan mampu menjawab atau memberikan pertanyaan menggunakan bahasa yang baik dan benar.

Ciri-ciri konsentrasi belajar menurut Enkoswara sesuai dengan ciri-ciri konsentrasi belajar yang ada di kelas VIII SMP Negeri 8 Magelang yang meliputi perilaku kognitif, afektif, psikomotor dan berbahasa. Ciri-ciri konsentrasi belajar yang digunakan pada penelitian ini meliputi perilaku kognitif, afektif, psikomotor dan berbahasa.

3. Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar

Zaviera (2007:31) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang diduga menyebabkan gangguan konsentrasi dalam belajar antara yaitu, temperamen bawaan, pengaruh lingkungan, malfungsi otak, epilepsi serta kondisi gangguan kepala seperti gagar otak, trauma kepala karena persalinan sulit, kepala pernah terbentur, keracunan, dan gizi kurang.

Menurut Nuryana dan Setiyo (2010: 91) mengatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar antara lain:

- 1) Faktor Usia, yaitu kemampuan untuk konsentrasi ini ikut tumbuh dan berkembang sesuai dengan usia individu.
- 2) Faktor fisik, yaitu kondisi sistem saraf (neurological system) mempengaruhi kemampuan individu dalam menyeleksi sejumlah informasi dalam kegiatan perhatian. Individu memiliki kemampuan saraf yang berbeda dalam menyeleksi sejumlah informasi yang ada sehingga turut mempengaruhi dalam memusatkan perhatian.
- 3) Faktor pengetahuan dan pengalaman, yaitu turut berperan dalam usaha memusatkan perhatian pada objek yang belum bisa dikenali polanya sehingga pengetahuan dan pengalaman individu dapat memudahkan untuk berkonsentrasi.

Berdasarkan uraian tersebut dapat dipahami faktor-faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar berasal dari faktor internal dan eksternal, dimana faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang seperti temperamen bawaan, malfungsi otak,

gangguan pada kepala, kurang gizi, faktor usia, fisik dan pengetahuan serta pengalaman, sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri seseorang seperti, pengaruh lingkungan seseorang. Faktor tersebut sama halnya dengan kenyataan yang ada di kelas VIII SMP Negeri Magelang dimana beberapa faktor eksternal dan internal menjadi faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar siswa.

4. Cara Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Terdapat sebagian siswa ada yang mampu berkonsentrasi belajar dalam waktu yang cukup lama, tetapi ada juga yang belum mampu. Sekalipun seperti itu, siswa pasti mampu memusatkan pikiran pada sesuatu yang benar-benar diminati. Siswa juga mampu meningkatkan kemampuan untuk berkonsentrasi apabila bersungguh-sungguh untuk berusaha.

Flanagan (Nuryana dan Setiyo, 2010: 90) mengemukakan bahwa ada beberapa cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar yaitu:

- a. Memberikan kerangka waktu yang jelas agar anak mengetahui dengan pasti berapa lama harus menyelesaikan.
- b. Mencegah anak agar tidak terlalu cepat berganti dari satu tugas ke tugas lain dengan cara membatasi pilihan.
- c. Mengurangi jumlah gangguan dalam ruangan.
- d. Memberikan umpan balik dengan segera untuk memotivasi anak tetap bekerja atau mengarahkan kembali perhatiannya pada tugas yang sedang dikerjakan.

- e. Merencanakan tugas yang lebih kecil dari pada memberikan satu sesi yang panjang.
- f. Menetapkan tujuan dan menawarkan hadiah untuk memotivasinya agar terus bekerja.

Berdasarkan pendapat Flanagan dapat dipahami bahwa cara meningkatkan konsentrasi belajar dapat dilakukan dengan berbagai cara, yaitu pemberian kerangka waktu yang jelas, mencegah agar tidak mudah berpindah kegiatan yang lain jika kegiatannya belum selesai, mengurangi gangguan yang disebabkan oleh lingkungan, memberikan umpan balik langsung agar anak termotivasi untuk kembali berkonsentrasi, merencanakan tugas yang lebih kecil dahulu dan menetapkan tujuan serta hadiah untuk memotivasinya. Cara meningkatkan konsentrasi belajar yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan pemberian penguatan positif serta mengelola atau mengatur diri sendiri melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *reinforcement* positif dan *self management*.

B. Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan yang terdapat di dalam bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok dalam membahas topik bahasan tertentu yang sudah ditetapkan secara bersama-sama untuk menunjang pemahaman serta pengembangan diri sendiri.

Nurihsan (2009: 23) menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi atau aktivitas kelompok yang membahas masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial.

Prayitno (2005: 178) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya semua peserta dalam bimbingan kelompok saling berinteraksi bebas dalam mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran. Pendapat Juntika mengenai bimbingan kelompok sependapat dengan Prayitno, bahwa bimbingan kelompok merupakan bantuan yang diberikan kepada seseorang dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Berdasarkan pendapat Nurihsan dan Prayitno, dapat dipahami bahwa bimbingan kelompok adalah pemberian bantuan yang diberikan kepada individu dalam pengembangan masalah maupun pemecahan masalah, baik penyampaian informasi atau permasalahan dari berbagai hal dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Secara umum bimbingan kelompok memiliki tujuan untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi, khususnya dalam kemampuan berkomunikasi dalam layanan bimbingan siswa. Tujuan bimbingan kelompok menurut Romlah (Nartoyo, 2014:62) adalah

membantu individu menemukan diri, mengarahkan diri, dan dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungannya. Menurut Romlah dapat dipahami pengertian bimbingan kelompok merupakan layanan bantuan yang diberikan kepada individu yang bertujuan untuk mengenali diri, mengatur serta mampu menyesuaikan diri pada lingkungannya.

Winkel dan Sri (2004: 547) tujuan bimbingan kelompok adalah penunjang perkembangan pribadi dan sosial masing-masing anggota kelompok serta meningkatkan kerjasama dalam kelompok yang berguna dalam berbagai tujuan yang bermanfaat.

Memahami pendapat di atas mengenai tujuan bimbingan kelompok dapat dipahami bahwa bimbingan kelompok memiliki tujuan sebagai penunjang perkembangan pribadi dan sosial. Perkembangan pribadi mampu membantu individu mengenali diri, mengarahkan serta menyesuaikan diri dengan lingkungan dan dalam perkembangan sosial individu mampu bersosialisasi. Tujuan bimbingan kelompok pada penelitian ini untuk membantu siswa dalam menunjang perkembangan pribadi siswa, yaitu dengan meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

3. Manfaat Bimbingan Kelompok

Winkel (Nartoyo, 2014:63) bimbingan kelompok memiliki manfaat bagi seorang tenaga bimbingan (konselor) maupun bagi siswa. Manfaat bagi tenaga bimbingan (konselor) adalah mendapat kesempatan untuk bertemu dengan banyak siswa sekaligus, menghemat waktu dan tenaga, serta memperluas ruang gerak. Bagi siswa manfaatnya

adalah lebih sadar akan tantangan yang dihadapi, lebih rela menerima diri sendiri, lebih bisa menerima pendapat orang lain, dan mampu mengatasi masalah yang dirasa sulit dibicarakan langsung dengan tenaga pembimbing (konselor) menjadi lebih mudah. Manfaat bimbingan kelompok pada penelitian ini bermanfaat untuk siswa khususnya dalam membantu meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

4. Penyelenggaraan Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok dalam pelaksanaannya perlu memperhatikan beberapa hal (Latipun, 2006:185-186), yaitu:

- a. Jumlah anggota kelompok antara 4-12 orang.
- b. Homogenitas kelompok dapat didasarkan pada jenis kelamin, jenis masalah, dan berdasarkan kelompok usia.
- c. Sifat kelompok dapat terbuka yaitu mampu menerima anggota baru dan dapat tertutup jika tidak memungkinkan untuk menerima anggota baru.
- d. Waktu pelaksanaan sangat bergantung pada kompleksitas permasalahan yang dihadapi dalam kelompok tersebut. Pada umumnya bimbingan kelompok bersifat jangka pendek (*short term group counseling*) antara 8-20 pertemuan.

(Nurihsan, 2006:3), pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu kelompok kecil (2-6

orang), kelompok sedang (7-12 orang) dan kelompok besar (13-20 orang) ataupun kelas 20-40 orang.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok pada penelitian ini dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan dengan jumlah masing-masing anggota kelompok sebanyak 8 orang (kelompok sedang) serta homogenitas kelompok didasarkan pada jenis masalah yaitu rendahnya konsentrasi belajar.

5. Asas-asas Bimbingan Kelompok

Prayitno dan Amti (2004: 13) mengemukakan dalam bimbingan kelompok terdapat beberapa asas, meliputi:

- a. Asas kerahasiaan yaitu segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar anggota kelompok.
- b. Asas kesukarelaan, yaitu semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau paksaan oleh teman lain atau pemimpin kelompok.
- c. Asas kegiatan dan keterbukaan yaitu anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.
- d. Asas kekinian yaitu memberikan topik atau materi yang dibahas bersifat aktual dan hal-hal yang terjadi sekarang. Hal-hal yang direncanakan sesuai dengan kondisi sekarang.

