

**PENINGKATAN KONSENTRASI BELAJAR MELALUI
BIMBINGAN KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR
THERAPY* TEKNIK *DESENTISASI SISTEMATIS***
(Penelitian pada Siswa Kelas XI Akuntansi II SMK Muhammadiyah Salaman)

SKRIPSI



Oleh:

Isnaini Nur Latifah
14.0301.0038

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

**PENINGKATAN KONSENTRASI BELAJAR MELALUI
BIMBINGAN KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR
THERAPY* TEKNIK *DESENTISASI SISTEMATIS***
(Penelitian pada Siswa Kelas XI Akuntansi II SMK Muhammadiyah Salaman)

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

**PENINGKATAN KONSENTRASI BELAJAR MELALUI
BIMBINGAN KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR
THERAPY* TEKNIK *DESENTISASI SISTEMATIS***
(Penelitian pada Siswa Kelas XI Akuntansi II SMK Muhammadiyah Salaman)

SKRIPSI

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



Oleh:
Isnaini Nur Latifah
14.0301.0038

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

PERSETUJUAN

**PENINGKATAN KONSENTRASI BELAJAR MELALUI
BIMBINGAN KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR*
THERAPY TEKNIK *DESENTISASI SISTEMATIS***
(Penelitian pada Siswa Kelas XI Akuntansi II SMK Muhammadiyah Salaman)

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



Oleh:
Isnaini Nur Latifah
14.0301.0038

Dosen Pembimbing I

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'M. Japar', is written over a horizontal line.

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

Magelang, 6.. Agustus 2018
Dosen Pembimbing II

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Sugiyadi', is written over a horizontal line.

Sugiyadi, M.Pd., Kons.
NIK. 047506010

PENGESAHAN

PENINGKATAN KONSENTRASI BELAJAR MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR* *THERAPY* TEKNIK *DESENTISASI SISTEMATIS*

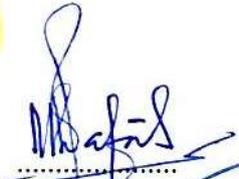
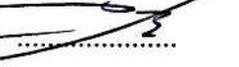
Oleh:
Isnaini Nur Latifah
14.0301.0038

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program Studi S-1 Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh Penguji :

Hari : Jum'at
Tanggal : 10 Agustus 2018

Tim Penguji Skripsi :

1. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si.,Kons. (Ketua/Anggota) 
2. Sugiyadi, M.Pd., Kons. (Sekretaris/Anggota) 
3. Drs. Arie Supriyatno, M. Si (Anggota) 
4. Astiwi Kurniati, M. Psi (Anggota) 

Mengesahkan,
Dekan FKIP


Drs. Tawil, M.Pd., Kons.
NIP.19570108 198103 1 003

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Isnaini Nur Latifah**
NPM : 14.0301.0038
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Peningkatan Konsentrasi Belajar Melalui
Bimbingan Kelompok *Cognitive Behavior
Therapy* Teknik *Desentisasi Sistematis*.

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat adalah hasil karya saya sendiri, apabila ternyata dikemudian hari merupakan hasil jiplakan (plagiat) terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggungjawabkan dan menerima sanksi berdasarkan aturan di Universitas Muhammadiyah Magelang,

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Magelang, 6 Agustus 2018

Yang membuat pernyataan



Isnaini Nur Latifah
14.0301.0038

MOTTO

“Aku berlindung kepada-Mu ya Allah dari gangguan setan.
Aku berlindung kepada-Mu dari kepungan mereka”

Q.S Al Mukminun : 97-98

PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa syukur kehadiran Allah SWT, skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Ayah dan Ibu tercinta (Ruslan dan Karmini) yang selalu menjadi semangat dan memotivasi dalam setiap langkah perjalananku.
2. Kakakku beserta istri dan ponakan tercinta (Eko Prasetyo, Rini Hastuti dan Adam Fais Al-Arkhan) yang menjadi semangatku.
3. Almamaterku tercinta, Prodi BK FKIP UMMagelang

**PENINGKATAN KONSENTRASI BELAJAR MELALUI
BIMBINGAN KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR
THERAPY* TEKNIK *DESENTISASI SISTEMATIS***
(Penelitian pada Siswa Kelas XI Akuntansi II SMK Muhammadiyah Salaman)

Isnaini Nur Latifah

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji bimbingan kelompok *Cognitive Behavior Therapy* teknik *desentisasi sistematis* terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas XI Akuntansi II SMK Muhammadiyah Salaman.

Penelitian ini menggunakan desain *pretest-posttest control group design*. sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 20 siswa dengan pembagian 10 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 10 sebagai kelompok kontrol. pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Meengumpulkan 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 *Cognitive Behavior Therapy* teknik *desentisasi sistematis* dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil uji *Anova* pada kelompok eksperimen dengan probabilitas nilai *Sig.* $0,004 < 0,05$. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan terdapat perbedaan peningkatan skor skala konsentrasi belajar antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yakni lebih tinggi 14,81% dibandingkan kelompok kontrol 2,01%. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok *Cognitive Behavior Therapy* teknik *desentisasi sistematis* dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Kata kunci: *konsentrasi belajar, bimbingan kelompok, teknik desentisasi sistematis,*

**IMPROVING LEARNING CONCENTRATION THROUGH COGNITIVE
BEHAVIOR THERAPY GROUP GUIDELINES SYSTEMATIC
DECENTIZATION TECHNIQUES**

(Research on Students of XI Accounting II SMK Muhammadiyah Salaman)

Isnaini Nur Latifah

ABSTRACT

This study aims to examine the group guidance of Cognitive Behavior Therapy systematic descentization techniques on increasing student concentration. This research was carried out in class XI Accounting II of Muhammadiyah Vocational High School Salaman.

This study uses a pretest-posttest control group design. The sample taken in this study was 20 students with the division of 10 students as the experimental group and 10 as the control group. sampling using purposive sampling technique. Data collection in this study was carried out using a learning concentration scale. The data analysis method used is the One Way Anova parametric analysis.

The results showed that the Cognitive Behavior Therapy group guidance systematic descentization techniques can increase student concentration. This can be proven from the Anova test results in the experimental group with the probability value of Sig. 0.004 <0.05. Based on the results of the analysis and discussion there is a difference in the score of the learning concentration scale between the experimental group and the control group which is 14.81% higher than the control group 2.01%. The results of the study can be concluded that the Cognitive Behavior Therapy group guidance systematic descentization techniques can increase student concentration.

Keywords: *learning concentration, group guidance, descentization techniques systematic.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Peningkatan Konsentrasi Belajar Melalui Bimbingan Kelompok CBT Teknik *Desentisasi Sistematis*”.

Penyelesaian penyusunan skripsi ini berkat bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT., Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah mengesahkan secara resmi judul penelitian sebagai bahan penulisan skripsi sehingga penulisan skripsi berjalan dengan lancar,
2. Drs. Tawil, M.Pd.,Kons., Dekan FKIP UMMagelang yang telah memberikan izin dan mengesahkan secara resmi penulisan skripsi kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian,
3. Sugiyadi, M.Pd.,Kons., Kaprodi BK FKIP UMMagelang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian,
4. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si.,Kons. dan Sugiyadi, M.Pd.,Kons., sebagai dosen pembimbing I dan dosen pembimbing II yang selalu sabar dan bijaksana memberikan bimbingan nasehat serta waktunya selama penelitian dan penulisan skripsi.

5. Dosen-dosen Bimbingan Konseling dan Staff Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah membantu mulai dari perkuliahan sampai dengan penulisan skripsi.
6. Dra. Marsilah, selaku Kepala SMK Muhammadiyah Salaman dan Sari Nadiefiani, S.Pd serta Arman Febrian, S.Pd yang telah memberikan izin serta bimbingan dan keluasan waktu kepada penulis untuk melakukan penelitian skripsi di SMK Muhammadiyah Salaman.
7. Rekan-rekan mahasiswa prodi bimbingan dan konseling angkatan 2014 serta semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberikan pahala yang berlipat kepada semua pihak yang telah membantu saya dalam menyusun skripsi ini. Demi perbaikan, kritik dan saran yang membangun sangat diterima oleh penulis dengan senang hati. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua, Amin.

Magelang, 6 Agustus 2018
Penulis

Isnaini Nur Latifah
14.0301.0038

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENEGAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.. ..	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Konsentrasi Belajar	9
1. Pengertian Konsentrasi	9
2. Pengertian Belajar	10
3. Konsentrasi Belajar	11
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar	12
5. Ciri-ciri Konsentrasi Belajar	14
6. Cara Meningkatkan Konsentrasi Belajar	15
B. Bimbingan Kelompok CBT Teknik <i>Desentisasi Sistematis</i>	16
1. Bimbingan Kelompok	16
a. Pengertian Bimbingan Kelompok	16
b. Tujuan Bimbingan Kelompok	18
c. Asas-asas Bimbingan Kelompok	19
d. Tahapan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok	21
2. Pendekatan CBT	24
a. Pengertian Pendekatan CBT	24
b. Tujuan Pendekatan CBT	26
c. Teknik Pendekatan CBT	26
3. Teknik <i>Desentisasi Sistematis</i>	28
a. Pengertian Teknik <i>Desentisasi Sistematis</i>	29
b. Langkah-langkah Teknik <i>Desentisasi Sistematis</i>	29
4. Bimbingan Kelompok CBT Teknik <i>Desentisasi Sistematis</i>	31
a. Pengertian Bimbingan Kelompok CBT Teknik	

<i>Desentisasi Sistematis</i>	31
b. Tahapan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok CBT	
Teknik <i>Desentisasi Sistematis</i>	31
C. Peningkatan Konsentrasi Belajar Melalui Bimbingan Kelompok CBT	
Teknik <i>Desentisasi Sistematis</i>	34
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan	36
E. Kerangka Berpikir	39
F. Hipotesis	42
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Rancangan Penelitian.....	43
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	44
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	45
D. Subjek Penelitian	45
E. Metode Pengumpulan Data	46
F. Instrumen Penelitian	47
G. Validitas dan Reliabilitas	50
H. Prosedur Penelitian	53
I. Metode Analisis Data.....	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	57
A. Hasil Penelitian	57
1. Dekripsi Pelaksanaan Penelitian	57
2. Hasil Analisis Deskriptif Variabel Penelitian	59
3. Perbandingan Pengukuran Awal (<i>Pretest</i>) dan Pengukuran	

