

**KEEFEKTIVAN BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI
PENDEKATAN *REBT* TEKNIK *HOME WORK
ASSIGNMENTS* UNTUK MENINGKATKAN
KONSENTRASI BELAJAR
(Penelitian pada Siswa Kelas XI TKPI A SMK Muhammadiyah 2
Mertoyudan)**

SKRIPSI



Oleh:

Didin Oktavia
14.0301.0032

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

**KEEFEKTIVAN BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI
PENDEKATAN *REBT* TEKNIK *HOME WORK
ASSIGNMENTS* UNTUK MENINGKATKAN
KONSENTRASI BELAJAR
(Penelitian pada Siswa Kelas XI TKPI A SMK Muhammadiyah 2
Mertoyudan)**

SKRIPSI



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

**KEEFEKTIVAN BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI
PENDEKATAN *REBT* TEKNIK *HOME WORK
ASSIGNMENTS* UNTUK MENINGKATKAN
KONSENTRASI BELAJAR
(Penelitian pada Siswa Kelas XI TKPI A SMK Muhammadiyah 2
Mertoyudan)**

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 :

Didin Oktavia
14.0301.0032

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

PERSETUJUAN

**KEEFEKTIVAN BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI
PENDEKATAN *REBT* TEKNIK *HOME WORK
ASSIGNMENTS* UNTUK MENINGKATKAN
KONSENTRASI BELAJAR
(Penelitian pada Siswa Kelas XI TKPI A SMK Muhammadiyah 2
Mertoyudan)**

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



Oleh :

Didin Oktavia
14.0301.0032

Dosen Pembimbing I

Handwritten signature of Prof. Dr. Muhammad Japar in blue ink.

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

Magelang, 30 Agustus 2018
Dosen Pembimbing II

Handwritten signature of Sugiyadi in blue ink.

Sugiyadi, M.Pd.,Kons
NIK. 047506010

PENGESAHAN

KEEFEKTIVAN BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI PENDEKATAN *REBT* TEKNIK *HOME WORK ASSIGNMENTS* UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR

Oleh :

Didin Oktavia
14.0301.0032

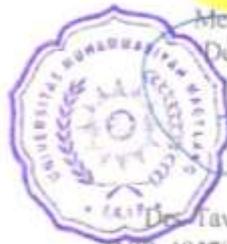
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka
Menyelesaikan studi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh Penguji :
Hari : Kamis
Tanggal : 30 Agustus 2018

Tim Penguji Skripsi:

1. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si.,Kons (Ketua)
2. Sugiyadi, M.Pd.,Kons (Sekretaris)
3. Drs. Arie Supriyatna, M.Si (Anggota)
4. Paramita Nuraini, M.Pd.,Kons (Anggota)

Mengesahkan,
Dekan FKIP



Dr. Fawil, M.Pd.,Kons
NIP. 19570108 198103 1 003

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Didin Oktavia
NPM : 14.0301.0032
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Keefektifan Bimbingan Kelompok Melalui Pendekatan
REBT Teknik *Home Work Assignments* untuk
Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Menyatakan bahwa skripsi yang telah 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, 20 Agustus 2018
Yang membuat pernyataan,



Didin Oktavia
14.0301.0032

MOTTO

“Dan barang siapa yang berjihad (berjuang dengan sungguh-sungguh), maka sesungguhnya jihadnya itu adalah untuk dirinya sendiri. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Kaya (tidak memerlukan sesuatu) dari semesta alam”.

(QS Al-Ankabut/29: 6)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Keluargaku tercinta, kedua orang tua Bapak Untoro, Ibu Nur Inayah dan Adikku Nowaf Majid Assyahdan atas segala do'a dan dukungannya
2. Almamaterku, Prodi BK FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, Hidayah serta Inayah-Nya, sehingga karena-Nya skripsi dengan judul “Keefektivan Bimbingan Kelompok Melalui Pendekatan *REBT* Teknik *Home Work Assignments* untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar” dapat diselesaikan.