- e. Asas kenormatifan yaitu semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.
- f. Asas keahlian yaitu diperlihatkan oleh pemimpin kelompok dalam mengelola kegiatan kelompok dalam mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.

Asas dalam pelaksanaan bimbingan kelompok sangat penting dan diperlukan guna kelancaran dan keefektifan pelaksanaan bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok membantu anggota kelompok dalam penerapan asas-asas untuk keberhasilan layanan bimbingan kelompok. Asas-asas bimbingan kelompok yang digunakan pada penelitian ini menggunakan asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kerahasiaan, dan asas kekinian, sebagai penunjang pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.

6. Jenis-jenis layanan Bimbingan Kelompok

Prayitno (1995:25) menyebutkan pelaksanaan bimbingan kelompok dapat dikembangkan menjadi dua jenis kelompok, yaitu kelompok bebas dan kelompok tugas:

- a. Bimbingan kelompok tugas, dalam penyelenggaraannya bimbingan kelompok tugas, arti, dan isi kegiatannya tidak ditentukan oleh para anggota kelompok melainkan diartikan kepada penyelesaian tugas. Tugas yang dikerjakan berasal dari pemimpin kelompok. Pemimpin

kelompok mengemukakan suatu topik tugas untuk dibahas dan dilakukan oleh anggota kelompok.

- b. Bimbingan kelompok bebas, dalam bimbingan kelompok bebas ini anggota kelompok bisa mengemukakan segala pikiran dan perasaannya dalam kegiatan bimbingan kelompok. Topik yang dibahas berasal dari anggota kelompok.

Berdasarkan uraian diatas, dapat dipahami bahwa dalam layanan bimbingan kelompok memiliki dua jenis yaitu kelompok tugas dan kelompok bebas. Kelompok yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan kelompok tugas, dimana topik yang akan dibahas sudah ditentukan oleh pemimpin kelompok. Bimbingan kelompok dengan jenis tugas sangat berguna bagi organisasi yang berusaha meningkatkan fungsi dari anggota kelompok (Gibson, 2011:277).

7. Tahapan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Azam, (2016: 141) menyebutkan terdapat 4 tahap dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Berikut uraiannya:

a. Tahap Pembentukan

- 1) Menerima anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih atas kehadirannya, dilanjutkan do'a pembuka.
- 2) Saling memperkenalkan diri antara pemimpin kelompok dan sesama anggota kelompok (jika belum saling kenal)

- 3) Menjelaskan tujuan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.
 - a) Mengadakan kesepakatan waktu dengan anggota kelompok.
 - b) Menciptakan permainan pembentukan kelompok (*ice breaking*) untuk menghangatkan suasana kelompok.

Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan, dalam penyampaian maksud dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok, membangun kebersamaan dalam kelompok, serta membuat anggota kelompok merasa aman dan nyaman dalam kelompok tersebut. Pada tahap pembentukan, anggota kelompok saling memperkenalkan diri apabila belum saling mengenal dengan anggota kelompok lain.

b. Tahap Peralihan

- 1) Mendorong dibahasnya suasana perasaan yang dirasakan oleh anggota kelompok.
- 2) Menayakan kesiapan anggota kelompok secara keseluruhan.

Tahapan peralihan merupakan jembatan antara tahap pembentukan dengan tahap kegiatan. Pada tahap ini, pemimpin kelompok mengamati serta menayakan kesiapan anggota secara fisik dan psikis. Apabila anggota kelompok sudah siap maka dilanjutkan dengan tahap selanjutnya, tetapi jika belum siap maka pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota yang belum siap atau melakukan permainan/*ice breaking* dengan tujuan anggota kelompok siap memasuki tahap selanjutnya.

c. Tahap Kegiatan

- 1) Implementasi bentuk dan teknik layanan bimbingan kelompok.
- 2) Membawa anggota kelompok pada topik bahasan.
- 3) Membahas materi layanan secara mendalam dan tuntas.

Tahap kegiatan merupakan kegiatan inti dari bimbingan kelompok, dimana dalam tahap ini mulai membahas topik yang akan dibahas dalam kegiatan tersebut. Pemimpin kelompok mengajukan pertanyaan kepada anggota kelompok mengenai apa, mengapa, dan bagaimana yang sesuai dengan topik bahasan tersebut.

d. Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran merupakan bagian akhir dalam bimbingan kelompok, dimana anggota kelompok menyampaikan kesimpulan yang didapat dari hasil pelaksanaan bimbingan kelompok tersebut, penyampaian kesan dan pesan selama mengikuti kegiatan, komitmen untuk kegiatan yang akan datang, kemudian pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan bimbingan kelompok dengan do'a bersama dan salam penutup.

Berdasarkan pendapat Azam dapat dipahami bahwa dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok terdapat 4 tahapan yaitu,

- 1) Tahap pembentukan, dimana pemimpin kelompok melakukan pengenalan, dalam penyampaian maksud dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok, membangun kebersamaan, serta membuat anggota kelompok merasa aman dan nyaman dalam kelompok

tersebut. 2) Tahap Peralihan, pada tahap ini merupakan penghubung antara tahap pembentukan dengan tahap kegiatan, dimana pemimpin kelompok mengamati serta menayakan kesiapan anggota baik secara fisik dan psikis untuk mengetahui kesiapan anggota kelompok. 3) Tahap Kegiatan, pada tahap ini adalah kegiatan inti dari bimbingan kelompok, dalam tahap ini membahas topik yang akan dibahas dalam kegiatan tersebut lalu pemimpin kelompok mengajukan pertanyaan kepada anggota kelompok mengenai apa, mengapa, dan bagaimana yang sesuai dengan topik bahasan tersebut yang akan dibahas. 4) Tahap Pengakhiran, pada tahap ini merupakan bagian akhir dalam bimbingan kelompok, dimana anggota kelompok menyampaikan kesimpulan, kesan, dan pesan dari hasil pelaksanaan bimbingan kelompok yang kemudian pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan bimbingan kelompok dengan do'a bersama dan salam penutup. Tahap pelaksanaan bimbingan kelompok yang digunakan pada penelitian ini meliputi, tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

C. Pendekatan Behavioral

1. Pengertian Pendekatan Behavioral

Pendekatan Behavioral merupakan suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Pendekatan Behavioral merupakan pendekatan yang sistematis dan terstruktur dalam konseling. Pendekatan Behavioral memiliki asumsi dasar bahwa setiap tingkah

laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru dan manusia memiliki potensi berperilaku baik atau buruk, benar atau salah. Manusia juga dipandang sebagai individu yang mampu melakukan refleksi terhadap tingkah lakunya sendiri, mengatur serta mengontrol tingkah lakunya, dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi orang lain (Komalasari, dkk. 2011: 152).

Gerald Corey (Wahyudi. 2017:44) behavior merupakan salah satu pendekatan layanan bimbingan dan konseling yang berakar pada berbagai teori belajar. Penerapan prinsip-prinsip belajar pada pengubahan tingkah laku ke arah cara-cara yang lebih adaptif. Berdasarkan pendapat Gerald Corey behavior merupakan salah satu pendekatan pada layanan bimbingan konseling yang berasal dari teori-teori belajar dengan menerapkan cara belajar untuk mengubah tingkah laku menggunakan cara yang mudah untuk menyesuaikan diri.

Memahami pengertian behavioral di atas dapat dipahami bahwa behavioral adalah salah satu pendekatan layanan bimbingan dan konseling yang berasal dari berbagai teori belajar dimana perubahan perilaku individu yang dihasilkan dari proses belajar dapat mempengaruhi perilaku diri sendiri maupun orang lain sehingga menghasilkan perilaku yang baru.

2. Tujuan Pendekatan Behavioral

(Komalasari, dkk 2011: 156) menyebutkan tujuan konseling behavioral yang memiliki orientasi pada perubahan atau modifikasi

perilaku individu yaitu: a) menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses dalam belajar, b) penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif, c) memberikan pengalaman baru dalam belajar yang adaptif tetapi belum dipelajari, d) membantu individu atau konseli membuang respon-respon yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respon-respon yang baru yang sehat dan sesuai, e) konseli belajar perilaku baru dan menmgeliminasi perilaku yang maladaptif, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan, f) penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran yang dilakukan bersama antara konseli dengan konselor.

Berdasarkan pendapat Komalasari dapat dipahami bahwa, tujuan dari pendekatan behavioral yaitu menciptakan suasana yang baru dalam proses belajar, menghilangkan hasil belajar yang tidak adaptif, memberi pengalaman yang baru belajar yang adaptif, membuang respon yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respon yang baru yang lebih baik dan sesuai, belajar perilaku baru dan mengurangi perilaku maladaptif serta mempertahankan perilaku yang akan dicapai, penetapan tujuan tingkah laku yang akan diubah yang dilakukan oleh konseli dan konselor. Tujuan Pendekatan Behavioral pada penelitian ini perubahan perilaku dalam hal ini perilaku yang ingin diubah adalah konsentrasi belajar siswa yang rendah akan diubah menjadi konsentrasi belajar siswa meningkat.