Akhir (<i>Posttest</i>) Kelompok Eksperimen-Kelompok Kontrol	61
4. Uji Prasyarat Analisis.....	66
5. Uji Hipotesis	67
B. Pembahasan	69
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	73
A. Simpulan	73
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 <i>Pre test Post test control group design</i>	43
2 Penilaian Skor Skala Konsentrasi Belajar	47
3 Kisi-kisi Skala Konsentrasi Belajar	49
4 Daftar Item Valid Skala Konsentrasi Belajar	51
5 Hasil Uji Reliabilitas	52
6 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....	60
7 Kategori Skor <i>Pre test</i> Skala Konsentrasi Belajar.....	62
8 Daftar Sampel Penelitian.....	62
9 Hasil Skor <i>Post test</i> Skala Konsentrasi Belajar	63
10 Peningkatan Skor <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen.....	64
11 Peningkatan Skor <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	65
12 Hasil Uji Normalitas	66
13 Hasil Uji <i>Anova</i>	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Kerangka Berpikir	42
2 Rumus Kategori	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Surat Izin Penelitian dan Keterangan Pelaksanaan Penelitian	78
2	Hasil <i>Try Out</i> Skala Konsentrasi Belajar	81
3	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	85
4	Lembar Validasi Skala Konsentrasi Belajar.....	90
5	Skala Konsentrasi Belajar	97
6	Data <i>Pre Test</i> Skala Konsentrasi Belajar	102
7	Lembar Validasi Pedoman Pelaksanaan	107
8	RPL, Pedoman, Laporan Pelaksanaan dan Hasil Kegiatan Bimbingan Kelompok	114
9	Jadwal Pelaksanaan Bimbingan Kelompok CBT Teknik <i>Desentisasi</i> <i>Sistematis</i>	244
10	Data <i>Post Test</i> Skala Konsentrasi Belajar.....	246
11	Hasil Uji Normalitas.....	249
12	Hasil Uji Homogenitas	253
13	Hasil Uji <i>Anova</i>	255
14	Daftar Hadir Pelaksanaan Penelitian.....	260
15	Dokumentasi.....	269
16	Fotokopi Buku Bimbingan.....	273

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Konsentrasi belajar merupakan pemusatan perhatian seseorang terhadap mata pelajaran tertentu atau bidang tertentu. Konsentrasi belajar merupakan hal yang sangat penting dalam proses belajar, karena jika siswa memiliki konsentrasi belajar yang tinggi maka tentunya akan mampu memahami materi yang disampaikan oleh guru, berbeda dengan siswa yang susah konsentrasi tentunya susah untuk memahami materi yang disampaikan oleh guru. Seorang guru akan berusaha dengan maksimal ketika memberikan materi pelajaran kepada siswa dengan tujuan agar siswa dapat memahami materi pelajaran tersebut dan mendapatkan hasil yang maksimal pula.

Dimiyati dan Mudjiono (2009: 239) menyatakan bahwa konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi pada bahan belajar maupun proses memperolehnya. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa konsentrasi belajar merupakan kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian terhadap setiap mata pelajaran yang sedang dipelajari. Misalnya ketika sedang berada di dalam kelas dengan mata pelajaran Bahasa Inggris dengan tema *listening* (mendengarkan), tentunya semua siswa memperhatikan dan mendengarkan materi tersebut, karena jika siswa tidak memperhatikan dan mendengarkan maka akan tertinggal dengan siswa yang lainnya, makadari

itu konsentrasi belajar menduduki posisi terpenting ketika siswa belajar di dalam kelas.

Konsentrasi belajar sangat diperlukan oleh setiap siswa ketika proses pembelajaran sedang berlangsung. Setiap siswa mempunyai tingkat konsentrasi masing-masing, ada yang konsentrasinya tinggi, sedang, dan rendah. Kemampuan konsentrasi belajar tiap siswa berbeda-beda, terbukti ketika siswa sedang berada di kelas terdapat siswa yang masih memiliki tingkat konsentrasi yang rendah ketika proses pembelajaran berlangsung. Siswa yang memiliki konsentrasi rendah tentunya tidak dapat memusatkan perhatian terhadap mata pelajaran yang sedang dipelajari.

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar siswa baik yang berasal dari dalam diri sendiri maupun yang berasal dari lingkungan. Keadaan siswa yang lelah, memiliki banyak masalah merupakan faktor dalam diri siswa tersebut sedangkan keadaan lingkungan akan sangat mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar siswa, ketika keadaan lingkungan tidak nyaman maka akan membuat siswa untuk susah berkonsentrasi terhadap materi pelajaran, selain itu jika siswa tidak menyukai terhadap mata pelajaran tertentu sehingga akan memiliki konsentrasi yang rendah ketika pelajaran tersebut sedang berlangsung. Keadaan yang seperti inilah yang nantinya akan mempengaruhi pencapaian hasil belajar siswa.

Pada saat siswa berada di dalam kelas tentunya memiliki konsentrasi belajar, sebab saat berada di kelas namun siswa tidak memiliki konsentrasi maka hasil belajarnya akan sia-sia. Seseorang yang baik adalah ia yang

mampu memusatkan perhatian ketika belajar. Namun, tidak semua siswa dapat berkonsentrasi ketika belajar di kelas karena terdapat beberapa siswa yang berbicara sendiri ketika guru sedang menjelaskan, terdengar suara bising (jika sekolah dekat dengan jalan raya), siswa sedang memiliki masalah, tidak menyukai mata pelajaran tertentu sehingga akan membuat siswa tidak bisa mengerjakan soal ketika diberikan tugas oleh guru tersebut.

Fenomena yang terjadi di lapangan bahwa siswa kelas XI Akuntansi II memiliki konsentrasi yang berbeda-beda meliputi tingkat konsentrasi tinggi, sedang, dan rendah. Terbukti ketika terdapat guru yang sedang menjelaskan materi pelajaran ada beberapa siswa yang bermain HP, bercanda dengan temannya dan lain sebagainya sehingga membuat siswa memiliki konsentrasi yang rendah pada saat di kelas. Hal tersebut tentunya dapat berdampak terhadap pencapaian hasil belajar serta nilai ulangan harian.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan, penulis memperoleh kesimpulan bahwa siswa susah manajemen waktu karena berangkat sekolah pagi dan pulang terlalu sore, ketika malam hari jarang mengulang pelajaran yang didapatkan di sekolah karena sudah merasa lelah, belajar ketika malam hari jarang dilaksanakan, selain itu tugas dan pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru semakin banyak, dan memiliki konsentrasi belajar rendah saat di kelas ketika sudah siang menjelang sore.

Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara kepada guru pembimbing kelas XI SMK Muhammadiyah Salaman, dimana setiap siswa memiliki tingkat konsentrasi yang berbeda-beda, ada yang tinggi, sedang, dan rendah.

Pada kelas XI Akuntansi II terdapat 1 siswa yang mempunyai konsentrasi belajar yang tinggi serta 29 siswa yang memiliki konsentrasi belajar sedang dari jumlah keseluruhan 30 siswa dalam satu kelas.

Konsentrasi belajar merupakan hal yang sangat penting dalam proses pembelajaran, karena ketika siswa mampu berkonsentrasi dengan baik tentunya akan memberikan nilai yang baik begitu pula sebaliknya. Hal tersebut memperkuat penulis untuk melakukan penelitian tentang konsentrasi belajar, agar konsentrasi belajar siswa dapat meningkat.

Usaha yang pernah dilakukan oleh guru pembimbing yaitu memberikan layanan konseling individu kepada siswa tersebut demi meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Guru mata pelajaran serta wali kelas mendukung apa yang dilakukan oleh guru pembimbing dengan cara menegur siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung jika terdapat siswa yang memiliki konsentrasi belajar rendah ditandai dengan melamun, bermain HP sendiri, tidak mengerjakan soal, dan lain sebagainya. Peristiwa tersebut memberikan gambaran bagi penulis untuk memberikan pemahaman kepada siswa bahwa betapa pentingnya konsentrasi belajar itu diperlukan dalam proses pembelajaran. Namun, usaha yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling tersebut belum maksimal dikarenakan jumlah siswa yang mengalami masalah konsentrasi belajar pada kelas XI banyak.

Bimbingan kelompok CBT dengan teknik *desentisasi sistematis* dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa dapat ditingkatkan melalui. Bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang

dilaksanakan dalam situasi kelompok (Nurihsan, 2006: 23). Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa bimbingan kelompok merupakan bantuan yang diberikan oleh guru pembimbing kepada siswa yang membahas suatu topik dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Layanan bimbingan kelompok *Cognitive Behavior Therapy* merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara kelompok dengan membahas suatu topik dengan konsep mengubah pikiran dan modifikasi tingkah laku siswa ke arah yang lebih baik.

Komalasari, dkk (2016: 194) *desentisasi sistematis* merupakan sebuah prosedur dimana siswa berulang kali mengingat, membayangkan, atau mengalami kejadian yang membangkitkan kecemasan dan setelah itu menggunakan teknik relaksasi untuk menekan kecemasan akibat kejadian tersebut. *Desentisasi sistematis* merupakan suatu latihan relaksasi dengan tujuan agar siswa mampu berkonsentrasi ketika kegiatan bimbingan kelompok berlangsung yang nantinya akan berlanjut ketika siswa sedang berada di dalam kelas. *Desentisasi sistematis* sangatlah efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa karena dengan kegiatan tersebut siswa akan merasakan situasi dan kondisi yang tenang, nyaman, serta dijauhkan dari kondisi tegang sehingga siswa dapat lebih fokus terhadap apa yang ia lakukan.

Alasan penulis menggunakan pendekatan CBT karena masalah konsentrasi belajar menyangkut tentang pemetaan kognitif dan perilaku siswa, dengan demikian diharapkan siswa mampu memiliki pemikiran untuk berkonsentrasi terhadap setiap mata pelajaran. Dengan demikian, penulis berharap siswa memiliki konsentrasi belajar saat kegiatan pembelajaran

berlangsung baik ketika belajar di sekolah ataupun ketika siswa belajar sendiri di rumahnya masing-masing.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis bermaksud menguji secara empiris tentang konsentrasi belajar siswa. Penelitian ini berjudul peningkatan konsentrasi belajar siswa melalui bimbingan kelompok *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* teknik *desentisasi sistematis*. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas XI Akuntansi II SMK Muhammadiyah Salaman Tahun Pelajaran 2017/2018.