Adapun tujuan penelitian skripsi ini adalah untuk memenuhi tugas dan syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan S-1 pada jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Magelang. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT selaku 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. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah memberikan izin dan mengesahkan secara resmi penulisan skripsi kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian,
3. Dewi Liana Sari, M.Pd. selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah memberikan petunjuk dan arahan untuk terselesaikannya penelitian ini,
4. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si.,Kons. dan Sugiyadi, M.Pd. Kons. selaku Dosen Pembimbing, yang senantiasa dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, saran dan motivasi sehingga bisa terselesaikannya skripsi ini,
5. Dosen dan Staff Pengajaran Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan bimbingan dan pelayanan akademik,
6. Kepala Sekolah SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan Magelang, yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian dilembaga tersebut dan keluarga besar SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan atas dukungan dan bantuan selama jalanya penelitian,

7. Teman-teman seperjuangan program Studi Bimbingan dan Konseling atas kebersamaan dan motivasinya serta semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini masih mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan pendidik pada khususnya.

Magelang, 20 Agustus 2018
Penulis

**KEEFEKTIVAN BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI PENDEKATAN
REBT TEKNIK *HOME WORK ASSIGNMENTS* UNTUK
MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR**
(Penelitian pada Siswa Kelas XI TKPI A SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan)

Didin Oktavia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan bimbingan kelompok melalui pendekatan *REBT* teknik *home work assignments* untuk meningkatkan konsentrasi belajarsiswa kelas XI TKPI A SMK Muhammadiyah Mertoyudan.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen murni (*true experimental design*) dengan model *Pretest Posttest Control Group Design*. Subjek penelitian dipilih secara *purposive random sampling*. Sampel yang dipilih sebanyak 16 siswa terdiri dari 8 siswa kelompok eksperimen dan 8 siswa kelompok kontrol. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket konsentrasi belajar. Uji validitas instrumen angket konsentrasi belajar dengan menggunakan rumus *cronbach alpha* dengan bantuan program *SPSS for windows versi 20.00*. Uji prasyarat analisis terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Analisis data menggunakan teknik *statistic parametric* yaitu *One Way Anova* dengan bantuan program *SPSS for Windows versi 20.00*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok melalui pendekatan *REBT* teknik *home work assignments* berpengaruh positif terhadap konsentrasi belajar siswa. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis uji *Anova* pada kelompok eksperimen dengan probabilitas nilai *sig* (2-tailed) $0,002 < 0,05$. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, terdapat perbedaan skor rata-rata angket konsentrasi belajar antara kelompok eksperimen sebesar 19,875 dan kelompok kontrol sebesar -3,25. Hasil dari penelitian dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok melalui pendekatan *REBT* teknik *home work assignments* berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Teknik *Home Work Assignments*,
Konsentrasi Belajar

**EFFECTIVENESS OF GROUP GUIDANCE USING HOME WORK
ASSIGNMENTS TECHNIQUE OF REBT APPROACH
TO INCREASE STUDENTS LEARNING
CONCENTRATION**

(Research on students in Muhammadiyah Vocational High School 11th Grade
TKPI A Mertoyudan)

Didin Oktavia

ABSTRACT

The aim of this research is to know the effectiveness of group guidance using home work assignments technique of REBT approach to increase students learning concentration in Muhammadiyah Vocational High School 11th Grade TKPI A Mertoyudan.

This research is kind of pure research (true experimental design) using Pretest Posttest Control Group Design model. The subject of this research is chosen by purposive random sampling. The chosen samples is 16 students consists of 8 experimental students group and 8 control students group. The data aggregation method is done by using learning concentration questionnaire. The validity test of learning concentration questionnaire is using cronbach alpha formula with the help of SPSS for windows versi 20.00 software. The test of prerequisite analysis is consists of normality test and homogeneity test. The data analysis using statistic parametric that is One Way Anova with the help of SPSS for windows versi 20.00 software.