3. Teknik Pendekatan Behavioral

Teknik konseling behavioral terdiri dari dua jenis, yaitu teknik untuk meningkatkan tingkah laku dan menurunkan tingkah laku, teknik untuk meningkatkan yaitu: penguatan positif, *token economy*, pembentukan tingkah laku (*shaping*), pembuatan kontrak (*contingency contracting*), sedangkan teknik konseling menurunkan tingkah laku yaitu: penghapusan (*extinction*), *time out*, pembanjiran (*flooding*), penjenuhan (*satiation*) hukuman (*phunishment*), terapi aversi (*aversive therapy*), dan disensitisasi sistematis (Komalasari, dkk: 2011).

Pendapat tersebut dapat dipahami bahwa konseling behavioral mempunyai 2 jenis teknik yaitu: untuk meningkatkan tingkah laku dan mengurangi tingkah laku, untuk meningkatkan tingkah laku dengan penguatan positif, *token economy*, pembentukan tingkah laku (*shaping*), pembuatan kontrak (*contingency contracting*) dan untuk pengurangan tingkah laku dapat menggunakan, penghapusan (*extinction*), *time out*, pembanjiran (*flooding*), penjenuhan (*satiation*) hukuman (*phunishment*), terapi aversi (*aversive therapy*), dan disensitisasi sistematis. Konseling behavioral merupakan bentuk adaptasi dari aliran psikologi behavioristik, yang menekankan pada perilaku yang tampak, setiap aktivitas dari individu yang diamati. (Sukayasa, M, dkk: 2014)

Teknik yang digunakan pada penelitian ini yaitu *reinforcement* positif dan *self management* sebagai pembanding hasil penelitian dalam meningkatkan konsentrasi belajar.

D. Teknik *Reinforcement* Positif

1. Pengertian teknik *Reinforcement* Positif

Reinforcement merupakan bentuk bantuan berupa penguatan. Penguatan sangat dibutuhkan untuk membantu konseli dalam mengatur dan memperkuat perilaku yang dihasilkan dari proses perubahan perilaku. Alwisol (2008; 32) pengertian *reinforcement* merupakan cara yang efektif dalam mengubah mengontrol perilaku dengan penguatan sebagai strategi kegiatan yang menghasilkan tingkah laku tertentu yang berpeluang untuk terjadi atau sebaliknya berpeluang untuk tidak terjadi pada masa yang akan datang. Penguatan juga dikatakan sebagai respon terhadap tingkah laku yang dapat meningkatkan kemungkinan berulangnya tingkah laku. Tindakan tersebut dilakukan untuk memberikan ganjaran atau membesarkan hati siswa agar lebih giat berpartisipasi untuk interaksi dalam kegiatan belajar mengajar.

Reinforcement positif merupakan salah satu teknik dalam pembentukan tingkah laku individu dari teori konseling behaviorial. Penguatan positif adalah pembentukan suatu pola tingkah laku dengan memberikan penguatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul. Dengan memberikan penguatan positif, maka perilaku yang diinginkan itu akan ditingkatkan atau diteruskan.

Komalasari, dkk (2011: 161) *Reinforcement* positif adalah memberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan ditampilkan yang bertujuan agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang meningkat dan menetap di masa yang akan datang.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa *reinforcement* positif adalah proses pembentukan tingkah laku yang dilakukan dengan memberikan penguatan yang menyenangkan dan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul dengan tujuan tingkah laku yang diinginkan akan diulang dan menetap dimasa yang akan datang.

2. Prinsip-prinsip *Reinforcement*

Pemberian *reinforcement* positif harus memperhatikan prinsip-prinsip *reinforcement* agar mendapatkan hasil yang maksimal (Komalasari, dkk 2011: 162). Prinsip-prinsip tersebut antara lain:

- 1) Penguatan positif tergantung pada penampilan tingkah laku yang diinginkan.
- 2) Tingkah laku yang diinginkan diberi penguatan segera setelah tingkah laku tersebut ditampilkan.
- 3) Ketika tingkah laku yang diinginkan dapat dilakukan dengan baik penguatan diberikan secara berkala dan pada akhirnya dihentikan.

Berdasarkan Komalasari, dkk prinsip-prinsip dari *reinforcement* terdapat tiga prinsip yaitu, penguatan positif

tergantung pada penampilan tingkah laku yang diinginkan, tingkah laku yang diinginkan diberi penguatan segera setelah tingkah laku tersebut ditampilkan, dan ketika tingkah laku yang diinginkan dapat dilakukan dengan baik penguatan diberikan secara berkala dan pada akhirnya dihentikan. Prinsip-prinsip *reinforcement* pada penelitian ini menggunakan prinsip pemberian penguatan positif sesuai dengan perilaku yang diinginkan, pemberian penguatan diberikan langsung ketika perilaku yang diinginkan muncul, dan ketika perilaku yang diharapkan muncul pemberian penguatan diberikan secara berkala dan pada akhirnya penguatan tersebut dihentikan. Perilaku yang ingin diubah pada penelitian ini yaitu konsentrasi belajar siswa yang rendah akan diubah menjadi konsentrasi belajar siswa meningkat.

3. Langkah-langkah Pemberian *Reinforcement* Positif

Langkah-langkah yang harus diperhatikan dalam pemberian *reinforcement* (Komalasari, dkk 2011: 164) :

- 1) Mengumpulkan informasi tentang permasalahan melalui analisis ABC (*Antecedent, Behavior, Consequence*).
- 2) Memilih perilaku target yang ingin ditingkatkan.
- 3) Menetapkan data awal perilaku awal.
- 4) Menetapkan reinforcement yang bermakna.
- 5) Penerapan *reinforcement* positif.

Langkah-langkah tersebut sebagai dasar penelitian ini yang digunakan dalam pemberian penguatan kepada siswa dalam layanan

bimbingan kelompok teknik *reinforcement* positif untuk meningkatkan konsentrasi belajar dengan mengumpulkan informasi permasalahan melalui analisis ABC, memilih perilaku yang akan diubah, menetapkan data perilaku awal, menetapkan pemberian penguatan yang bermakna, dan pemberian *reinforcement* positif.

4. Keterampilan memberikan *reinforcement* positif

Keterampilan memberikan *reinforcement* positif merupakan keterampilan yang arahnya untuk memberikan dorongan, tanggapan, atau hadiah bagi siswa agar dalam mengikuti pelajaran merasa dihormati dan diperhatikan (Uno, 2006:168).

Penggunaan komponen keterampilan harus selektif dan hati-hati, disesuaikan dengan batas usia, tingkat kemampuan, kebutuhan dan latar belakang, sifat, dan tugas. Beberapa keterampilan pemberian komponen penguatan sebagai berikut:

- a. Penguatan verbal, penguatan verbal dapat berupa kata-kata atau kalimat yang diucapkan oleh guru. Contoh: “baik”, “bagus”, “tepat”, dan lain-lain.
- b. Penguatan gestural, penguatan yang diberikan dalam bentuk mimik wajah atau anggota badan yang dapat memberikan kesan kepada siswa. Misalnya mengangkat alis, tersenyum, kerlingan mata, tepuk tangan, anggukan tanda setuju, menaikkan ibu jari tanda jempol, dan lain-lain.

- c. Penguatan dengan cara mendekati, penguatan ini diberikan dengan mendekati siswa untuk menyatakan perhatian terhadap pekerjaan, tingkah laku, atau penampilan siswa. Biasanya guru mendekati siswa untuk memperkuat penguatan yang bersifat verbal.
- d. Penguatan dengan sentuhan, guru dapat memberikan penguatan pada siswa dengan menepuk pundak siswa atau mengusap rambut pada anak-anak yang masih kecil.
- e. Penguatan dengan memberikan kegiatan yang menyenangkan, pemberian penguatan ini dapat berupa meminta siswa membantu temannya apabila dia sudah selesai mengerjakan pekerjaan terlebih dahulu dengan tepat.
- f. Penguatan berupa tanda atau benda, penguatan bentuk ini merupakan usaha untuk menggunakan bermacam-macam simbol penguatan untuk menunjang tingkah laku yang positif. Bentuknya yaitu: komentar tertulis pada buku pekerjaan, pemberian bintang, serta pemberian alat tulis yang dibutuhkan siswa.

Keterampilan penguatan yang diberikan pada penelitian ini untuk meningkatkan konsentrasi belajar berupa penguatan verbal, penguatan gestural, penguatan dengan cara mendekati, penguatan dengan kegiatan menyenangkan dan penguatan berupa tanda.

E. Bimbingan Kelompok Teknik *Reinforcement* Positif

1. Pengertian Bimbingan Kelompok Teknik *Reinforcement* Positif

Bimbingan kelompok teknik *reinforcement* positif merupakan layanan bimbingan kelompok yang membahas suatu topik atau masalah yang dilakukan melalui kegiatan kelompok yang dianggap tepat untuk meningkatkan perubahan tingkah laku menjadi lebih baik yaitu meningkatkan konsentrasi belajar siswa, karena dalam bimbingan dibutuhkan penguatan positif untuk membentuk pola perilaku dengan memberikan penguatan segera ketika tingkah laku yang diharapkan muncul atau diinginkan melalui pemanfaatan dinamika kelompok. Pemberian penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan ditampilkan yang memiliki tujuan agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang, meningkat dan menetap di masa yang akan datang.