B. Identifikasi Masalah

Masalah-masalah siswa yang teridentifikasi di SMK Muhammadiyah Salaman yaitu :

1. Rendahnya konsentrasi belajar siswa.
2. Sebagian siswa selalu bergurau saat proses pembelajaran berlangsung.
3. Sebagian siswa tidak memperhatikan saat guru menjelaskan materi pelajaran.
4. Terdapat siswa yang berbicara dengan teman sebangku saat kegiatan pembelajaran berlangsung.
5. Perlakuan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling terhadap untuk meningkatkan konsentrasi siswa belum dilaksanakan secara maksimal.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah di atas, maka penulis membatasi pada masalah konsentrasi belajar, pada hal ini dikarenakan masalah tersebut sebagai masalah yang paling banyak dialami oleh siswa kelas XI Akuntansi II SMK Muhammadiyah

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini, apakah bimbingan kelompok CBT teknik *desentisasi sistematis* dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji bimbingan kelompok *Cognitive Behavior Therapy* teknik *desentisasi sistematis* terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, ketrampilan, nilai, dan sikap dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

2. Manfaat praktis

Bagi guru pembimbing, diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman dalam membantu siswa meningkatkan konsentrasi belajar khususnya di SMK Muhammadiyah Salaman.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Konsentrasi Belajar

1. Pengertian Konsentrasi

Konsentrasi merupakan pemusatan perhatian baik secara fisik maupun psikis terhadap apa yang sedang dikerjakan pada bidang tertentu. Artinya bahwakonsentrasi menuntut siswa untuk memusatkan perhatian dari seluruh panca indera yaitu mulai dari indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perasaan, dan pengucapan agar dapat merekam apa yang sedang dipelajari sehingga nanti akan tersimpan secara otomatis ke dalam otak.

Baharuddin &Wahyuni (2010: 17) menyatakan bahwa konsentrasi adalah saat dimana siswa harus memusatkan perhatian, untuk tertuju pada hal-hal yang relevan dengan apa yang akan dipelajari. Memahami pengertian konsentrasi menurut Baharuddin & Wahyuni adalah perhatian seseorang untuk fokus terhadap apa yang dipelajari.

Hakim (2003: 6) menambahkan bahwa konsentrasi sebagai suatu proses pemusatan pikiran kepada suatu objek tertentu. Memahami pengertian konsentrasi menurut Hakim adalah pemusatan pada sesuatu hal atau objek tertentu.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa konsentrasi berarti proses pemusatan pemikiran terhadap sesuatu hal yang sedang

dipelajari serta mengabaikan pemikiran terhadap hal-hal yang tidak kaitannya dengan apa yang sedang ia pelajari.

2. Pengertian Belajar

Belajar merupakan suatu proses untuk memperoleh pengetahuan, meningkatkan ketrampilan, memperbaiki perilaku, sikap serta mengokohkan kepribadian. Belajar dimulai sejak manusia lahir sampai akhir hayat. Belajar dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja, baik melalui situasi formal di dalam kelas, informal, nonformal ataupun dapat belajar dari peristiwa yang terjadi dalam kehidupan atau dari pengalaman.

Skinner (dalam Dimiyati & Mudjiono, 2009: 5) mengungkapkan bahwa belajar adalah suatu perubahan tingkah laku, dimana pada saat belajar maka responnya akan menjadi lebih baik begitu pula sebaliknya ketika tidak belajar maka responnya akan menurun. Memahami pengertian belajar menurut Skinner adalah pada saat belajar tentunya akan mendapatkan respon atau reaksi yang baik namun begitu pula sebaliknya.

Slameto (2010: 2) bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Memahami pengertian belajar menurut Slameto adalah belajar dapat dihasilkan dari sebuah pengalaman.

Berdasarkan definisi tersebut, belajar memiliki pengertian sebagai suatu bentuk perubahan perilaku dimana ketika belajar akan mendapatkan

respon yang baik namun ketika tidak belajar akan memperoleh respon yang buruk atau menurun.

3. Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar merupakan pemusatan perhatian, pemikiran terhadap apa yang sedang disampaikan oleh guru atau yang sedang dipelajari. Dengan adanya konsentrasi belajar memungkinkan siswa untuk menikmati proses pembelajaran yang dilakukan. Hal tersebut dapat terjadi ketika siswa menyukai mata pelajaran tersebut atau menyukai guru yang mengajar pada mata pelajaran tersebut. Dengan demikian, siswa akan lebih mudah dalam menerima dan memahami apa yang disampaikan oleh guru tersebut.

Dimiyati & Mudjiono (2009: 239) mengungkapkan bahwa konsentrasi belajar adalah kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran, pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses belajarnya. Untuk memperkuat perhatian pada pelajaran, guru memerlukan penggunaan bermacam-macam strategi belajar agar tidak membosankan. Selain itu guru juga memperhitungkan waktu belajar serta selingan isitirahat atau *ice breaking* yang mampu meningkatkan motivasi siswa untuk berkonsentrasi.

Konsentrasi belajar adalah suatu aktivitas untuk membatasi ruang lingkup perhatian seseorang pada satu objek atau satu materi pelajaran (Benjamin, dalam Nuryana dan Setiyo, 2010). Memahami pengertian konsentrasi belajar menurut Benjamin adalah membatasi perhatian atau

pemusatan seseorang terhadap satu objek yang sedang dipelajari. Seorang siswa dikatakan dapat berkonsentrasi pada mata pelajaran apabila dapat memusatkan perhatian pada apa yang sedang dipelajari. Semakin banyak informasi yang harus diserap oleh siswa maka kemampuan berkonsentrasi harus dimiliki dalam proses belajar.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dipahami bahwa konsentrasi belajar merupakan pemusatan perhatian atau pemikiran terhadap sesuatu atau satu materi pelajaran dengan mengesampingkan hal-hal yang tidak ada kaitannya dengan apa yang sedang dipelajari.

Gangguan konsentrasi pada saat belajar banyak dialami oleh siswa terutama dalam mata pelajaran yang mempunyai tingkat kesulitan yang tinggi, misalnya mata pelajaran yang berkaitan dengan ilmu pasti yaitu matematika. Kesulitan konsentrasi akan semakin bertambah berat jika seorang siswa merasa terpaksa dalam mempelajari pelajaran yang tidak disukai.

4. Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar

Hakim (2003: 7) menyatakan bahwa faktor-faktor pendukung konsentrasi belajar antara lain:

1) Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Faktor internal merupakan faktor yang pertama dan utama yang sangat menentukan apakah seseorang dapat berkonsentrasi secara efektif atau tidak. Faktor-faktor ini meliputi keadaan jasmani, seperti

keadaan badan yang sehat, cukup istirahat, cukup makan dan minum, dan panca indera berfungsi dengan baik, serta keadaan rohaniyah, seperti memiliki sifat sabar, konsisten, taat beribadah, tidak emosional, memiliki percaya diri yang tinggi dan tidak mudah putus asa.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri seseorang. Hal tersebut juga dapat menjadi pendukung terjadinya konsentrasi belajar efektif. Faktor eksternal yang mempengaruhi konsentrasi belajar yaitu lingkungan, udara, penerangan di tempat yang dibuat belajar, keberadaan orang-orang di sekitar, serta fasilitas yang memadai.

Berdasarkan uraian tersebut dapat dipahami terdapat 2 faktor yang pendukung konsentrasi belajar, yaitu 1) faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam individu yang meliputi keadaan jasmani meliputi kesehatan, keberfungsian panca indera, asupan energi (makan dan minum) dan keadaan rohani meliputi kerajinan beribadah, pengendalian emosi, dan ketekunan dalam mengerjakan sesuatu, serta 2) faktor eksternal yang merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu meliputi lingkungan, keadaan udara, penerangan, suhu ruangan, serta tersedianya fasilitas yang memadai.

5. Ciri-ciri Konsentrasi Belajar

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

- 1) Perilaku kognitif, pada perilaku kognitif ini anak yang memiliki konsentrasi belajar ditandai dengan :
 - a) Kesiapan pengetahuan yang dapat segera muncul bila diperlukan.
 - b) Komprehensif dalam penafsiran informasi
 - c) Mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh.
- 2) Perilaku afektif, pada perilaku afektif ini siswa yang memiliki konsentrasi belajar ditandai dengan:
 - a) Adanya penerimaan (tingkat perhatian tertentu).
 - b) Respon (keinginan untuk mereaksi bahan yang diajarkan).
- 3) Perilaku psikomotor, pada perilaku psikomotor ini siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditandai dengan :
 - a) Adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru.
 - b) Komunikasi non verbal seperti ekspresi muka dan gerakan-gerakan yang penuh arti.
- 4) Perilaku berbahasa, pada perilaku ini siswa yang memiliki konsentrasi belajar ditandai dengan adanya aktivitas berbahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar.

Ciri-ciri siswa yang mempunyai konsentrasi belajar dapat dilihat dari pendapat tersebut yaitu mempunyai kesiapan tentang pengetahuan tertentu yang dapat memunculkan pengetahuan tersebut jika diperlukan, komprehensif dalam penafsiran informasi, mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh, mampu membuat analisis dan sintesis tentang pengetahuan yang diperoleh, mempunyai tingkat perhatian tertentu, memunculkan umpan balik dari bahan yang diajarkan, mampu mengemukakan suatu pandangan atau keputusan sebagai integrasi dari keyakinan, mengerjakan apa yang diminta oleh guru, mampu bertanya ketika belum memahami materi pelajaran, mampu berkomunikasi secara non verbal, mampu bertutur kata dengan baik dan sopan, bagaimana keadaan siswa ketika mengikuti proses pembelajaran, serta bagaimana ekspresi serta respon siswa ketika ditanya oleh guru.

6. Cara Meningkatkan Konsentrasi Belajar

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

- 1) Memberikan kerangka waktu yang jelas agar anak mengetahui dengan pasti berapa lama harus menyelesaikan.
- 2) Mencegah anak agar tidak terlalu cepat berganti dari satu tugas ke tugas lain dengan cara membatasi pilihan.
- 3) Mengurangi jumlah gangguan dalam ruangan.

- 4) Memberikan umpan balik dengan segera untuk memotivasi anak tetap bekerja atau mengarahkan kembali perhatiannya pada tugas yang sedang dikerjakan.
- 5) Merencanakan tugas yang lebih kecil daripada memberikan satu sesi yang panjang.
- 6) Menetapkan tujuan dan menawarkan hadiah untuk memotivasinya agar terus bekerja.

Berbagai cara dapat dilakukan untuk meingkatkan konsentrasi belajar sebagaimana yang diungkapkan oleh pendapat diatas dalam meningkatkan konsentrasi belajar yaitu perlunya kerjasama antara guru dengan orang tua, ketika sedang di sekolah bagaimana cara guru tersebut dalam memberikan materi pelajaran agar siswa dapat berkonsentrasi dengan baik. Kemudian ketika siswa sedang berada di rumah, bagaimana perhatian orang tua agar siswa belajar dengan penuh konsentrasi serta mengerjakan tugas rumah yang diberikan oleh guru dengan. Dengan demikian, maka anak akan terlatih berkonsentrasi baik ketika berada di rumah, di sekolah maupun di lingkungan lainnya.