The result of research showing that group guidance using home work assignments technique of REBT approach have positive impact to students learning concentration. It can be proved from analysis result of Anova test on experimental group that have sig (2-tailed) $0,002 < 0,05$ grade probability. Based on analysis result and discussion, there is score difference in average learning concentration questionnaire between experimental group as big as 19,875 and for control group as big as -3,25. The result of this research can be concluded that group guidance using home work assignments technique of REBT approach have impact to students learning concentration.

Keywords: Group Guidance, Home Work Assignments Technique, Learning Concentration

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
LEMBAR PERNYATAAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	ix
ABSTRACT.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsentrasi Belajar	8
B. Bimbingan Kelompok	16
C. Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</i>	26
D. Bimbingan Kelompok melalui Pendekatan <i>REBT</i> Teknik <i>Home Work Assignments</i> untuk meningkatkan Konsentrasi belajar	32
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan	34
F. Kerangka Pemikiran.....	37
G. Hipotesisi Penelitian	39

BAB III METODE PENELITIAN.....	39
A. Desain Penelitian.....	39
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	49
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	49
D. Subjek Penelitian.....	50
E. Metode Pengumpulan Data	51
F. Instrumen Penelitian.....	52
G. Validitas dan Reliabilitas	54
H. Prosedur Penelitian.....	56
I. Metode Analisis Data.....	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	79
A. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA	81

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Pola <i>Pretest Posttest Control Group Design</i>	40
3. 2 Prosedur Pelaksanaan Bimbingan Kelompok pendekatan <i>REBT</i> teknik <i>Home Work Assignments</i>	41
3.3 Penilaian <i>Skor Skala Likert</i>	51
3.4 Kisi-kisi angket konsentrasi belajar	53
3.5 Kisi-kisi Angket Konsentrasi Belajar.....	55
3.6 Reliability Statistics	56
4.7 Kategori Skor <i>Pretest</i> Konsentrasi Belajar	Error! Bookmark not defined.
4.8 Hasil Skor <i>Pretest</i>	Error! Bookmark not defined.
4.9 Hasil Skor <i>Posttest</i>	Error! Bookmark not defined.
4.10 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.11 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	Error! Bookmark not defined.
4.12 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	Error! Bookmark not defined.
4.13 Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
4.14 Uji homogenitas	Error! Bookmark not defined.
4.15 Anova	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1 Skor <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	60
4.2 Skor <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	61
4.3 Skor <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	65
4.4 Skor <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	65
4.5 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	69
4.6 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berfikir.....	39
3.2 Langkah Penyusunan Instrumen	52
4.3 Rumus Kategori	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Surat Ijin dan Telah Melaksanakan Penelitian	82
Angket <i>Try Out</i>	85
Hasil <i>Try Out</i> Angket Konsentrasi Belajar	Error! Bookmark not defined.
Validitas dan Reliabilitas	94
Angket Konsentrasi Belajar	100
Hasil <i>Pretest</i> Angket	105
Hasil <i>Posttest</i> Angket	107
Pedoman Pelaksanaan	109
Jadwal Pelaksanaan	179
Laporan Pelaksanaan Layanan	Error! Bookmark not defined.
Daftar Hadir Kegiatan	204
Lembar Validasi	216
Buku Bimbingan	225
Dokumentasi	232

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Konsentrasi merupakan salah satu bentuk perhatian terhadap suatu objek dengan mengesampingkan objek lain. Salah satu objek yang perlu diperhatikan adalah belajar. Dalam belajar seseorang membutuhkan konsentrasi, agar dapat memaksimalkan hasil belajarnya. Konsentrasi belajar yang dikemukakan Daud (Dharsana, dkk. 2014) menjelaskan bahwa konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi.