2. Tahapan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik *Reinforcement* Positif

Pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *reinforcement* positif dilaksanakan dengan cara mengkombinasikan dalam tahapan bimbingan kelompok yang dikemukakan oleh Azam, yaitu melalui 4 tahap, yakni tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan pelaksanaan. Uraian tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok model behavioral teknik *reinforcement* positif sebagai berikut:

a. Tahap Pembentukan

Pada tahap pembentukan, pemimpin kelompok menerima anggota kelompok secara terbuka dengan salam pembuka,

mengucapkan terimakasih atas kehadiran dan kesediaan anggota kelompok, berdo'a sebelum melaksanakan kegiatan, saling memperkenalkan diri antar anggota kelompok, menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan, menyampaikan asas-asas dalam kegiatan serta menumbuhkan dinamika kelompok tersebut dengan melakukan *ice breaking*.

b. Tahap Peralihan

Pada tahap peralihan, kegiatan yang dilaksanakan menyampaikan kegiatan yang akan dilakukan pada tahap selanjutnya, mengamati serta menayakan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap selanjutnya, jika terdapat anggota kelompok yang belum siap maka dapat dilakukan *ice breaking* agar anggota kelompok siap memasuki ke tahap selanjutnya, serta penegasan kembali asas-asas yang ada dalam bimbingan kelompok tersebut.

c. Tahap Kegiatan

Pada tahap kegiatan, yang dilakukan yaitu, pemimpin kelompok bersama anggota kelompok membahas topik yang akan dibahas secara tuntas serta dalam kegiatan tersebut diberikan *reinforcement* positif dalam bentuk verbal (ucapan pujian), kemudian mengulas materi yang sudah dibahas dan mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran, kegiatan yang dilakukan yaitu pemimpin kelompok menyampaikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menyampaikan kesan dan pesan, menyepakati kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya, do'a penutup, dan diakhiri dengan salam.

F. Bimbingan Kelompok Teknik *Reinforcement* Positif Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar merupakan salah satu aspek psikologis yang hanya diketahui oleh diri sendiri yang sedang belajar dan menjadi indikator dalam permasalahan belajar, karena ketika individu sedang belajar tidak ada yang mengetahui kegiatannya tersebut sejalan atau tidak dengan apa yang sedang dipikirkan selain dari individu sendiri. Sebagai contoh, ketika dihadapan siswa terdapat sebuah buku yang sedang terbuka, dan terlihat sepintas siswa sedang mengamati atau membaca buku tersebut, akan tetapi benarkah siswa tersebut sedang memusatkan perhatian (berkonsentrasi) terhadap isi buku yang terbuka dihadapannya, tentunya perlu diperiksa, diteliti dan dipahami untuk dapat menyimpulkan.

Layanan bimbingan kelompok dipandang tepat untuk membantu siswa dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Layanan bimbingan kelompok merupakan upaya membimbing siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Dengan layanan bimbingan kelompok diharapkan siswa dapat saling berinteraksi antar

anggota kelompok dengan berbagi pengalaman, pengetahuan, ide mengenai pentingnya upaya-upaya dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Pemimpin kelompok membahas topik yang berkaitan dengan konsentrasi belajar, dengan menciptakan suasana yang nyaman untuk anggota kelompok agar dalam pembahasan topik yang di bahas dapat dipahami oleh anggota kelompok. Dalam kegiatan ini anggota dapat saling bertukar pendapat maupun pikiran tentang topik yang dibahas dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Bimbingan kelompok teknik *reinforcement* positif merupakan strategi perubahan tingkah laku dengan pemberian penguatan positif, dengan respon positif yang bertujuan agar tingkah laku yang ingin dicapai tercapai dan akan berulang di masa mendatang.

G. Teknik *Self Management*

1. Pengertian teknik *Self Management*

Self management merupakan hal utama dalam membantu individu atau seseorang agar dapat memiliki kebiasaan yang baik bagi dirinya sendiri. Komalasari, dkk (2011: 180) *self management* adalah prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Pada prosedur ini subyek terlibat langsung dalam komponen dasar, yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitori perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan ditetapkan, melaksanakan prosedur tersebut, serta mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Zimmerman (Gufron dkk, 2010:58) mengemukakan bahwa *self management* berkaitan dengan pembangkitan diri baik itu berfikir, peserta diri tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal.

Berdasarkan pengertian *self management* di atas dapat dipahami bahwa *self management* merupakan prosedur yang digunakan untuk membantu seseorang dalam mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri dalam penyelesaian masalahnya.

2. Konsep Dasar Teknik *Self Management*

Menurut Hadi (2005: 213) konsep dasar pengelolaan diri adalah sebagai berikut:

- a. Proses pengubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu.
- b. Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat mendasar untuk menumbuhkan semangat individu.
- c. Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting.
- d. Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.
- e. Perubahan dapat dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan keterampilan menangani masalah.

Komalasari, dkk (2011: 181), konsep dasar *self management* adalah prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri, biasanya subyek terlibat langsung minimal pada beberapa kegiatan atau seluruh komponen dasar.

Berdasarkan pendapat Hadi & Komalasari dapat dipahami bahwa konsep dasar *self management* adalah proses dalam perubahan tingkah laku yang membutuhkan keikutsertaan individu dalam menerima tanggung jawab untuk mengatur atau mengarahkan perilakunya sendiri sehingga mampu mengatasi berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari. Konsep dasar *self management* pada penelitian ini, siswa mampu mengatur serta mengelola perilakunya sendiri untuk membentuk perilaku yang ingin dicapai, dalam hal ini perilaku yang ingin dicapai adalah meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

3. Tujuan Teknik *Self Management*

Gie (Supriyati 2013: 13) Tujuan dari *self management* adalah agar individu secara teliti mampu menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak di kehendaki. Artinya individu mampu mengelola pikiran, perasaan, dan pembuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan meningkatkan hal-hal yang baik.

Tujuan dari teknik *self management* pada penelitian ini adalah siswa mampu memahami perilaku kurang konsentrasi belajar yang akan dihilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya kurang konsentrasi belajar, sehingga mampu meningkatkan konsentrasi belajarnya.

4. Langkah-langkah Teknik *Self Management*

Soetarlinah Soekadji (Hadi 2005:110-112), dalam *self management* memiliki empat tahapan yaitu sebagai berikut:

a. Tahapan monitor atau observasi

Tahap ini subjek mengamati perilakunya sendiri dan mencatat jenis, waktu, durasi perilaku yang ada pada diri subjek yang akan dimodifikasi.

b. Mengatur lingkungan

Lingkungan perlu diatur guna meningkatkan, mengurangi bahkan menghilangkan perilaku tersebut.

c. Tahap evaluasi diri

Dalam tahap ini subjek membandingkan apa yang tercatat sebagai dengan kenyataan dengan apa yang seharusnya dilakukan.

d. Tahap pemberian pengukuhan, penghapusan dan hukuman

Tahap ini diperlukan kemauan diri yang kuat untuk menentukan dan memilih pengukuhan apa yang perlu diadakan, atau perilaku mana yang harus segera dihapus, dan bahkan hukuman diri sendiri apa yang harus diterapkan.

Komalasari, dkk (2011:182) langkah-langkah dalam *self management* sebagai berikut:

a. Tahap monitor diri atau observasi diri

Pada tahap ini konseli sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatat dengan teliti.

b. Tahap evaluasi

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli tujuannya untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program.

c. Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri.

Tahap ini merupakan tahap tersulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa dalam penerapan *self management* terdapat tahapan kegiatan yang harus dilakukan yaitu monitor atau observasi diri, mengatur lingkungan, evaluasi diri, dan pemberian penguatan atau hukuman.

Tahap *self management* pada penelitian ini memiliki tiga tahapan yang digunakan yaitu, tahap monitor atau observasi, tahap evaluasi diri, dan tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman. Menguraikan tahapan-tahapan *self management* pada tahap

pertama adalah monitor atau observasi diri konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri secara mencatatnya dengan teiti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif.

Pada tahap yang kedua adalah tahap evaluasi diri, pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Tahap ketiga yaitu tahap pemberian pengukuhan, penghapusan dan hukuman. Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan pengukuhan, penghapusan, dan memberi hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

H. Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management*

1. Pengertian Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management*

Bimbingan kelompok teknik *self management* merupakan layanan bimbingan kelompok yang membahas suatu topik atau masalah yang dilakukan melalui kegiatan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok serta melakukan monitor atau observasi diri, evaluasi diri, dan pemberian pengukuhan, penghapusan dan hukuman untuk melatih tingkah laku yang ingin diubah menjadi lebih baik sehingga diharapkan dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan dengan setiap anggota kelompok mampu meningkatkan tingkah laku yang ingin dicapai.