B. Bimbingan Kelompok CBT Teknik *Desentisasi Sistematis*

1. Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan usaha pemberian bantuan kepada siswa yang memanfaatkan setting kelompok. Setting kelompok yaitu hubungan antar semua anggota yang terlibat di dalam kelompok

tersebut sehingga dapat saling bertukar informasi, mampu mengungkapkan pendapat, mampu berkomunikasi dengan anggota yang lain, serta mampu menjaga sikap ketika kegiatan bimbingan kelompok berlangsung.

Prayitno (2001: 87) menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari guru pembimbing) dan/atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari dan/atau untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan dan/atau tindakan tertentu. Dalam hal ini, layanan bimbingan kelompok akan memberikan pemahaman terkait dengan topik yang dibahas dimana nantinya akan berguna bagi kehidupan sehari-hari maupun kehidupan pada masa yang akan datang.

Tohirin (2007: 170) mengemukakan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dalam bimbingan kelompok, aktivitas dan dinamika kelompok perlu diwujudkan untuk membahas segala hal yang berguna bagi pengembangan ataupun pemecahan masalah siswa.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa bimbingan kelompok merupakan pemberian bantuan yang dilakukan oleh guru pembimbing kepada siswa melalui kegiatan kelompok, dimana yang didalamnya memuat suatu bahasan (topik), baik topik tugas maupun bebas yang nantinya berguna bagi siswa.

b. Tujuan Bimbingan Kelompok

Tohirin (2007: 172) mengungkapkan bahwa tujuan bimbingan kelompok terdapat tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum, bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (siswa). Secara khusus, bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal pada siswa. Memahami pendapat tersebut bahwa tujuan umum bimbingan kelompok yaitu untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam bersosialisasi serta tujuan khusus yaitu mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap terkait peningkatan dalam kemampuan berkomunikasi.

Prayitno (dalam Azam, 2016: 136) mengategorikan tujuan layanan bimbingan kelompok menjadi 2, yaitu tujuan umum dan khusus. Tujuan umum yaitu berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi anggota kelompok. Tujuan

khusus yaitu membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual yang menjadi perhatian semua anggota kelompok. Dapat dipahami bahwa tujuan umum dari bimbingan kelompok yaitu meningkatkan kemampuan bersosialisasi siswa, serta tujuan khususnya yaitu pembahasan topik yang menjadi perhatian dari semua anggota kelompok.

Berdasarkan uraian pendapat di atas, dapat dipahami bahwa tujuan bimbingan kelompok yaitu untuk melatih siswa untuk berkomunikasi baik secara verbal maupun non verbal, melatih siswa untuk mampu menyampaikan pendapat, mengendalikan diri di dalam kelompok, serta mampu mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, sikap menunjang tingkah laku yang lebih baik.

c. 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 para 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.

Memahami pendapat Prayitno dan Amti (2004: 13), pelaksanaan bimbingan kelompok terdapat asas-asas di dalamnya diantaranya 1) asas kerahasiaan yaitu bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok menjadi rahasia anggota dan pemimpin kelompok, 2) asas kesukarelaan yaitu dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, anggota kelompok mampu bersikap suka rela tanpa ada paksaan ataupun tekanan dari siapapun, 3) asas kegiatan dan keterbukaan yaitu setiap anggota kelompok mampu bersikap terbuka dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, baik terbuka dalam penyampaian ide gagasan maupun yang lainnya, 4) asas kekinian yaitu pelaksanaan bimbingan

kelompok membahas topik atau materi yang sedang menjadi *trending topic* pada saat itu, 5) asas kenormatifan yaitu pelaksanaan bimbingan kelompok mengandung norma-norma yang berlaku, 6) asas keahlian yaitu pemimpin kelompok dapat mengembangkan kegiatan kelompok serta membahas secara mendalam topik atau materi yang sedang dibahas.

d. Tahapan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

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

1) Tahap Pembentukan

- a) Menerima anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih atas kehadirannya, dilanjutkan do'a pembuka.
- b) Saling memperkenalkan diri antara pemimpin kelompok dan sesama anggota kelompok (jika belum saling kenal).
- c) Menjelaskan tujuan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.
- d) Mengadakan kesepakatan waktu dengan anggota kelompok.
- e) Menciptakan permainan pembentukan kelompok (*ice breaking*) untuk menghangatkan suasana kelompok.

Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan, penyampaian maksud dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok, membangun kebersamaan dalam kelompok, serta membuat

anggota kelompok merasa aman dan nyaman berada di dalam kelompok tersebut. Pada tahap pembentukan, para anggota kelompok saling memperkenalkan diri apabila belum saling mengenal dengan anggota kelompok yang lain.

2) Tahap Peralihan

- a) Mendorong dibahasnya suasana perasaan yang dirasakan oleh anggota kelompok.
- b) Menanyakan kesiapan anggota kelompok secara keseluruhan.

Tahap peralihan merupakan jembatan antara tahap pembentukan dengan tahap kegiatan. Pada tahap ini, pemimpin kelompok mengamati serta menanyakan kesiapan anggota secara fisik dan psikis. Apabila semua anggota kelompok sudah siap maka dilanjutkan pada tahap selanjutnya, namun jika belum siap maka pemimpin kelompok bertanya kepada anggota yang belum siap ataupun melaksanakan suatu permainan/*ice breaking* dengan tujuan agar anggota kelompok siap memasuki ke tahap selanjutnya.

3) Tahap Kegiatan

- a) Implementasi bentuk dan teknik layanan bimbingan kelompok.
- b) Membawa anggota kelompok pada topik bahasan.
- c) 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. Selain itu, pemimpin kelompok juga bertugas untuk menghidupkan dinamika kelompok agar setiap anggota kelompok dapat menyampaikan pendapatnya.

4) 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 tersebut, dalam pelaksanaan bimbingan kelompok terdapat 4 tahap yaitu 1) tahap pembentukan, penerimaan terhadap anggota kelompok, pengenalan anggota dan pemimpin kelompok, penyampaian maksud dan tujuan pelaksanaan bimbingan kelompok, serta melakukan *ice breaking*. 2) tahap peralihan, menanyakan kesiapan anggota kelompok baik secara fisik maupun psikis. 3) tahap kegiatan, pemimpin kelompok mencetuskan topik yang akan dibahas, mengungkapkan pengalaman terkait topik, membahas topik tersebut secara tuntas dan mendalam (apa, mengapa, bagaimana). 4) tahap pengakhiran, anggota kelompok menyampaikan kesimpulan

dari hasil pembahasan topik tersebut, penyampaian kesan dan pesan oleh anggota kelompok, membuat kesepakatan pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok selanjutnya, kegiatan bimbingan kelompok diakhiri dengan berdo'a dan salam penutup.

2. Pendekatan CBT

a. Pengertian Pendekatan CBT

Dimensi behavioral dalam pendekatan CBT bersumber dari pendekatan behavioral yang diketahui secara luas diciptakan oleh *J.B. Watson* khususnya melalui publikasi *Psychology from the Standpoint of a Behaviorist* pada 1919.

Pendekatan CBT mempresentasikan sebagai pendekatan konseling yang penting dengan metode dan konsep yang khas. Pendekatan ini bersumber dari pendekatan behavioral dan memiliki tiga karakteristik, yaitu pemecahan masalah (*problem solving*), pendekatan berfokus perubahan (*change fokused approach*), memberikan perhatian terhadap nilai ilmiah, dan memiliki perhatian yang leboh terhadap proses kognitif untuk mengontrol dan memonitor tingkah laku. Pendekatan CBT mempresentasikan keterbukaan ilmiah daripada aliran besar terapi lainnya.

Pendekatan CBT merupakan pendekatan yang menitikberatkan pada restrukturisasi kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun secara psikis.

Para ahli yang bergabung dalam NACBT (2007) mengungkapkan bahwa pendekatan CBT merupakan pendekatan psikoterapi yang menekankan peran yang penting berpikir bagaimana kita merasakan dan apa yang kita lakukan. Memahami pendapat tersebut, pendekatan CBT adalah pendekatan yang berkaitan dengan pikiran, perasaan, dan apa yang kita lakukan.

Aaron T. Beck “Cognitif Behavior Therapy (CBT) sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat dan perilaku yang menyimpang. *Konseling Cognitif Behavior Therapy* (Yahya, 2017) adalah model teoritis yang menghubungkan pikiran dengan emosi dan perilaku dari individu tersebut. Memahami pendapat tersebut, pendekatan CBT adalah sebuah pendekatan yang memiliki keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku seseorang.

Pendekatan CBT didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif. Konseling ini diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa dan bertindak, menekankan otak sebagai sumber penganalisa, pengambil keputusan, dan memutuskan kembali. Sedangkan metode behavioral dalam konseling yaitu modifikasi perilaku menuju arah yang lebih baik.

Berdasarkan beberapa uraian di atas, maka dapat didefinisikan bahwa pendekatan CBT merupakan pendekatan konseling yang menitikberatkan pada restrukturisasi kognitif yang menyimpang baik

secara fisik maupun psikis. Konseling ini diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa dan bertindak, menekankan otak sebagai sumber penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, dan memutuskan kembali.

b. Tujuan Pendekatan CBT

Tujuan dari pendekatan CBT (Oemarjoedi, dalam Yahya 2017) yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan tentang masalah yang sedang dihadapi oleh konseli. Memahami pendapat tersebut, tujuan pendekatan CBT menurut Oemarjoedi yaitu mengajak konseli untuk menghilangkan pikiran dan emosi yang negatif atau salah dengan menampilkan bukti yang sesuai dengan masalah yang dihadapinya.

Pada proses pelaksanaannya, konseling CBT lebih menekankan pada masa kini daripada masa lalu, tetapi bukan mengabaikan masa lalu karena konseling CBT tetap menghargai masa lalu yang merupakan bagian hidup dari konseli dan mencoba membuat konseli menerima segala masa lalunya untuk melakukan perubahan pola pikir masa kini demi perubahan pada waktu yang akan datang.

c. Teknik Pendekatan CBT

Konselor CBT akan menggunakan berbagai teknik untuk memberikan intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku

sasaran dengan klien. Teknik yang biasanya digunakan (McLeod, 2006: 157-158) yaitu :

- 1) Menentang keyakinan irasional.
- 2) Membingkai kembali isu, misalnya menerima kondisi emosional internal sebagai suatu yang menarik daripada sesuatu yang menakutkan.
- 3) Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play* dengan konselor.
- 4) Mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi ril.
- 5) Mengukur perasaan, misalnya dengan menempatkan perasaan cemas yang ada saat ini dalam skala 0-100.
- 6) Menghentikan pikiran. Konseli belajar menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif.
- 7) *Desentization systematic*. Digantinya respon takut dan cemas dengan respon relaksasi yang telah dipelajari. Konselor membawa konseli untuk melewati tingkatan hierarki situasi untuk melenyapkan rasa takut.
- 8) Pelatihan ketrampilan sosial.
- 9) Penugasan pekerjaan rumah. Mempraktikkan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi terapi.