Konsentrasi memiliki peran penting bagi seseorang terutama bagi anak, konsentrasi belajar bagi anak dapat membantu mengingat atau merekam, melanjutkan dan mengembangkan materi pelajaran yang diperoleh di sekolah. Kemampuan untuk mengingat, merekam, dan mengembangkan materi pelajaran yang baik memungkinkan anak memperoleh prestasi secara optimal (Hakim, 2005).

Slameto (2010: 86) mengungkapkan konsentrasi dalam belajar merupakan pemusatan perhatian terhadap mata pelajaran dengan mengesampingkan semua hal yang tidak berhubungan dengan pelajaran. Maka konsentrasi merupakan salah satu aspek yang dapat mendukung siswa untuk mencapai prestasi belajar yang baik dan apabila konsentrasi berkurang, maka ketika

siswa mengikuti pelajaran di kelas maupun belajar di luar kelas secara pribadi konsentrasi siswa akan terganggu.

Memahami uraian di atas dapat ditarik pemahanan bahwa konsentrasi belajar merupakan suatu kegiatan dengan cara memusatkan pikiran terhadap suatu objek yang dipelajari yaitu mata pelajaran dengan mengesampingkan segala hal yang tidak berhubungan dengan mata pelajaran yang tidak dipelajari. Dengan adanya konsentrasi belajar maka bisa menghasilkan hasil belajar dan prestasi belajar yang baik.

Berkaitan dengan konsentrasi belajar yang ada di SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan Magelang, dengan jumlah siswa kelas XI sebanyak 206 siswa ada sekitar 35% yang memiliki konsentrasi belajar tinggi dan 65% yang memiliki konsentrasi belajar rendah. Hal ini berdasarkan pada hasil observasi yang dilakukan saat pelaksanaan Magang III bulan Agustus sampai September 2017.

Permasalahan yang muncul terkait dengan konsentrasi belajar yang rendah adalah banyak siswa yang tidak fokus pada materi pembelajaran, sering mengobrol pada saat guru menjelaskan materi, sikap malas pada saat mengikuti pelajaran, membuat tugas lain saat guru menjelaskan materi, jarang merespon jika diberikan pertanyaan oleh guru, sering bercanda pada saat guru menjelaskan materi dan bermain gadget pada saat proses pembelajaran.

Konsentrasi belajar yang rendah membuat siswa mendapatkan nilai yang kurang baik dan membuat prestasi belajar juga menurun. Gambaran di atas menunjukkan bahwa konsentrasi belajar siswa perlu mendapatkan perhatian

yang lebih dari berbagai pihak dari seperti pihak guru BK, wali kelas, guru mata pelajaran, guru pembimbing, orang tua dan kepala sekolah. Beberapa permasalahan yang terjadi perlu diadakannya solusi dari pihak sekolah, solusi yang dilakukan diantaranya dari pihak sekolah memberikan motivasi sebelum dan sesudah proses pembelajaran, pelatihan kedisiplinan untuk semua siswa baik laki-laki maupun perempuan.

Penanganan khusus terhadap siswa yang mengalami konsentrasi belajar yang rendah belum terlaksana secara maksimal, perlu adanya bentuk kerjasama antara penulis, guru BK, wali kelas, guru mata pelajaran, dan juga kepala sekolah untuk melakukan penanganan siswa yang memiliki konsentrasi belajar yang rendah. Permasalahan tersebut memberikan gambaran bagi penulis untuk memberikan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan *REBT* teknik *home work assignments* kepada siswa yang mengalami konsentrasi belajar yang rendah agar siswa yakin akan kemampuannya bahwa dirinya dapat meningkatkan konsentrasinya.