2. Tahapan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management*

Pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self management* pada penelitian ini dilaksanakan dengan cara mengkombinasikan dalam tahapan bimbingan kelompok yang dikemukakan oleh Azam, yaitu melalui 4 tahap, yakni tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan pelaksanaan. Uraian tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok model behavioral teknik *self management* sebagai berikut:

a. Tahap Pembentukan

Pada tahap pembentukan, pemimpin kelompok menerima anggota kelompok secara terbuka dengan salam pembuka, mengucapkan terimakasih atas kehadiran dan kesediaan anggota kelompok, berdo'a sebelum melaksanakan kegiatan, saling memperkenalkan diri antar anggota kelompok, menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan, menyampaikan asas-asas dalam kegiatan serta menumbuhkan dinamika kelompok tersebut dengan melakukan *ice breaking*.

b. Tahap Peralihan

Pada tahap peralihan, kegiatan yang dilaksanakan menyampaikan kegiatan yang akan dilakukan pada tahap selanjutnya, mengamati serta menayakan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap selanjutnya, jika terdapat anggota kelompok yang belum siap maka dapat dilakukan *ice breaking* agar anggota kelompok siap memasuki ke tahap selanjutnya, serta

penegasan kembali asas-asas yang ada dalam bimbingan kelompok tersebut.

c. Tahap Kegiatan

Pada tahap kegiatan, yang dilakukan yaitu, pemimpin kelompok bersama anggota kelompok membahas topik yang akan dibahas secara tuntas, kemudian pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengamati atau observasi tingkah lakunya masing-masing dengan mencatat tingkah laku yang akan diubah untuk meningkatkan konsentrasi belajar, lalu anggota kelompok mengevaluasi dengan membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat, kemudian menentukan penguatan, penghapusan dan memilih pengukuhan apa yang perlu dilakukan.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran, kegiatan yang dilakukan yaitu pemimpin kelompok menyampaikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menyampaikan kesan dan pesan, menyepakati kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya, do'a penutup, dan diakhiri dengan salam.

I. Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar merupakan salah satu aspek psikologis yang hanya diketahui oleh diri sendiri yang sedang belajar dan menjadi indikator dalam permasalahan belajar, karena ketika individu sedang belajar tidak ada yang mengetahui kegiatannya tersebut sejalan atau tidak dengan apa yang sedang dipikirkan selain dari individu sendiri. Sebagai contoh, ketika dihadapan siswa terdapat sebuah buku yang sedang terbuka, dan terlihat sepintas siswa sedang mengamati atau membaca buku tersebut, akan tetapi benarkah siswa tersebut sedang memusatkan perhatian (berkonsentrasi) terhadap isi buku yang terbuka dihadapannya, tentunya perlu diperiksa, diteliti dan dipahami untuk dapat menyimpulkan.

Layanan bimbingan kelompok dipandang tepat untuk membantu siswa dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Layanan bimbingan kelompok behavioral merupakan upaya membimbing siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan bersama dengan pengubahan tingkah laku. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok diharapkan anggota kelompok dapat saling berinteraksi dengan berbagi pengalaman, pengetahuan, ide mengenai pentingnya upaya-upaya dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Pemimpin kelompok membahas topik yang berkaitan dengan konsentrasi belajar, dengan menciptakan suasana yang nyaman untuk anggota kelompok agar dalam pembahasan topik yang di bahas dapat

dipahami oleh anggota kelompok. Pada kegiatan ini anggota kelompok dapat saling bertukar pendapat maupun pikiran tentang topik yang dibahas dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Bimbingan kelompok teknik *self management* merupakan strategi pengubahan tingkah laku dengan pengelolaan diri dapat membentuk pola perilaku yang diinginkan. Pengelolaan diri ketika tingkah laku yang diharapkan muncul atau diinginkan dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Teknik *self management* tersebut siswa akan mendapatkan pemahaman melalui bimbingan kelompok dan juga mengetahui perilaku-perilaku konsentrasi belajar melalui penerapan bimbingan kelompok teknik *self management*.

J. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Pada bagian ini, peneliti akan memaparkan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan dengan judul “Layanan bimbingan kelompok teknik *reinforcement* positif dan *self management* untuk meningkatkan konsentrasi belajar”, yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan Tri Mindari dan Supriyo (2015: Vol 4 No 2) dengan judul “Meningkatkan konsentrasi belajar melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan”. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi belajar melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen. Penelitian dilaksanakan pada kelas VI Al Qolam SD Al Irsyad Al Islamiyyah 1 Purwokerto dengan

sampel 8 siswa. Metode pengumpulan data menggunakan skala konsentrasi belajar dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif persentase dan analisis *wilcoxon match pairs*. Hasil analisis deskriptif persentase menunjukkan bahwa konsentrasi belajar siswa sebelum memperoleh layanan bimbingan kelompok teknik permainan berada pada kategori sedang (226,9) dan setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan berada pada kategori tinggi (274,5). Berdasarkan hasil uji *wilcoxon match pairs* menunjukkan $T_{hitung} < T_{tabel}$ 4, sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal tersebut menunjukkan bahwa konsentrasi belajar siswa dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara konsentrasi belajar sebelum dan setelah diberikan perlakuan, dimana terjadi peningkatan konsentrasi belajar setelah diberikan perlakuan dengan layanan bimbingan kelompok. Berdasarkan penelitian diatas menunjukkan bahwa konsentrasi belajar dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok. Hal itu memperkuat peneliti untuk melakukan penelitian tentang konsentrasi belajar menggunakan layanan bimbingan kelompok, agar konsentrasi belajar siswa meningkat. Perbedaan dari penelitian Tri Mindari dan Supriyo dengan penelitian ini yaitu terletak pada teknik yang digunakan dan subyek penelitian.

Peneliti disini menggunakan teknik *reinforcement positif* dengan subyek penelitian siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Magelang.

2. Penelitian yang dilakukan Linda Dwi Sholikhah, Dwi Yuwono Puji Sugiharto, & Imam Tadjri (2017: Vol 6 No 1) dengan judul “Model Konseling Kelompok dengan Teknik Penguatan Positif untuk Mereduksi Proktatinasi Akademik Siswa”. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan dan menguji keefektifan konseling kelompok dengan teknik penguatan positif untuk mereduksi proktatinasi akademik siswa. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* dengan populasi siswa SMK pelayaran Semarang. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik penguatan positif efektif untuk mereduksi proktatinasi akademik siswa. Berdasarkan penelitian tersebut menunjukkan bahwa teknik penguatan positif dapat digunakan untuk mereduksi proktatinasi akademik siswa . Hal itu memperkuat peneliti untuk melakukan penelitian tentang konsentrasi belajar menggunakan teknik *reinforcement positif* untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Perbedaan dari penelitian Linda Dwi Sholikhah, Dwi Yuwono Puji Sugiharto, & Imam Tadjri dengan penelitian ini yaitu terletak pada layanan yang digunakan, masalah penelitian dan subyek penelitian. Peneliti disini menggunakan layanan bimbingan kelompok, masalah konsentrasi belajar dengan subyek penelitian siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Magelang.

3. Penelitian yang dilakukan Dian Mayasari (2015: Vol 4 No 1) dengan judul “Pengembangan model bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal siswa smp negeri pontianak”. Penelitian ini bertujuan untuk: mendeskripsikan pelaksanaan bimbingan kelompok dan tingkat kecemasan komunikasi interpersonal siswa di SMP Negeri Pontianak, dihasilkannya model bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal siswa SMP Negeri Pontianak, menguji keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan. Teknik pengambilan sampel dengan cara purposive sampling. Hasil secara umum dalam penelitian ini menunjukkan bahwa model bimbingan kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal siswa. Simpulan dari penelitian ini bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self management* secara periodik dapat membantu siswa mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal sehingga kompetensinya dalam melaksanakan bimbingan kelompok menjadi optimal. Berdasarkan penelitian di atas menunjukkan bahwa konsentrasi belajar dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok serta memperkuat peneliti untuk melakukan penelitian tentang konsentrasi belajar menggunakan layanan

bimbingan kelompok teknik *self management* untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Perbedaan dari penelitian Dian Mayasari dengan penelitian ini yaitu terletak pada masalah penelitian dan subyek penelitian. Peneliti disini meneliti masalah konsentrasi belajar dengan subyek penelitian siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Magelang.

K. Kerangka Pemikiran

Siswa SMP Negeri 8 Magelang khususnya pada siswa kelas VIII memiliki tingkat konsentrasi belajar yang rendah. Siswa yang memiliki konsentrasi belajar yang rendah akan mengalami kesulitan dalam menerima materi pembelajaran yang diberikan oleh guru dan mengalami masalah dalam belajar, sehingga kurang mampu memaksimalkan hasil dari prestasi belajarnya.

Siswa diberikan layanan bimbingan kelompok, karena dipandang tepat dapat membantu siswa meningkatkan konsentrasi belajar. Layanan bimbingan kelompok merupakan media dalam upaya membimbing siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Layanan bimbingan kelompok mampu membuat siswa saling berinteraksi antar anggota kelompok dengan berbagi pengalaman, pengetahuan, ide, gagasan mengenai pentingnya upaya-upaya dalam meningkatkan konsentrasi belajar.