10) *In vivo exposure*. Memasuki situasi paling menakutkan dengan didampingi oleh konselor. Peran konselor adalah memotivasi konseli menggunakan teknik CBT untuk mengatasi situasi tersebut.

Berdasarkan pendapat tersebut, terdapat beberapa teknik yang digunakan dalam pendekatan CBT. Bimbingan kelompok CBT merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara kelompok dengan membahas suatu topik dengan konsep mengubah pikiran dan modifikasi tingkah laku siswa ke arah yang lebih baik. Pada penelitian yang akan dilakukan, penulis menggunakan teknik *desentisasi sistematis* yaitu sebuah proses menggantikan respon cemas atau takut menjadi relaksasi atau menjadi relaks atau nyaman.

3. Teknik Desentisasi Sistematis

Pada akhir tahun 1950-an *Joseph Wolpe* mengembangkan teknik *systematic desensitization* (desentisasi sistematis). Teknik tersebut pada awalnya dianggap murni behavioral, namun sekarang dianggap memasukkan komponen kognitif sehingga menciptakan alasan untuk memasukkannya di bagian tentang teknik-teknik yang didasarkan pada pendekatan CBT.

Teknik *desentisasi sistematis* berasal dari *classical conditioning*, *counterconditioning*, dan khususnya sebuah konsep yang sebelumnya telah ditinjau yang disebut *reciprocal inhibition*.

a. Pengertian Teknik *Desentisasi Sistematis*

Desentisasi sistematis merupakan sebuah prosedur dimana konseli berulang kali mengingat, membayangkan, atau mengalami kejadian yang membangkitkan kecemasan dan setelah itu menggunakan teknik relaksasi untuk menekan kecemasan yang disebabkan oleh kejadian yang dialami tersebut.

Desentisasi sistematis dilakukan dengan menerapkan pengkondisian klasik yaitu dengan melemahkan kekuatan stimulus penghasil kecemasan, gejala kecemasan bisa dikendalikan dan dihapus melalui penggantian stimulus. Teknik ini melibatkan teknik relaksasi serta melatih konseli untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasi.

b. Langkah Teknik *Desentisasi Sistematis*

Komalasari, dkk (2016: 194) mengemukakan beberapa langkah dalam pelaksanaan teknik *desentisasi sistematis* yaitu:

- 1) Membuat analisis tingkah laku yang membangkitkan kecemasan.
- 2) Menyusun tingkat kecemasan konseli.
- 3) Membuat daftar situasi yang memunculkan /meningkatkan taraf kecemasan mulai dari yang paling rendah sampai yang paling tinggi.
- 4) Melatih relaksasi konseli yang diuraikan secara rinci yaitu dengan berlatih pengenduran otot dan bagian tubuh dengan titik berat

wajah, tangan, kepala, leher, pundak, punggung, perut, dada, dan anggota badan bagian bawah.

- 5) Pelaksanaan *desentisasi* konseli dalam santai dan mata tertutup.
- 6) Meminta konseli membayangkan dirinya berada pada suatu situasi yang paling netral, menyenangkan, santai, nyaman, tenang. Saat konseli santai diminta membayangkan situasi yang menimbulkan kecemasan pada tingkat yang paling rendah.
- 7) Dilakukan secara bertahap sampai tingkat yang memunculkan rasa cemas, kemudian dihentikan.
- 8) Kemudian dilakukan relaksasi lagi sampai konseli santai, diminta membayangkan lagi pada situasi dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dari sebelumnya.
- 9) Terapi selesai apabila konseli mampu tetap santai ketika membayangkan situasi yang sebelumnya paling menggelisahkan dan mencemaskan.

Terdapat beberapa langkah dalam pelaksanaan teknik *desentisasi sistematis* yaitu mulai dari membuat analisis pembangkit kecemasan, menyusun hierarki kecemasan, melatih pelaksanaan relaksasi, pelaksanaan relaksasi dengan mata tertutup, meminta konseli untuk membayangkan suatu hal yang membangkitkan kecemasan, kemudian diulangi kembali sampai konseli merasa relaks dan santai.

4. Bimbingan Kelompok CBT Teknik *Desensitasi Sistematis*

a. Pengertian Bimbingan Kelompok CBT Teknik *Desensitasi Sistematis*

Berdasarkan pengertian bimbingan kelompok CBT teknik *desentisasi sisematis* yang telah dibahas tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok CBT teknik *desentisasi sistematis* adalah layanan bimbingan kelompok yang membahas suatu topik atau masalah yang dilakukan melalui kegiatan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok dengan konsep mengubah pikiran serta modifikasi tingkah laku dengan melakukan diskusi terkait topik serta melakukan relaksasi diri pada setiap pelaksanaan kegiatan, untuk melatih konsentrasi sehingga diharapkan dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan yaitu setiap anggota kelompok mampu meningkatkan konsentrasi belajar dalam proses pembelajaran setiap harinya.

b. Tahapan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok CBT Teknik *Desentisasi Sistematis*

Pelaksanaan bimbingan kelompok CBT teknik *desentisasi sistematis* dilaksanakan dengan cara mengkombinasikan tahapan bimbingan kelompok yang dikemukakan oleh Azam yaitu melalui 4 tahap, yakni tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran. Berikut uraian tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok CBT teknik *desentisasi sistematis*:

1) Tahap Pembentukan

Pada tahap pembentukan, kegiatan yang dilakukan yaitu mengucapkan salam pembuka, mengucapkan terima kasih atas kehadiran dan kesediaan anggota kelompok, berdo'a sebelum melaksanakan kegiatan, menyampaikan maksud dan tujuan pelaksanaan kegiatan, menyampaikan asas-asas dalam kegiatan, perkenalan diri antar anggota kelompok, serta melakukan *ice breaking* untuk menumbuhkan dinamika kelompok tersebut.

2) Tahap Peralihan

Pada tahap peralihan, kegiatan yang dilakukan yaitu menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap selanjutnya, mengamati serta menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya, apabila pada tahap peralihan namun dinamika kelompok belum muncul maka perlu melakukan suatu kegiatan agar dinamika kelompok muncul, serta penegasan kembali asas-asas yang ada dalam bimbingan kelompok tersebut.

3) Tahap Kegiatan

Pada tahap kegiatan, kegiatan yang dilakukan yaitu pemimpin bersama anggota kelompok membahas topik yang akan dibahas secara tuntas kemudian meminta anggota kelompok untuk melaksanakan relaksasi diri sesuai arahan dari pemimpin kelompok yaitu dengan cara menyusun hierarki kecemasan mulai dari yang

tinggi sampai yang paling rendah, kemudian anggota kelompok diminta untuk memejamkan mata dan membayangkan apabila berada pada situasi tersebut. Kemudian setelah itu anggota kelompok membuka mata kembali kemudian untuk ditanya apa yang dirasakan dan bagaimana perasaannya saat berada pada kondisi tersebut. Setelah itu anggota kelompok memejamkan mata kembali diminta membayangkan sedang berada pada suatu tempat atau apapun yang sangat merasa nyaman, kemudian anggota kelompok membuka mata dan pemimpin kelompok menanyakan bagaimana perasaan setelah mengikuti teknik *desentisasi sistematis*, kemudian mengulas materi yang telah dibahas serta mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan.

4) 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, berdo'a sebagai penutup, kemudian diakhiri dengan salam.

C. Peningkatan Konsentrasi Belajar Melalui Bimbingan Kelompok CBT Teknik *Desentisasi Sistematis*.

Konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian atau pemikiran terhadap sesuatu atau satu materi pelajaran dengan mengesampingkan hal-hal yang tidak ada kaitannya dengan apa yang sedang dipelajari. Dengan kata lain, setiap siswa harus mempunyai kebiasaan untuk memusatkan perhatian pada saat siswa belajar baik di sekolah maupun di rumah. Konsentrasi belajar merupakan hal yang sangat penting dalam proses belajar, karena ketika seseorang dapat berkonsentrasi dengan baik saat belajar maka belajarnya tidak akan sia-sia begitu pula sebaliknya. Selain itu, konsentrasi belajar berkaitan dengan pencapaian hasil belajar siswa, dimana ketika siswa mampu ketika di kelas tentunya ia paham terhadap apa yang disampaikan oleh guru, sehingga ketika diberikan soal oleh guru akan bisa mengerjakan. Lain halnya dengan siswa yang memiliki tingkat konsentrasi yang rendah ketika di kelas, tentunya siswa tersebut tidak dapat memahami tentang apa yang disampaikan oleh guru, sehingga akan kesulitan jika diberikan soal oleh guru dan akan mendapatkan nilai yang kurang memuaskan.

Terdapat berbagai faktor penyebab mengapa siswa susah berkonsentrasi ketika di kelas, antara lain keadaan fisik yang sedang sakit, sedang memiliki banyak masalah, kurangnya asupan energi, pencahayaan kelas yang kurang, keadaan serta kondisi kelas yang kurang nyaman dan menyenangkan, tidak menyukai mata pelajaran yang sedang dipelajari, tidak menyukai guru yang sedang menyampaikan mata pelajaran, serta terganggu oleh keadaan

lingkungan sekolah misalnya kebisingan suara kendaraan, suara bising renovasi sekolah, dan ributnya kelas lain yang sedang tidak ada gurunya.

Berkaitan dengan konsentrasi belajar siswa, maka dalam hal ini guru juga sangat berperan penting untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa, dimana ketika guru mengajar dengan suara yang lemah lembut tentunya siswa akan merasa mengantuk, lain halnya dengan guru yang mempunyai suara lantang saat mengajar tentunya siswa akan tetap berkonsentrasi dengan baik. Selain itu, guru juga perlu menggunakan bermacam-macam strategi belajar mengajar, memperhitungkan waktu belajar, kegiatan selingan semacam *ice breaking* agar siswa dapat berkonsentrasi dengan baik.