Hasil penelitian mengenai konsentrasi belajar yang dilakukan Dharsana, dkk (2014) dengan judul “Penerapan Konseling Kognitif dengan Teknik Pembuatan Kontrak (*contingency contracting*) untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar”, hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kognitif dengan teknik pembuatan kontrak (*contingency contracting*) dapat meningkatkan konsentrasi belajar. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Iswari dkk (2016) dengan judul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengatasi

Kecemasan Mahasiswa”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan layanan bimbingan kelompok dibantu dengan pendekatan *REBT* yang diterapkan dengan menggunakan model ABCDE dan teknik pengaturan pekerjaan rumah efektif untuk mengatasi kecemasan siswa untuk berbicara di depan orang-orang (di kelas). Pada penelitian lain yang membahas tentang teknik *home work assignments*, yang dilakukan oleh Ismanto dan Sutrisno (2015) dengan judul “Meningkatkan Minat Belajar melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik *Home Work Assignment*”. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan minat belajar siswa melalui layanan penguasaan konten. Hasil penelitian yaitu layanan penguasaan konten dengan teknik *home work assignment* dapat meningkatkan minat belajar siswa. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dharsana dkk, Iswari dkk serta Ismanto dan Sutrisno dapat memberikan kontribusi kepada penulis, penulis dapat menerapkan hasil penelitian khususnya di kota Magelang, akan tetapi pasti terdapat beberapa perbedaan penerapan layanan yang akan diberikan.

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling khususnya bimbingan kelompok di SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan belum sepenuhnya berjalan secara terstruktur, karena untuk proses pelaksanaan bimbingan kelompok butuh kesiapan diri dan kesenjangan waktu antara guru BK, pemimpin kelompok dan anggota kelompok. Diharapkan dengan adanya layanan bimbingan kelompok penulis bisa membantu siswa untuk mengambil keputusan dan tindakan terkait dengan permasalahan konsentrasi belajar.

Bimbingan kelompok diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok, dalam artian semua peserta yang ada di dalam kegiatan bimbingan kelompok akan saling berinteraksi satu sama lain, bebas mengeluarkan pendapatnya, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain. Sesuatu yang dibicarakan semuanya bermanfaat untuk diri peserta dari anggota bimbingan kelompok yang bersangkutan baik diri sendiri maupun untuk peserta yang lainnya (Prayitno, 1995:62).

Bimbingan kelompok melalui pendekatan *REBT* menggunakan teknik *home work assignments* sangat dibutuhkan dalam upaya membantu siswa mengatasi konsentrasi belajar. Teknik ini dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih diri, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang dapat menuntut pola tingkah laku yang diharapkan. Penulis memberikan sebuah tugas rumah, dengan tugas rumah yang diberikan penulis mengharapkan siswa dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan.

Berdasarkan uraian di atas, penulis bermaksud melakukan kajian secara ilmiah dengan melakukan penelitian yang berjudul keefektivan bimbingan kelompok melalui pendekatan *REBT* teknik *home work assignments* untuk meningkatkan konsentrasi belajar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dilakukan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Konsentrasi belajar rendah
2. Minat siswa terhadap suatu mata pelajaran masih rendah
3. Prestasi belajar siswa yang menurun
4. Belum adanya perlakuan yang tepat untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa
5. Perlakuan yang ditempuh dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa belum maksimal
6. Siswa yang tidak fokus pada materi pembelajaran
7. Siswa berbicara sendiri ketika proses pembelajaran
8. Sikap malas mengikuti pembelajaran
9. Tidak merespon jika ada pertanyaan yang diberikan guru
10. Bermain gadget pada saat proses pembelajaran

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, tidak seluruhnya akan diteliti. Pada penelitian ini masalah yang akan diteliti merupakan masalah yang paling banyak dialami oleh siswa kelas XI, maka ruang lingkup yang akan diteliti yaitu Pelaksanaan bimbingan kelompok melalui pendekatan *REBT* teknik *home work assignments* untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa di SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah bimbingan kelompok melalui pendekatan REBT teknik *home work assignments* efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk menguji bimbingan kelompok melalui pendekatan *REBT* teknik *home work assignments* efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis, diharapkan berguna untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang peningkatan konsentrasi belajar.