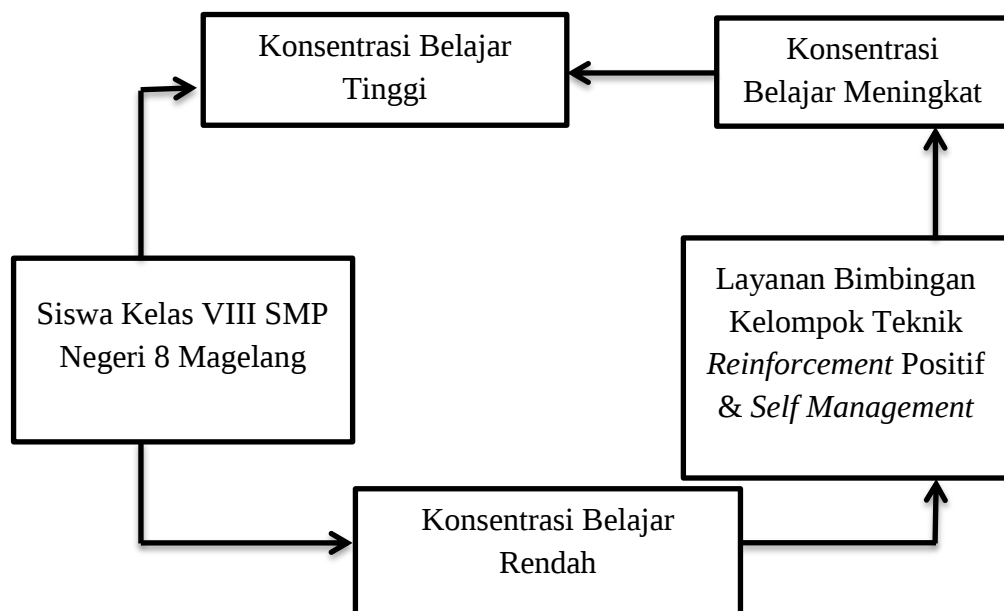
Peneliti berupaya menerapkan bimbingan kelompok dengan teknik *reinforcement* positif pada kelompok eksperimen I dan *self management* pada kelompok eksperimen 2 untuk meningkatkan konsentrasi belajar

siswa. Kegiatan bimbingan kelompok diharapkan mampu mengentaskan permasalahan siswa yang menjadi penghambat konsentrasi belajarnya. Penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *reinforcement* positif membantu siswa untuk membentuk pola perilaku dengan memberikan penguatan segera ketika tingkah laku yang diharapkan atau diinginkan muncul. Pemberian penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan ditampilkan memiliki tujuan agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang, meningkat dan menetap di masa yang akan datang, yang dimaksud tingkah laku disini merupakan konsentrasi belajar. Siswa akan dibimbing dan diarahkan secara kelompok untuk merubah perilaku yang terindikasi menyebabkan konsentrasi belajar rendah dengan pemberian penguatan yang menyenangkan akan memperkuat perilaku dan perasaan senang kepada siswa yang bersangkutan. Sedangkan *self management* bertujuan agar siswa mampu mengendalikan dan mengatur dirinya sendirinya untuk meningkatkan konsentrasi belajarnya. *self management* yaitu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Salah satu hal utama untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku yang adaptif adalah berawal dari dirinya sendiri. Jika siswa mampu meningkatkan *self management* maka akan membuat kedalam hal yang positif. Siswa yang memiliki *self management* akan lebih cepat dalam mengendalikan dirinya dari pada yang tidak memiliki *self management*. Melalui *self management* siswa mampu membedakan perilaku yang dapat diterima dan yang tidak dapat

diterima sehingga mampu mengatur perilakunya sendiri untuk menunda pemenuhan kebutuhannya. Semakin tinggi *self management* seseorang, maka akan semakin lebih baik dalam mengendalikan perilakunya.

Pada pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dilaksanakan masing-masing sebanyak 8 kali pertemuan, dalam setiap pertemuan membahas topik tugas yang berkaitan dengan konsentrasi belajar dengan menggunakan teknik *reinforcement* positif dan *self management* yang berkaitan dengan konsentrasi belajar siswa dan diharapkan setelah layanan diberikan layanan bimbingan kelompok siswa dapat meningkatkan konsentrasi belajar.

Berikut ini kerangka berfikir pada penelitian ini digambarkan pada gambar 1.



Gambar 1
Bagan Kerangka Pemikiran

L. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah yang sudah dipaparkan. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu bimbingan kelompok dengan teknik *reinforcement* positif dan *self management* dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara sistematis dalam mengembangkan ilmu pengetahuan. Metode penelitian memiliki peran yang sangat penting dalam penelitian, karena keberhasilan suatu penelitian tergantung pada penggunaan metode yang tepat atau sesuai. Metode penelitian ini membahas mengenai metode penelitian meliputi rancangan penelitian, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional penelitian, subjek penelitian, setting penelitian, metode pengumpulan data, instrumen penelitian, validitas dan reliabilitas, prosedur penelitian, serta metode analisis data.

A. Desain (Rancangan) Penelitian

Rancangan pada penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen, yaitu eksperimen murni (*true eksperimental*) dengan desain yang digunakan *Randomized Pretest-Posttest Comparison Group Design*. Tujuan dari penelitian eksperimen (Yusuf, 2014:46) adalah untuk menentukan atau mendeskripsikan fakta, menguji hipotesis serta menunjukkan hubungan antar variabel dengan cara memberikan perlakuan-perlakuan tertentu. Desain penelitian ini terdapat dua kelompok eksperimen yaitu kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2, secara umum dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1
Randomized Pretest-Posttest Comparison Group Design

Nama Kelompok	<i>Pre-Test</i>	Treatment	<i>Post-Test</i>
Kelompok Eksperimen I	O₁	X₁	O₂
Kelompok Eksperimen II	O₃	X₂	O₄

Keterangan :

O₁ & O₃ : *Pre-Test* (Skala)

X₁ : BKp dengan treatment (teknik *reinforcement* positif)

X₂ : BKp dengan treatment (teknik *self management*)

O₂ & O₄ : *Post-Test* (Skala)

Penelitian ini memiliki langkah yang terbagi menjadi dua kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II. Langkah awal yaitu dengan memberikan tes awal (*pre-test*) pada kelompok eksperimen I dan II. Untuk mengukur subyek dalam penelitian sebelum diberikan perlakuan, kemudian memberikan perlakuan bimbingan kelompok model *behavioral* teknik *reinforcement* positif pada kelompok eksperimen I dan pada kelompok eksperimen II menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *self management* untuk meningkatkan konsentrasi belajar yang kemudian hasilnya akan dibandingkan dari kedua teknik tersebut. Sebelum melakukan penelitian, peneliti membuat pedoman pelaksanaan bimbingan kelompok model *behavioral* teknik *reinforcement* positif dan *self management*. Setelah pemberian perlakuan selesai diberikan pada kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II, maka kedua kelompok diberikan tes akhir (*post-test*) dengan tujuan untuk mengetahui

hasil dari kedua kelompok tersebut, yang kemudian akan dibandingkan hasilnya dari kedua teknik yang digunakan dalam penelitian ini manakah yang lebih ada pengaruh untuk meningkatkan konsentrasi belajar.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa yang sedang diteliti dan berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi mengenai hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2015: 60). Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel bebas, dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok teknik *Reinforcement* positif dan *Self Management*.
2. Variabel terikat, dalam penelitian ini adalah konsentrasi belajar.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. konsentrasi belajar merupakan proses pemusatan pikiran pada suatu pembelajaran yang sedang dipelajari dengan sungguh-sungguh serta mengabaikan hal yang tidak ada hubungannya dalam proses pembelajaran dengan menggunakan seluruh panca indra dari penglihatan, pendengaran dan pikiran.
2. Bimbingan kelompok teknik *reinforcement* positif adalah layanan bimbingan kelompok yang membahas suatu topik atau masalah yang dibahas bersama-sama melalui kegiatan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk meningkatkan perubahan tingkah laku yaitu konsentrasi belajar siswa, karena dalam bimbingan dibutuhkan penguatan

positif untuk membentuk pola perilaku dengan memberikan penguatan segera ketika tingkah laku yang diharapkan muncul atau diinginkan melalui dinamika kelompok.

3. Bimbingan kelompok teknik *self management* merupakan layanan bimbingan kelompok yang membahas suatu topik atau masalah yang dibahas bersama-sama melalui kegiatan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok serta melakukan monitor atau observasi diri, evaluasi diri, dan pemberian pegukuhan atau hukuman untuk melatih konsentrasi sehingga diharapkan dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan yaitu setiap anggota kelompok mampu meningkatkan konsentrasi belajar dalam proses pembelajaran.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan siswa yang menjadi sasaran dari penelitian.

Subjek penelitian yaitu:

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Magelang yang berjumlah 219 siswa.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII D dan VIII F SMP Negeri 8 Magelang yang berjumlah 8 siswa sebagai kelompok eksperimen I dari kelas D dan 8 siswa sebagai kelompok eksperimen II dari kelas F.

3. Sampling

Sampling merupakan teknik dalam pengambilan sampel. Pada penelitian ini pemilihan sampling menggunakan teknik *cluster random sampling*, yaitu penentuan sampel diambil dari populasi dilakukan secara randomisasi terhadap kelompok. (Azwar, 2018:123). Sampling pada penelitian ini diambil secara acak terhadap kelompok, kelompok yang dimaksud pada penelitian ini yaitu kelas VIII yang berjumlah tujuh kelas.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah cara pengumpulan data sebagai penunjang penelitian. Kegiatan yang dilakukan dengan alat dan teknik tertentu yang disebut instrumen penelitian. Data yang diperoleh dari proses tersebut di data, di analisis untuk menjadi informasi yang mampu menjelaskan suatu fenomena.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan Angket konsentrasi belajar. Jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup yaitu angket yang disusun dengan menyediakan jawaban sehingga responden hanya memberikan tanda pada jawaban yang sesuai dengan keadaan responden tersebut. Model angket menggunakan skala *likert*.

F. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan pengumpulan data berupa angket. Jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup yaitu angket yang disusun dengan menyediakan jawaban sehingga responden hanya memberikan tanda pada jawaban yang sesuai dengan keadaan responden tersebut. Pengukuran

yang digunakan pada penelitian ini menggunakan model skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS) dengan penilaian sebagai berikut :

Tabel 2.
Penilaian Skor Skala Konsentrasi Belajar

Jawaban	Item Positif	Item Negatif
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Skala penelitian dikembangkan dalam kisi-kisi mengenai konsentrasi belajar, variabel, sub variabel, indikator, dan jumlah masing-masing item positif dan negatif. Sebelum angket digunakan terlebih dahulu akan diuji validitas dan reliabilitasnya dengan *try out*.

Tabel 3.
Kisi-kisi Skala Konsentrasi Belajar

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Jumlah	Pernyataan Positif	Pernyataan Negatif
Konsentrasi Belajar	Perilaku Kognitif	Komperhensif dalam penafsiran informasi	8	2, 4, 6, 8	9, 11, 13, 15
		Mengaplikasikan	8	10, 12, 14,	1, 3, 5, 7
		Pengetahuan yang diperoleh.		16,	
	Perilaku Afektif	Mengemukakan suatu pandangan atau suatu keputusan	6	18, 20, 22	25, 27, 29
		Respon (keinginan untuk mereaksi bahan yang diajarkan)	8	24, 26, 28, 30	17, 19, 21, 23
		Adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru	6	32, 34, 36	37, 39, 41
	Perilaku Psikomotor	Komunikasi non verbal	6	38, 40, 42,	31, 33, 35
		Adanya aktivitas berbahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar.	8	44, 46, 48, 50	49, 43, 45, 47
	Jumlah		50	25	25

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan suatu instrument. Suatu instrumen yang valid memiliki validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah. Pada pengujian ini menggunakan signifikansi $5\% = 0,5$, instrumen dikatakan valid jika $r_{hitung} > r_{tabel}$. Analisis butir item pernyataan menggunakan bantuan program IBM SPSS Versi 22.00.

Hasil analisis didapatkan item pertanyaan atau pernyataan valid berjumlah 41 dan item yang tidak valid berjumlah 9, berikut adalah data analisis dalam bentuk tabel:

Tabel 4
Hasil Uji Variabel Instrumen

No Item	r_{hitung}	r_{tabel} 5%	Hasil	No Item	r_{hitung}	r_{tabel} 5%	Hasil
Item_1	0.486	0,254	Valid	Item_29	0.564	0,254	Valid
Item_2	0.488	0,254	Valid	Item_30	0.349	0,254	Valid
Item_3	0.454	0,254	Valid	Item_31	0.376	0,254	Valid
Item_4	0.398	0,254	Valid	Item_32	0.227	0,254	Gugur
Item_5	0.474	0,254	Valid	Item_33	0.118	0,254	Gugur
Item_6	0.529	0,254	Valid	Item_34	0.245	0,254	Gugur
Item_7	0.468	0,254	Valid	Item_35	0.286	0,254	Valid
Item_8	0.460	0,254	Valid	Item_36	0.303	0,254	Valid
Item_9	0.444	0,254	Valid	Item_37	0.395	0,254	Valid

No Item	r_{hitung}	r_{tabel} 5%	Hasil	No Item	r_{hitung}	r_{tabel} 5%	Hasil
Item_10	0.447	0,254	Valid	Item_38	0.226	0,254	Gugur
Item_11	0.468	0,254	Valid	Item_39	0.414	0,254	Valid
Item_12	0.277	0,254	Valid	Item_40	0.480	0,254	Valid
Item_13	0.218	0,254	Gugur	Item_41	0.516	0,254	Valid
Item_14	0.327	0,254	Valid	Item_42	0.100	0,254	Gugur
Item_15	0.355	0,254	Valid	Item_43	0.414	0,254	Valid
Item_16	0.488	0,254	Valid	Item_44	0.554	0,254	Valid
Item_17	0.510	0,254	Valid	Item_45	0.595	0,254	Valid
Item_18	0,189	0,254	Gugur	Item_46	0.591	0,254	Valid
Item_19	0.278	0,254	Valid	Item_47	0388	0,254	Valid
Item_20	0.335	0,254	Valid	Item_48	0.207	0,254	Gugur
Item_21	0.531	0,254	Valid	Item_49	0.586	0,254	Valid
Item_22	0.419	0,254	Valid	Item_50	0.584	0,254	Valid
Item_23	0.515	0,254	Valid				
Item_24	0.236	0,254	Gugur				
Item_25	0.501	0,254	Valid				
Item_26	0.426	0,254	Valid				
Item_27	0.369	0,254	Valid				
Item_28	0.380	0,254	Valid				

Berdasarkan hasil analisis tersebut pertanyaan atau pertanyaan yang gugur oleh peneliti tidak digunakan dalam angket konsentrasi belajar untuk

mengukur konsentrasi belajar siswa. Berikut ini kisi-kisi skala konsentrasi belajar yang sudah melalui uji validitas:

Tabel 5
Daftar Item Valid Pada Skala Konsentrasi Belajar Hasil *Tryout*

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Jumlah	Pernyataan	Pernyataan
				Positif	Negatif
Konsentrasi Belajar	Perilaku Kognitif	Komperhensif dalam penafsiran informasi	7	2, 4, 6, 8	9, 11, 14
		Mengaplikasikan Pengetahuan yang diperoleh.	8	10, 12, 13, 15	1, 3, 5, 7
		Mengemukakan suatu pandangan atau suatu keputusan	5	18, 20	22, 24, 26
	Perilaku Afektif	Respon (keinginan untuk mereaksi bahan yang di ajarkan)	7	23, 25, 27	16, 17, 19, 21
	Perilaku Psikomotor	Adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru	4	30	31, 32, 34
		Komunikasi non verbal	3	33	28, 29
		Adanya aktivitas berbahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar.	7	36, 38, 41	35, 37, 39, 40
	Perilaku Berbahasa				
Jumlah			41	18	23

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik. Instrument yang baik tidak akan bersifat tendesius atau mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Instrument yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Analisis butir item pernyataan menggunakan bantuan program *SPSS 22.00*. Instrument dinyatakan reliabel jika hasil analisis item memperoleh nilai $\alpha > t$ tabel pada taraf signifikansi 5% dengan N sebanyak 62. Hasil analisis instrumen skala konsentrasi belajar menggunakan *SPSS 22.0* adalah 0,897 (0,897 > 0,60) sehingga item dalam skala konsentrasi belajar dinyatakan reliabel dan bisa digunakan. Berikut adalah tabel hasil analisis reliabilitas menggunakan *SPSS*:

Tabel 6
Hasil Uji Reliabilitas

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	62	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	62	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.897	41

H. Prosedur Penelitian

1. Menentukan populasi

Peneliti menentukan lokasi penelitian dengan berbagai pertimbangan, selanjutnya peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 8 Kota Magelang.

2. Menentukan Permasalahan

Menentukan permasalahan, peneliti melakukan wawancara tidak terstruktur dengan guru BK SMP Negeri 8 Kota Magelang yaitu Bapak Subroto dan Heri sebagai guru BK pada bulan September 2018 dan memberikan lembar instrumen sederhana untuk mengetahui masalah yang dialami siswa, sehingga dapat diangkatnya permasalahan konsentrasi belajar siswa oleh peneliti.

3. Menentukan Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian adalah 8 siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Magelang yang terbagi 2 sebagai kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Pemilihan sampel berdasarkan hasil *pretest* dengan random kelas.

4. Pengajuan Judul dan Proposal Skripsi

Peneliti mengajukan judul penelitian dan dilanjutkan dengan proposal skripsi pada bulan Oktober 2018

5. Pengajuan Kerjasama

Peneliti mengajukan surat izin penelitian kepada pihak SMP Negeri 8 Kota Magelang untuk kegiatan penelitian selama 3 bulan yaitu dari 19 Agustus – 19 November 2019..

6. Penyusunan Instrumen Penelitian

Metode dalam pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket konsentrasi belajar serta penyusunan pedoman pelaksanaan layanan bimbingan kelompok behavioral teknik *reinforcement* positif dan *self management*.

7. Try Out Instrumen

Try out instrument dilaksanakan pada tanggal 25 juli 2019. Siswa yang di ikut sertakan dalam pelaksanaan *try out* berjumlah 62 siswa dan menggunakan instrumen yang terdiri dari 50 item pernyataan yang terdapat item positif dan negatif, kemudian hasil *try out* dianalisis untuk di uji validitas dan reliabilitasnya.

a. Uji Validitas

Instrument dikatakan valid jika $r_{hitung} > r_{tabel}$. Diketahui bahwa r_{tabel} untuk 62 siswa dengan taraf signifikan 5% adalah 0,254 dengan berdasarkan dari hasil analisis menggunakan SPSS 22.0 item yang valid berjumlah 41 item dan 9 item gugur.

b. Uji Reliabilitas

Instrument dikatakan reliabel bila $r_{hitung} > r_{tabel}$, nilai r_{tabel} untuk 41 item adalah 0,60. Hasil analisis menggunakan SPSS 22.0 nilai alpha instrument adalah 0,897 lebih besar dari 0,60 sehingga instrument dinyatakan reliabel.