Peneliti menggunakan bimbingan kelompok CBT teknik *desentisasi sistematis* untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Bimbingan kelompok CBT layanan bimbingan kelompok yang membahas suatu topik atau masalah yang dilakukan melalui kegiatan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok dengan konsep mengubah pikiran serta modifikasi tingkah laku dengan melakukan diskusi terkait topik serta melakukan relaksasi diri pada setiap pelaksanaan kegiatan, untuk melatih konsentrasi sehingga diharapkan dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan yaitu setiap anggota kelompok mampu meningkatkan konsentrasi belajar dalam proses pembelajaran setiap harinya. Teknik *desentisasi sistematis* adalah teknik yang dilakukan dengan melemahkan kekuatan stimulus penghasil kecemasan, gejala kecemasan bisa dikendalikan dan dihapus melalui penggantian stimulus yang melibatkan

pelatihan relaksasi diri yang dilakukan sesuai dengan materi yang dibahas pada saat itu.

Melalui bimbingan kelompok CBT teknik *desentisasi sistematis* diharapkan siswa mampu memahami topik yang dibahas dalam pelaksanaan bimbingan kelompok tersebut serta dapat meningkatkan konsentrasi belajar ketika belajar baik ketika di sekolah maupun ketika belajar di rumah.

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Pada bagian ini, penulis akan memaparkan beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang hendak dilakukan oleh peneliti dengan judul “Peningkatan Konsentrasi Belajar Melalui Bimbingan Kelompok CBT Teknik *Desentisasi Sistematis*”. Instrumen penelitian yang akan digunakan yaitu dengan menggunakan skala, sedangkan untuk metode penelitiannya menggunakan *true eksperimen* dengan teknik analisis data menggunakan uji *anova*. Penelitian yang relevan tersebut antara lain :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Amalia Cahya Setiani pada tahun 2014, dengan judul penelitian “Meningkatkan Konsentrasi Kelajar Melalui Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karangcegak Purbalingga Tahun Pelajaran 2013/2014”, Fakultas Ilmu Pendidikan, jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Semarang. Adapun tujuan dari penelitian tersebut yaitu untuk meningkatkan konsentrasi siswa kelas V SD Negeri 2 Karangcegak Purbalingga. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one gorup pre-test post-test*

design yakni sebelum dikenakan perlakuan diberikan *pre-test* terlebih dahulu kemudian sesudah perlakuan diberikan *post-test*. Subjek dalam penelitian ini yakni 12 siswa kelas VI SD Negeri 2 Karangcegak tahun ajaran 2013/2014. Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti yaitu menggunakan skala psikologis dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan yakni analisis deskriptif presentasi dan uji *Wilcoxon*. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan yaitu sebesar 27,91%. Kemudian dari hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yakni konsentrasi belajar siswa dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok.

2. Penelitian lainnya juga sudah pernah dilakukan oleh Ayu Km Dwi Armasari, Nym Dantes, dan MD Sulastri pada tahun 2013 dengan judul “Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik *Desentisasi Sistematis* untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawan Tahun Pelajaran 2012/2013”, Jurusan Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk meminimalisasi tingkat kecemasan siswa yang tinggi dalam proses pembelajaran dengan penerapan konseling behavioral teknik *desentisasi sistematis*. Rancangan penelitian yang digunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Subjek dari penelitian ini sebanyak 10 siswa kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawan tahun pelajaran

2012/2013. Pemilihan subjek penelitian dilakukan dengan menyebar kuesioner kepada 30 siswa kemudian dilakukan analisis yang mendapatkan 10 siswa yang mempunyai kecemasan yang tinggi. Teknik analisis data yang dilakukan yaitu dengan teknik deskriptif analisis. Hasil penelitian diperoleh dari data utama yaitu kuesioner dari pra siklus sampai siklus II. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siklus I diperoleh peningkatan 7 orang siswa yakni mencapai kriteria diatas 65% dengan rata-rata peningkatan 4,15%. Kemudian pada siklus II terdapat 3 orang siswa yang belum mencapai kriteria 65% pada siklus I mengalami peningkatan diatas 65% dengan rata-rata peningkatan 16,55% pada siklus II. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa siswa dapat meminimalisir tingkat kecemasan yang ada di dalam dirinya. Peneliti berharap siswa dapat mengaplikasikan teknik *desentisasi sistematis* dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat mengatasi kecemasan yang dialami dari tingkat kecemasan yang paling rendah sampai yang paling tinggi.

Berdasarkan kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa konsentrasi belajar merupakan hal yang sangat penting dalam proses pembelajaran. Hal tersebut memperkuat penulis untuk melakukan penelitian tentang konsentrasi belajar, agar konsentrasi belajar siswa dapat meningkat. Perbedaan penelitian yang akan dilakukan dengan kedua penelitian tersebut yaitu dengan menggunakan pendekatan CBT teknik *desentisasi sistematis* dengan subyek kelas XI Akuntansi II SMK Muhammadiyah Salaman Tahun Pelajaran 2017/2018.

E. Kerangka Pemikiran

Siswa SMK Muhammadiyah Salaman terutama kelas XI Akuntansi II memiliki tingkat konsentrasi belajar yang berbeda-beda yakni konsentrasi belajar yang tinggi, sedang, dan rendah. Siswa yang memiliki konsentrasi belajar yang tinggi tidak menjadi masalah karena dapat menerima dengan baik materi pelajaran yang disampaikan oleh guru sehingga berdampak baik terhadap prestasi belajarnya. Sedangkan siswa yang memiliki konsentrasi belajar yang rendah tentunya mengalami kesulitan dalam menerima materi pelajaran yang disampaikan oleh guru sehingga berpengaruh terhadap minat untuk belajar serta berpengaruh terhadap prestasi belajarnya.

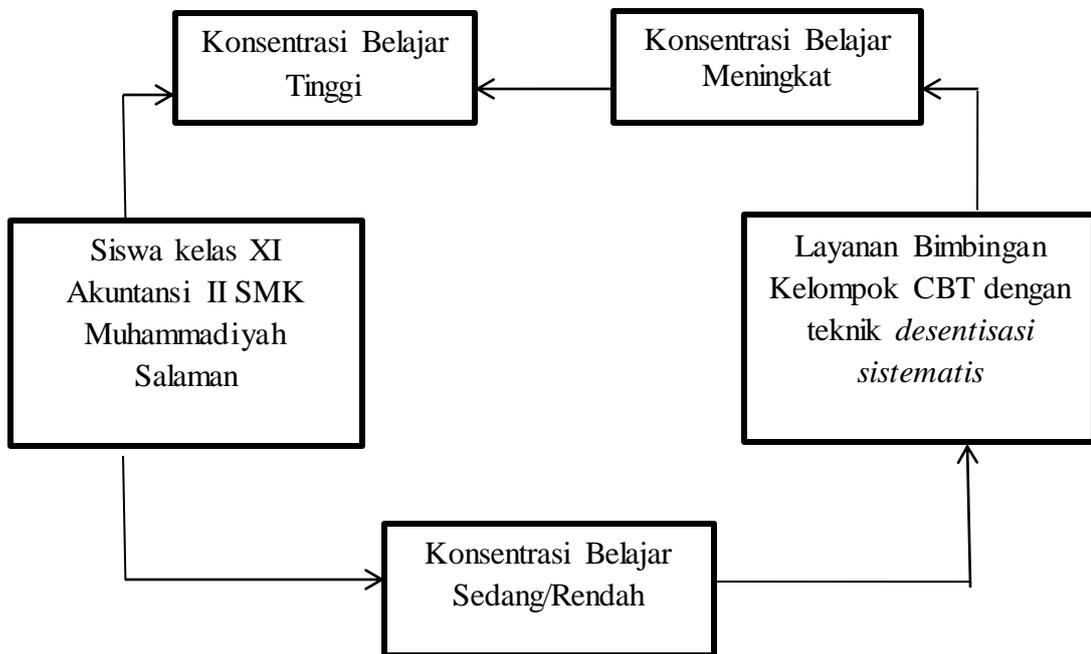
Tahap intervensi yang dilakukan oleh penulis yaitu menggunakan bimbingan kelompok karena layanan bimbingan kelompok sangat jarang digunakan sehingga penulis berupaya untuk mengenalkan layanan bimbingan kelompok kepada siswa untuk membahas suatu topik yang dilakukan secara kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Layanan bimbingan kelompok yang diberikan kepada siswa pada kali ini dengan menggunakan pendekatan CBT dengan teknik *desentisasi sistematis* untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Layanan bimbingan kelompok CBT ini menekankan pada keterkaitan antara pikiran dengan tingkah laku, dimana tingkah laku yang dirubah yaitu peningkatan konsentrasi belajar siswa. Kegiatan bimbingan kelompok CBT yang diberikan menggunakan teknik *desentisasi sistematis* merupakan suatu latihan relaksasi dengan tujuan agar siswa mampu berkonsentrasi dengan baik, dapat meningkatkan konsentrasi baik saat

kegiatan bimbingan kelompok berlangsung yang nantinya akan berlanjut ketika siswa sedang berada di dalam kelas.

Tahap intervensi layanan bimbingan kelompok CBT teknik *desentisasi sistematis* dilaksanakan sebanyak 8 kali pertemuan, dimana setiap pertemuan dengan topik tugas yang berkaitan dengan konsentrasi belajar dengan menggunakan teknik *desentisasi sistematis*. Pertama, dilakukan bimbingan kelompok CBT teknik *desentisasi sistematis* dengan topik konsentrasi belajar, diharapkan siswa mampu memahami bagaimana cara konsentrasi belajar demi mencapai nilai yang lebih baik. Kedua, bimbingan kelompok CBT teknik *desentisasi sistematis* dengan topik perilaku afektif dalam belajar, diharapkan siswa mampu memahami kemudian mengaplikasikan perilaku afektif dalam belajar tersebut ke dalam kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan kemudian dilanjutkan ke dalam kegiatan pembelajaran di sekolah. Ketiga, bimbingan kelompok CBT teknik *desentisasi sistematis* dengan topik lingkungan belajar, dimana siswa mampu memahami lingkungan belajar yang nyaman. Keempat, bimbingan kelompok CBT teknik *desentisasi sistematis* dengan topik perilaku kognitif dalam belajar, dimana perilaku kognitif berkaitan dengan pemikiran siswa, bagaimana pikiran tersebut bisa fokus terhadap apa yang sedang dipelajari. Kelima, bimbingan kelompok CBT teknik *desentisasi sistematis* dengan topik sikap dan minat belajar, diharapkan siswa mampu memahami materi tersebut sehingga mempunyai keinginan atau minat yang tinggi untuk belajar serta dalam belajar. Keenam, bimbingan kelompok CBT teknik *desentisasi sistematis* dengan topik perilaku psikomotor

dalam belajar. Ketujuh, bimbingan kelompok CBT teknik *desentisasi sistematis* dengan topik perilaku berbahasa dalam belajar, dimana siswa mampu menggunakan bahasa yang baik dan sopan jika bertanya kepada guru ataupun berkomunikasi dengan temannya. Terakhir, evaluasi dilaksanakan dengan tujuan untuk mengingat materi yang telah dibahas, mengevaluasi kegiatan dari pertemuan pertama sampai yang terakhir, serta untuk mengetahui apakah teknik *desentisasi sistematis* dapat membantu siswa dalam meningkatkan konsentrasi belajar.