2. Manfaat Praktis

Dapat dijadikan sebagai salah satu referensi bagi guru dan konselor untuk memberikan informasi mengenai keefektifan bimbingan kelompok melalui pendekatan *REBT* teknik *home work assignments* untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsentrasi Belajar

1. Pengertian Konsentrasi Belajar

Konsentrasi atau *conccntrate* (kata kerja), menurut asalnya konsentrasi berarti memusatkan dan dalam bentuk kata benda, *concentration* artinya memusatkan. Konsentrasi adalah pemusatan pikiran pada suatu hal dengan cara mengesampingkan hal-hal yang lain, yang tidak berhubungan. Siswa yang berkonsentrasi belajar dapat diamati dari beberapa tingkah lakunya ketika proses pembelajaran.

Mulyadiprana dan Simanjuntak (Aini, 2012) mengemukakan bahwa konsentrasi sangat penting dalam kehidupan manusia. Hal ini berkaitan dengan usaha manusia memfokuskan perhatian pada suatu objek sehingga dapat memahami dan mengerti objek yang diperhatikan. Jika manusia tidak dapat berkonsentrasi perhatiannya akan mudah beralih dari satu objek ke objek lain, sehingga menyebabkan kurangnya kemampuan memahami suatu objek secara utuh. Seorang manusia memiliki kemampuan berkonsentrasi secara baik dapat dilihat sejak anak-anak sampai dewasa.

Hakim (Dharsana, dkk. 2014) “Konsentrasi merupakan suatu proses pemusatan pikiran kepada suatu objek tertentu”. Konsentrasi adalah pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu. Semua kegiatan membutuhkan konsentrasi yang penuh, dengan konsentrasi yang penuh siswa dapat mengerjakan pekerjaan lebih cepat

dan dengan hasil yang lebih baik dan memuaskan. Permasalahan mengenai kurangnya konsentrasi, menghasilkan pekerjaan biasanya tidak dapat maksimal dan diselesaikan dalam waktu yang cukup lama.

Memahami uraian di atas dapat ditarik pemahaman bahwa konsentrasi merupakan suatu kegiatan dengan cara memusatkan perhatian dan pemikiran kita kepada objek yang sedang dituju atau yang ingin dicapai, dengan mengesampingkan hal-hal yang dapat mengganggu perhatian dan pemikiran. Pemusatan ini memerlukan perhatian yang lebih untuk memisahkan pemikiran yang tidak dikehendaki diantara sekian banyak pemikiran yang tersedia, jika mampu memisahkan pemikiran yang tidak dikehendaki maka semua kegiatan yang dilakukan dapat dikerjakan lebih cepat kemudian hasil yang diperoleh akan lebih baik dan maksimal.

Belajar merupakan suatu kegiatan yang melalui sebuah proses. Belajar merupakan unsur fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis kegiatan dari jenjang pendidikan baik formal maupun nonformal. Berhasil atau gagalnya sebuah hasil belajar bisa dilihat melalui pencapaian hasil dari tujuan pendidikan. Hasil dari belajar sangat bergantung pada proses yang dilalui individu, baik ketika berada di sekolah, lingkungan rumah dan keluarganya sendiri.

Crow and Crow (Umami, 2015:194) bahwa “belajar adalah suatu hasil diperolehnya kebiasaan-kebiasaan, pengetahuan dan sikap-sikap yang baru”, dengan demikian belajar juga dapat dikatakan sebagai

suatu proses dimana suatu perilaku muncul atau berubah karena adanya respon terhadap pengetahuan, sikap dan keterampilan baru sebagai hasil proses dan usaha yang dilakukan oleh pembelajar. Sujana (Umami, 2015:194) “memperjelas pengertian belajar dengan memberikan ciri pokok sebagai berikut yaitu, (1) terjadinya tingkah laku baru berupa kemampuan aktual dan potensial, (2) kemampuan itu berlaku dalam waktu yang relatif lama, dan (3) kemampuan baru itu yang diperoleh melalui usaha”.