8. Pelaksanaan *Pre-Test*

- a. Peneliti akan melakukan *pretest* sebagai data awal mempertimbangkan anggota kelompok eksperimen.
- b. Peneliti melakukan *pretest* di kelas VIII D dan VIII F dengan mengambil masing-masing 8 orang siswa untuk menjadi kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2.
- c. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan *pre-test* kepada kelompok yang menjadi sampel penelitian.
- d. Peneliti membagikan angket *pre-test* kepada kelompok sampel penelitian.
- e. Peneliti mengoreksi hasil dari pengisian angket *pre-test* dan membuat daftar tabulasi.
- f. Peneliti menganalisis hasil *pre-test*.

9. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan teknik *Reinforcement* positif dan *Self Management*.

- a. Membuat jadwal atau kesepakatan waktu dengan guru pembimbing
- b. Mengumpulkan siswa yang sudah diberikan *pre-test* untuk diberikan layanan bimbingan kelompok behavioral teknik *reinforcement* positif dan *self management*.
- c. Peneliti melihat daftar hadir siswa agar sesuai dengan jumlah siswa yang telah melakukan *pre-test*.
- d. Memberikan perlakuan bimbingan kelompok behavioral teknik *reinforcement* positif pada kelompok eksperimen 1 sebanyak 8 kali dan *self management* pada kelompok eksperimen 2 sebanyak 8 kali.

10. *Exspert Judgement*

Adanya pengamat dari luar peneliti yang memeriksa bahan yang akan digunakan dalam penelitian ini atau dalam pemberian perlakuan. Pada penelitian ini, Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling serta Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 8 Magelang yang bertindak sebagai pengamat dalam memberikan masukan dan penilaian bahan atau materi yang disusun dalam pedoman pelaksanaan penelitian yang akan digunakan untuk perlakuan atau *tretment*.

11. Evaluasi kegiatan layanan bimbingan kelompok behavioral teknik *reinforcement* positif dan *self management*.

12. Pelaksanaan *Post-Test*

- a. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan *post-test* kepada kelompok yang menjadi sampel penelitian.
- b. Peneliti membagikan angket *post-test* kepada kedua kelompok sampel penelitian.
- c. Peneliti mengoreksi hasil dari pengisian angket *post-test* dan membuat daftar tabulasi.
- d. Peneliti memasukan data hasil dari pengisian angket *post-test*.
- e. Peneliti menganalisis hasil *post-test* dan memberikan hasil interpretasi pada analisis tersebut untuk mengetahui perubahan konsentrasi belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik *reinforcement* positif dan *self management* yang masing-masing 8 kali pertemuan.

13. Penyusunan Hasil Penelitian

I. Metode Analisis Data

Penelitian ini menggunakan metode analisis data secara kuantitatif dengan menggunakan analisis *statistic parametric* yang digunakan untuk menguji ukuran populasi melalui sampel. Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan uji Anova (*Analysis of Variance*). Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan skor *pre-test* serta *post-test* yang di dapat dari kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2, sehingga dapat diketahui manakah yang lebih ada pengaruh dari bimbingan kelompok model behavioral teknik

reinforcement positif dengan bimbingan kelompok model teknik *self management* dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Analisis data yang dilakukan menggunakan bantuan program IBM SPSS versi 22.00. Pengambilan kriteria keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas yang diperoleh pada tingkat signifikansi 5%, yang artinya jika hipotesis dapat diterima apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 dan jika hipotesis ditolak apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh bimbingan kelompok teknik *reinforcement* positif dan *self management* dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Hasil tersebut dapat dibuktikan dari adanya perbedaan peningkatan skor *pre-test* dan *post-test* pada kedua kelompok eksperimen. Hal tersebut menunjukkan adanya perubahan skor antara kelompok eksperimen 1 dan 2 setelah mendapatkan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *reinforcement* positif dan *self management*.

B. SARAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan, maka saran dari peneliti sebagai berikut:

1. Bagi guru pembimbing, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman atau rujukan dalam mengatasi siswa yang memiliki permasalahan dalam konsentrasi belajar, dengan demikian maka guru pembimbing dapat memberikan layanan bimbingan kelompok model behavioral teknik *reinforcement* positif dan *self management* untuk meningkatkan konsentrasi belajar.
2. Bagi peneliti selanjutnya, dalam menggunakan teknik *reinforcement* positif dan *self management* untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa, peneliti perlu mempersiapkan waktu yang efektif untuk

melakukan penelitian yang bertujuan untuk memperoleh hasil yang maksimal dan penggunaan instrumen penelitian untuk konsentrasi belajar dapat dikolaborasikan dengan menggunakan observasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamri, Nurdjana. 2005. Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah” *Jurnal Konseling GUSJIGANG*. 1 (1). Hlm. 1-11.
- Alwisol. 2008. *Psikologi Kepribadian edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- Yusuf, A.Muri.2014. Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan. Jakarta: Prenada Media Group.
- Aprilia, Dian. Suranata, Kadek., & Dharsana, Ketut. 2014. “Penerapan Konseling Kognitif dengan Teknik Pembuatan Kontrak (*Contongency Contracting*) untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKR 1 SMK Negeri 3 Singaraja ”. *E-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*. II(2).
- Arditya, dkk.(2014). Efektivitas Model Konseling Behavioral Teknik Latihan Asertif dan Teknik Penguatan Positif dalam Meningkatkan *Academic Self-Efficacy* Pada Siswa Kelas VII.*Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling*.Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja.
- Aunurrahman. 2016. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Azam, Ulul.2016. *Bimbingan dan Konseling Perkembangan di Sekolah (Teori dan Praktik)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Azwar, Saifuddin. 2018.*Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2009. *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Gibson, R.L.2011.*Bimbingan dan Konseling*.Yogyakarta:Pustaka Belajar.
- Gufron, Nur & Rini.R.S.2010.*Teori-Teori Psikologi*.Yogyakarta:ArRuzz.
- Hadi, Purwaka.2005. *Modifikasi Perilaku*. Jakarta: Depdiknas.
- Hakim, Thursan. 2003.*Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Jakarta: Puspa Swara.
- Komalasari, Gantina dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*.Jakarta: PT Indeks.
- Latipun.2006. Psikologi Konseling. Malang : UMM Press

- Mappiare, Andi.2006. *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mayasari, Dian.2015.”Pengembangan Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi Interpersonal Siswa SMP Negeri Pontianak”.*Jurnal Bimbingan Konseling*. 4(1). Hlm. 15-22.
- Mindari, Tri dan Supriyo.2015. Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Permainan.*Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*. 4(2) 65-71.
- Murni, Mahid dkk. 2010. *Keterampilan Dasar Mengajar*.Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Nartoyo.2014. Bimbingan Kelompok Bagi Siswa Disekolah Mahasiswa Pendidikan Bimbingan dan Konseling IKIP Veteran Semarang.(9220221).Hlm. 60-66.
- Nuryana, Aryati dan Setiyo Purwanto. 2010. “Efektivitas *Brain Gym* Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak”. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. 12 (1). Hlm. 88-99.
- Nurihsan, Achmad Juntika.2006. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- ,2009. *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Prayitno & Amti, Erman. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Prayitno & Amti, Erman. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. 2005. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno & Amti, Erman. 2015. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prihantini, M., & Ikawati, D. 2016. Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa KMS (Kartu Menuju Sejahtera) Menggunakan Konseling Kelompok Bagi Siswa, 5(1).
- Saputra, Bayu., Hartuti, Pudji., & Mishbahuddin, Arsyadani. 2017. Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Penguatan Positif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMA Di Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*. 1 (1). Hlm. 60-68.

- Setiani, Amalia cahya., Setyowani, Ninik., & Kurniawan, Kusnarto. 2014. Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*. 3 (1). Hlm. 37-42.
- Sholikhah, Linda Dwi, Dwi Yuwono Puji Sugiharto, & Imam Tadjri. 2017. Model Konseling Kelompok dengan Teknik Penguatan Positif untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 6(1). Hlm. 62-67.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Supriyati, D.K. 2013. *Meningkatkan Self management Siswa dalam Belajar Melalui Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VIII*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php.ijgs> diakses pada tanggal 18 April 2019.
- Sukayasa, M, Suranata, K, dan Dharsana, K. *Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Kelas XI C AP SMK Negeri 1 Singaraja*. E-Jurnal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling. 2(1) 1-12.
- Syahrul, Muhammad. 2015. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa*. *Journal of EST*. 1(1) 46-60.
- Uno, Hamzah. 2006. *Teori Motivasi dan Pengukurannya Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wahid, Murni., dkk. (2010). *Keterampilan Dasar Mengajar*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Winkel, W.S dan Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Zaviera, Ferdinand. 2007. *Anak Hiperaktif Cara Cerdas Menghadapi Anak Hiperaktif dan Gangguan Konsentrasi*. Jogjakarta: Katahati.