Berdasarkan tahap intervensi yang dilakukan sebanyak 8 kali, maka peneliti berharap agar siswa mengalami peningkatan dari pertemuan pertama kemudian ke pertemuan selanjutnya sehingga diharapkan siswa dapat mempunyai konsentrasi belajar yang tinggi setelah dilakukan kegiatan bimbingan kelompok CBT teknik *desentisasi sistematis*. Selain itu, ada saat proses pelaksanaan bimbingan kelompok, terdapat relaksasi diri sesuai dengan materi pada setiap pertemuan. Agar lebih jelas, maka kerangka pemikiran digambarkan pada bagan berikut ini :



Gambar I
Bagan Kerangka Pemikiran

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah yang telah dipaparkan. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu bimbingan kelompok *Cognitive Behavior Therapy* teknik *desentisasi sistematis* dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan suatu cara yang sistematis dalam mengembangkan ilmu pengetahuan. Metode penelitian sangatlah penting dalam suatu penelitian karena keberhasilan suatu penelitian tergantung pada penggunaan metode yang tepat. Dalam bab ini akan membahas tentang metode penelitian yang meliputi desain penelitian, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional variabel penelitian, subjek penelitian, metode pengumpulan data, instrumen penelitian, validitas dan reliabilitas, prosedur penelitian, serta metode analisis data.

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen. Jenis penelitian eksperimen yang digunakan adalah *True Eksperimen*. Desain yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*. Dalam desain tersebut terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Secara umum dapat digambarkan pada tabel berikut :

Tabel 1
Pretest-Posttest Control Group Design

Nama Kelompok	<i>Pre-Test</i>	Treatment	<i>Post-Test</i>
Kelompok Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kelompok Kontrol	O ₃	-	O ₄

Keterangan :

O₁ & O₃ : *Pre-Test* (Skala)

X : BKp CBT dengan Treatment (Perlakuan)

- : BKp tidak menggunakan teknik

O₂ & O₄ : *Post-Test* (Skala)

Langkah dalam penelitian ini terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Langkah awal penelitian ini yaitu memberikan tes awal (*pre-test*) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengukur subyek penelitian sebelum diberikan perlakuan. Kemudian memberikan perlakuan bimbingan kelompok CBT teknik *desentisasi sistematis* pada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol tidak menggunakan teknik. Sebelum penelitian dilakukan, peneliti membuat pedoman pelaksanaan bimbingan kelompok CBT teknik *desentisasi sistematis* terlebih dahulu yang akan dijelaskan mengenai isi-kisi pedoman pelaksanaan bimbingan kelompok CBT teknik *desentisasi sistematis* yang terdapat dalam lampiran.

Setelah perlakuan selesai diberikan pada kelompok eksperimen, maka kedua kelompok diberikan tes akhir (*post-test*) dengan tujuan untuk mengetahui hasil perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu :

1. Variabel terikat, dalam penelitian ini adalah konsentrasi belajar.
2. Variabel bebas, dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok CBT teknik *desentisasi sistematis*.

C. Definisi Operasional Variabel

1. Konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian atau pemikiran terhadap sesuatu atau satu materi pelajaran dengan mengesampingkan hal-hal yang tidak ada kaitannya dengan apa yang sedang dipelajari.
2. Bimbingan kelompok pendekatan CBT teknik *desentisasi sistematis* adalah layanan bimbingan kelompok yang membahas suatu topik atau masalah yang dilakukan melalui kegiatan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok dengan konsep mengubah pikiran serta modifikasi tingkah laku dengan melakukan diskusi terkait topik serta melakukan relaksasi diri pada setiap pelaksanaan kegiatan, untuk melatih konsentrasi sehingga diharapkan dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan yaitu setiap anggota kelompok mampu meningkatkan konsentrasi belajar dalam proses pembelajaran setiap harinya.

D. Subyek Penelitian

Subjek penelitian merupakan siswa yang menjadi sasaran penelitian.

Subjek penelitian yaitu :

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK Muhammadiyah Salaman yang berjumlah 286 siswa.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Akuntansi II SMK Muhammadiyah Salaman yang berjumlah 10 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 10 siswa sebagai kelompok kontrol.

3. Sampling

Sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Dalam penelitian ini pemilihan sampling menggunakan teknik *purposive random sampling*.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan cara untuk mengumpulkan data sebagai penunjang dari penelitian. Kegiatan pengumpulan data dilakukan dengan teknik tertentu dan menggunakan alat tertentu yang disebut instrumen penelitian. Data yang diperoleh dari proses tersebut kemudian dihimpun, ditata, dianalisis untuk menjadi informasi yang dapat menjelaskan suatu fenomena.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala konsentrasi belajar. Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala tertutup yakni skala telah disusun dengan cermat kemudian responden memberi tanda pada 4 pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan yang dialami oleh responden tersebut. pada penelitian ini, angket dipilih dengan menggunakan model skala *likert*. Hal tersebut dikarenakan skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang tentang fenomena sosial.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa skala. Jenis skala yang digunakan adalah skala tertutup yaitu yang menghendaki jawaban pendek yaitu skala disusun dengan menyediakan jawaban sehingga responden hanya memberi tanda pada jawaban yang dipilih sesuai dengan keadaan yang dialami oleh responden tersebut. Pengukuran 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 tersebut dikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat tentang konsentrasi belajar. Pada skala tersebut terdapat 2 item yaitu item positif dan item negatif dari setiap indikatornya. Skala yang digunakan sudah melalui uji validitas dosen ahli yaitu:

- a. Validator instrumen penelitian yang pertama yaitu Astiwi Kurniati, M.Psi, untuk yang pertama memberikan komentar butir item disesuaikan dengan *blueprintnya*, serta meneliti kembali butir item karena masih banyak butir item yang bermakna ganda kemudian yang kedua memberikan komentar bahwa angket boleh di *try out*kan untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen.

- b. Validator yang kedua yaitu Paramita Nuraini, M.Pd., Kons, beliau memberikan komentar untuk menggunakan kalimat yang spesifik yang sesuai dengan permasalahan, menggunakan bahasa yang mudah dipahami konseli, serta item pernyataan disesuaikan dengan *blueprintnya*.

Sebelum angket digunakan untuk *pre-test* dan *post-test*, terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya dengan menggunakan *try out*.

Tabel 3
Kisi-kisi Skala Konsentrasi Belajar

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah	
			(+)	(-)		
Konsentrasi Belajar	Perilaku Kognitif	Kesiapan pengetahuan yang dapat segera muncul bila diperlukan.	1,5,7 3,9, 11	4,6,8 2,10, 12	10	
		Komprehensif dalam penafsiran informasi	3,13, 17	2, 16, 14	6	
		Mengaplikasi-kan pengetahuan yang diperoleh.	15, 23, 57	18,20, 62	6	
	Perilaku Afektif	Adanya penerimaan (tingkat perhatian tertentu).	19,21, 25,27 29,55	24, 26 22, 30 32,60	12	
		Respon (keinginan untuk mereaksi bahan yang diajarkan).	31, 35 33,37 39,41	28, 38 34,36 44,46	12	
		Adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru.	9,43, 45,63, 67	6,40, 42,66, 68	10	
	Perilaku Psikomotor	Komunikasi non verbal seperti ekspresi muka dan gerakan-gerakan yang penuh arti.	47,49, 65	50,52, 64	6	
		Adanya aktivitas berbahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar.	51,59 53,61	48,56 54,58	8	
	Jumlah			34	34	68

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas mengacu pada kemampuan instrumen pengumpulan data untuk mengukur apa yang seharusnya diukur, untuk mendapatkan data yang relevan dengan apa yang sedang diukur (buku metopen). Dengan kata lain sebuah instrumen dianggap memiliki validitas yang tinggi jika instrumen tersebut benar-benar dapat dijadikan alat untuk mengukur sesuatu secara tepat. Validitas merupakan ciri yang harus dimiliki oleh instrumen pengukuran karena berhubungan langsung dengan dapat tidaknya data dipercaya kebenarannya.

Analisis butir item pernyataan menggunakan bantuan program *SPSS 22.00 for Windows*. jumlah item pada angket konsentrasi belajar yaitu 62 pernyataan. Sedangkan jumlah sampel *try out* yaitu 32 siswa. Instrumen dinyatakan valid apabila item dengan nilai t_{hitung} lebih dari t_{tabel} pada taraf signifikansi 5%. Hasil uji validitas instrumen disajikan dalam tabel yang termuat dalam lampiran.