Pengertian belajar dari uraian di atas dapat ditarik suatu pengertian bahwa belajar adalah aktifitas yang dapat menghasilkan perubahan baru, kemampuan baru dan pengetahuan yang baru yang dapat bertahan dalam waktu yang relatif lama.

Konsentrasi merupakan salah satu faktor yang dipercaya dapat membawa keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran, dengan berkonsentrasi maka segala hal dapat terekam sebaik-baiknya di dalam memori otak dan selanjutnya dengan mudah dapat dikeluarkan pada saat dibutuhkan.

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. Rendah kualitas dan prestasi belajar, sebagian besar disebabkan oleh lemah kemampuan melakukan konsentrasi belajar.

Siswa sering kali siswa mengalami pikiran bercabang (pikiran kemana-mana) saat melakukan kegiatan belajar. Pikiran bercabang bisa muncul tanpa disadari dan tanpa diinginkan. Pemikiran siswa pun tentunya merasa terganggu saat tidak mampu berkonsentrasi dalam belajar. Waktu belajar, kadang kala tanpa disadari muncul kepermukaan alam pikiran mengenai masalah-masalah lama, keinginan-keinginan lain atau terhambat menjadi pengganggu aktivitas belajar.

Dimiyati dan Mudjiono (dalam Ikawati dan Prihantini, 2016:160) konsentrasi belajar merupakan suatu kemampuan dengan cara memusatkan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun dari proses memperolehnya. Untuk memperkuat perhatian pada pelajaran, guru perlu menggunakan bermacam-macam strategi dalam kegiatan belajar-mengajar, dan memperhitungkan waktu belajar serta selingan untuk istirahat.

Syafrol (dalam Prihantini dan Ikawati, 2016:160) bahwa konsentrasi belajar merupakan suatu pemusatan perhatian pada suatu kegiatan sebagai kunci utama untuk mencapai tujuan belajar yang telah ditentukan. Konsentrasi belajar adalah suatu gerakan yang timbul dari dalam diri untuk menuju pada pemusatan perhatian sehingga dapat mencapai tujuan pelajaran yang telah ditentukan, yang melibatkan fisik, mental, dan emosional. Kegiatan belajar yang dilakukan siswa dilaksanakan secara sungguh-sungguh dengan cara memfokuskan

seluruh panca indera dari pendengaran, penglihatan dan pikiran. Sesuatu yang bersifat abstrak sekalipun yaitu perasaan dipusatkan pada pelajaran tersebut.

Pengertian konsentrasi belajar yang dikemukakan Daud (Dharsana, dkk. 2014) menjelaskan bahwa konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap sikap, nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi pelajaran yang di pelajari.

Simpulan dari konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian yang melibatkan seluruh panca indera dari penglihatan, pendengaran, penciuman dan pemikiran terhadap tujuan pelajaran yang sedang di pelajari untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal.

2. Cara Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Handayani dan Elias (2014: 179) mengemukakan beberapa cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar:

a. Menyamankan pikiran terlebih dahulu

Agar bisa berkonsentrasi secara baik dalam belajar, perlu untuk menyamankan pikiran dahulu, jika sedang mendapatkan masalah maka kesampingkan masalah yang sedang dimiliki.

b. Menyiapkan suasana belajar yang baik

Ada banyak gangguan yang dapat merusak konsentrasi belajar, beberapa gangguan yang dapat merusak konsentrasi belajar seperti

lalu lintas kendaraan, lingkungan yang ramai, ponsel yang bordering tiba-tiba dll. Suasana yang dapat mengganggu konsentrasi belajar, maka sebelum belajar harus menyiapkan suasana belajar yang nyaman dan baik.

c. Duduk dalam posisi tegak yang nyaman

Untuk dapat meningkatkan konsentrasi belajar yang tinggi, maka duduk dalam posisi tegak yang nyaman akan lebih baik dari duduk menyandar atau tiduran. Ambil posisi duduk dengan tegak, dekatkan posisi kursi dengan meja belajar.