Berdasarkan hasil *tryout* tersebut, diperoleh daftar item valid skala konsentrasi belajar dalam tabel berikut ini:

Tabel 4
Daftar Item Valid Skala Konsentrasi Belajar

No Item	R _{tabel}	R _{hitung}	Keterangan
1.	0.374	0.336	Gugur
2.	0.374	0.215	Gugur
3.	0.374	0.479	Valid
4.	0.374	0.520	Valid
5.	0.374	0.012	Gugur
6.	0.374	0.392	Valid
7.	0.374	0.481	Valid
8.	0.374	0.273	Gugur
9.	0.374	0.349	Gugur
10.	0.374	-0.153	Gugur
11.	0.374	0.484	Valid
12.	0.374	-0.251	Gugur
13.	0.374	0.633	Valid
14.	0.374	0.389	Valid
15.	0.374	0.433	Valid
16.	0.374	0.134	Gugur
17.	0.374	0.059	Gugur
18.	0.374	0.354	Gugur
19.	0.374	0.400	Valid
20.	0.374	0.415	Valid
21.	0.374	0.489	Valid
22.	0.374	0.506	Valid
23.	0.374	0.403	Valid
24.	0.374	0.575	Valid
25.	0.374	0.718	Valid
26.	0.374	0.536	Valid
27.	0.374	0.501	Valid
28.	0.374	0.636	Valid
29.	0.374	0.739	Valid
30.	0.374	0.583	Valid
31.	0.374	0.615	Valid
32.	0.374	0.525	Valid
33.	0.374	0.614	Valid
34.	0.374	0.695	Valid
35.	0.374	-0.026	Gugur
36.	0.374	-0.584	Gugur
37.	0.374	0.497	Valid
38.	0.374	0.608	Valid
39.	0.374	0.394	Valid
40.	0.374	0.480	Valid
41.	0.374	0.799	Valid
42.	0.374	0.627	Valid
43.	0.374	0.760	Valid
44.	0.374	0.567	Valid
45.	0.374	0.670	Valid
46.	0.374	0.606	Valid
47.	0.374	0.640	Valid
48.	0.374	0.095	Gugur
49.	0.374	0.173	Gugur
50.	0.374	0.497	Valid
51.	0.374	0.405	Valid
52.	0.374	-0.333	Gugur
53.	0.374	0.766	Valid
54.	0.374	0.610	Valid
55.	0.374	0.768	Valid
56.	0.374	0.406	Valid
57.	0.374	0.698	Valid
58.	0.374	0.257	Gugur
59.	0.374	0.515	Valid
60.	0.374	0.647	Valid
61.	0.374	0.472	Valid
62.	0.374	0.581	Valid
63.	0.374	0.593	Valid
64.	0.374	0.348	Gugur
65.	0.374	0.535	Valid
66.	0.374	0.613	Valid
67.	0.374	0.427	Valid
68.	0.374	0.447	Valid

2. Reliabilitas

Reliabilitas instrumen adalah tingkat konsistensi hasil yang dicapai oleh sebuah alat ukur, meskipun dipakai secara berulang-ulang pada subjek yang sama atau berbeda. Dengan demikian, suatu instrumen dikatakan reliabel bila mampu mengukur sesuatu dengan hasil yang konsisten (*ajeg*).

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS 22.00 for Windows*. Instrumen dinyatakan reliabel jika hasil analisis item memperoleh nilai *alpha* lebih besar dari t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dengan N sebanyak 28 siswa. Berdasarkan perhitungan yang dilakukan menggunakan bantuan program *SPSS*, maka diperoleh koefisien *alpha* sebesar 0.937, sehingga butir item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan. Hasil uji reliabilitas instrumen disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 5
Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.936	68

H. Prosedur Penelitian

Berikut ini terdapat prosedur penelitian yang dijabarkan sebagai berikut:

1. Persiapan Penelitian

a. Pengajuan judul dan proposal penelitian

Penulis mengajukan judul penelitian yang dilanjutkan dengan pengajuan proposal kepada dosen pembimbing pada bulan November 2017.

b. Pengajuan Kerjasama

Langkah awal yang dilakukan penulis yaitu mendatangi sekolah untuk memintaa ijin untuk melakukan penelitian skripsi di SMK Muhammadiyah Salaman, selanjutnya penulis mengajukan kerjasama untuk melaksanakan observasi pada bulan November 2017, kemudian mengajukan surat ijin penelitian di SMK Muhammadiyah Salaman pada bulan Mei 2018.

c. Penyusunan Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner atau angket konsentrasi belajar serta penyusunan pedoman pelaksanaan bimbingan kelompok CBT teknik *desentisasi sistematis*.

d. *Try Out* Instrumen

Pelaksanaan *try out* instrument akan dilakukan pada setelah tahap ini. Siswa yang akan diikutertakan dalam *try out* berjumlah 32 siswa. Angket yang digunakan terdiri dari beberapa butir item pernyataan

yang terdiri dari item positif dan negatif. Kemudian hasil *try out* dianalisis untuk diuji validitas dan reliabilitasnya

2. Pelaksanaan Penelitian

a. Pelaksanaan *Pre-Test*

- 1) Penulis menjelaskan maksud dan tujuan *pre-test* kepada kelompok yang menjadi sampel penelitian.
- 2) Penulis membagikan angket *pre-test* kepada sampel penelitian.
- 3) Penulis mengoreksi hasil pengisian angket *pre-test* dan membuat daftar tabulasi.
- 4) Penulis menganalisis hasil *pre-test*.

b. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan CBT teknik *Desentisasi Sistematis*.

- 1) Membuat kesepakatan waktu dengan guru pembimbing.
- 2) Mengumpulkan siswa yang telah mengikuti *pre-test* untuk diberi layanan bimbingan kelompok CBT teknik *desentisasi sistematis*.
- 3) Peneliti mengecek daftar hadir siswa agar sesuai dengan jumlah siswa yang telah mengikuti *pre-test*.
- 4) Memberi perlakuan yaitu bimbingan kelompok CBT teknik *desentisasi sistematis* selama 8 kali pertemuan.

5) *Expert Judgement*

Adanya pengamat di luar penulis yang turut memeriksa bahan yang akan digunakan untuk pemberian *treatment* atau perlakuan. Dalam penelitian ini, dosen program studi bimbingan dan konseling serta

guru bimbingan dan konseling SMK Muhammadiyah Salaman yang bertindak sebagai pengamat (*expert judgement*) yang memberikan masukan dan penilaian terhadap materi atau bahan yang disusun dalam suatu pedoman pelaksanaan penelitian yang akan digunakan untuk pemberian *treatment* atau perlakuan.

- 6) Evaluasi kegiatan layanan bimbingan kelompok CBT teknik *desentisasi sistematis*.

c. Pelaksanaan *Post-Test*

- 1) Penulis menjelaskan maksud dan tujuan *post-test* kepada kelompok yang menjadi sampel penelitian.
- 2) Penulis membagikan angket *post-test* kepada kedua kelompok.
- 3) Penulis mengoreksi hasil pengisian angket *post-test* dan membuat daftar tabulasi.
- 4) Penulis memasukkan data hasil pengisian angket *post-test*.
- 5) Penulis menganalisis hasil *post-test* dan memberikan hasil interpretasi pada analisis tersebut untuk melihat perubahan konsentrasi belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan bimbingan kelompok CBT teknik *desentisasi sistematis*.

d. Penyusunan Hasil Penelitian

I. Metode Analisis Data

Metode analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan analisis *statistic parametric* yang digunakan untuk

menguji ukuran populasi melalui sampel. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji Anova (*Analysis of Variance*), uji ini digunakan untuk melihat perbedaan skor *pre-test* serta *post-test* yang diperoleh pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sehingga dapat mengetahui apakah bimbingan kelompok CBT teknik *desentisasi sistematis* dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program *SPSS versi 22.00 for Windows*. Kriteria pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas yang diperoleh pada tingkat signifikansi 5%, artinya jika hipotesis dapat diterima apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Konsentrasi belajar merupakan pemusatan perhatian atau pemikiran terhadap sesuatu atau satu materi pelajaran dengan mengesampingkan hal-hal yang tidak ada kaitannya dengan apa yang sedang dipelajari. Bimbingan kelompok CBT teknik *desentisasi sistematis* adalah layanan bimbingan kelompok yang membahas suatu topik atau masalah yang dilakukan melalui kegiatan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok dengan konsep mengubah pikiran serta modifikasi tingkah laku dengan melakukan diskusi terkait topik serta melakukan relaksasi diri pada setiap pelaksanaan kegiatan, untuk melatih konsentrasi sehingga diharapkan dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan yaitu setiap anggota kelompok mampu meningkatkan konsentrasi belajar dalam proses pembelajaran setiap harinya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa bimbingan kelompok CBT teknik *desentisasi sistematis* mampu meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya perbedaan peningkatan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Sedangkan pada kelompok kontrol peningkatan tersebut tidak menunjukkan hasil yang signifikan. Selain itu, hal tersebut juga dibuktikan dengan hasil dari uji *Anova* yang memperoleh kesimpulan bahwa bimbingan kelompok CBT teknik *desentisasi sistematis* dapat

meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas XI Akuntansi II SMK Muhammadiyah Salaman tahun ajaran 2017/2018.

B. Saran

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

1. Bagi guru pembimbing, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan untuk menangani siswa yang memiliki permasalahan konsentrasi belajar, dengan demikian maka guru pembimbing dapat memberikan layanan bimbingan kelompok CBT teknik *desentisasi sistematis* untuk membantu siswa meningkatkan konsentrasi belajar.
2. Bagi peneliti selanjutnya, dalam menggunakan teknik *desentisasi sistematis* untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa, peneliti perlu memperhatikan serta mempersiapkan dengan baik mengenai tahap-tahap pelaksanaan teknik tersebut dengan tujuan agar pelaksanaan bimbingan kelompok *cognitive behavior therapy* teknik *desentisasi sistematis* memperoleh hasil yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Diana. 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).
- Armasari, Ayu Kim Kurnia Dwi. Dantes., & Sulastri. "Penerapan Konseling Behavioral Teknik Desentisasi Sistematis untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawan Tahun Pelajaran 2012/2013. *Jurnal Universitas Pendidikan Ganesha*.
- Aviana, Ria., & Hidayah, Fitria Fatichatul. 2015. "Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Materi Pada Pembelajaran Kimia Di SMA Negeri 2 Batang". *Jurnal Pendidikan Sains*. 3 (III). Hlm. 30-33.
- Azam, Ulul. 2016. *Bimbingan dan Konseling Perkembangan di Sekolah (Teori dan Praktik)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Baharudin dan Wahyuni, Eka Nur. 2008. *Teori Belajar & Pembelajaran*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media.
- , 2010. *Teori Belajar & Pembelajaran*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Dimiyati & Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hakim, Thursan. 2003. *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Jakarta : Puspa Swara.
- Komalasari, Gantina, Wahyuni, Eka, dan Karsih. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: Indeks.
- McLeod, John. 2006. *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Mulyana, Oliviea Prabandini., Izzati, Umi Anugerah., & Rahmasari, Diana. 2013. "Penerapan Relaksasi Atensi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SMK". *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*. 3 (III). Hlm. 103-112.
- Nurikhshan, Achmad Juntika. 2006. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Belakang Kehidupan*. Bandung: PT Refika Aditama.

- Nuryana, A dan Setiyo, Purwanto. 2010. Efektivitas brain gym dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, VOL.12 No., 88–98.
- Prayitno. 2001. *Panduan Kegiatan Pengawasan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Ardi Mahasatya.
- Prayitno dan Amti, Erman. 2004. “*Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*”. Jakarta: Rineka Cipta.
- Setiani, Amalia Cahya. 2014. “Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Karangcegak, Kabupaten Purbalingga Tahun Ajaran 2013/2014”. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suryana. 2010. *Metodologi Penelitian Model Praktis Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis integrasi)*. Jakarta: PT Grafindo Persada
- Yahya Ad, M. 2017. Pengaruh Konseling *Cognitif Behavior Therapy (CBT)* Dengan Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMP N 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 3(2), 187–200.
- Yusuf, A. Muri. 2014. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group