d. Atasi rasa kelelahan

Karena banyaknya mata pelajaran yang dipelajari membuat duduk dalam waktu yang cukup lama hingga merasa badan terasa capek, maka perlu adanya sedikit gerakan untuk meregangkan otot-otot agar tidak kaku, badan dan rasa lelah akan sedikit menghilang.

e. Menyiapkan catatan kecil

Menyiapkan buku tersendiri untuk mencatat inti sari pelajaran yang telah diperoleh. Saat mempelajari sebuah pelajaran mencatat bagian-bagian yang penting merupakan salah satu langkah untuk meningkatkan konsentrasi dalam belajar, karena dengan mencatat hal-hal penting maka saat proses pembelajaran akan membuat fokus mengikuti pelajaran yang sedang diikuti.

Damay (2012: 32) mengemukakan bahwa konsentrasi belajar sangat diperlukan siswa dalam mengikuti kegiatan belajar

dan mengajar. Banyaknya aktivitas yang dipikirkan oleh siswa saat mengikuti proses kegiatan belajar mengajar justru akan mengganggu konsentrasi belajar mereka. Untuk itu ada beberapa cara agar bisa melatih konsentrasi belajar siswa saat berada di kelas, yaitu:

- 1) Jangan memberikan tugas belajar kepada siswa yang memerlukan waktu duduk yang dalam waktu lama, karena hal tersebut akan menghilangkan fokus siswa pada pembelajaran dan menyebabkan konsentrasi belajar siswa berkurang.
- 2) Jangan membebani anak dengan tugas-tugas yang belum menjadi kewajibannya. Ajarkan siswa yang sesuai dengan kemampuannya, sehingga mampu menarik perhatian dan konsentrasinya.
- 3) Membantu menumbuhkan konsentrasi belajar siswa dapat dilakukan dengan mengajarnya sikap belajar yang benar.
- 4) Keberhasilan siswa saat memberikan perhatian pada tugasnya juga bergantung pada kesiapan alat bantu yang sudah tersedia.
- 5) Perlunya menyeimbangkan kegiatan fisiknya dengan kegiatan yang membutuhkan ketekunan dan konsentrasi.

3. Ciri-ciri Konsentrasi Belajar

Ciri-ciri konsentrasi belajar yang dikemukakan oleh Engkoswara (Dharsana, dkk. 2014) menjelaskan klasifikasi perilaku belajar yang

dapat digunakan untuk mengetahui ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi yaitu sebagai berikut:

- a. Perilaku kognitif merupakan perilaku siswa yang menyangkut masalah kemampuan berfikir meliputi informasi, pengetahuan dan kecapakan intelektual. Pada perilaku kognitif ini, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat diidentifikasi dengan kesiapan pengetahuan yang dapat segera muncul bila diperlukan, misalnya:
 - 1) Komprehensif dalam penafsiran informasi
 - 2) Mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh
 - 3) Mampu mengadakan analisis dan sintesis pengetahuan yang telah diperoleh
- b. Perilaku afektif merupakan perilaku siswa yang menyangkut masalah sikap dan nilai. Pada perilaku ini, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat diidentifikasi dengan adanya sebuah penerimaan, yaitu tingkat perhatian tertentu, misalnya:
 - 1) Respon, yaitu keinginan untuk mereaksi bahan yang diajarkan
 - 2) Mengemukakan suatu pandangan atau keputusan sebagai integrasi dari suatu keyakinan, ide dan sikap seseorang
- c. Perilaku psikomotor merupakan pada perilaku siswa yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:
 - 1) Adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru

- 2) Komunikasi nonverbal seperti ekspresi muka dan gerakan
gerakan yang penuh arti
 - d. Perilaku bahasa, pada perilaku ini siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat diidentifikasi dengan adanya aktivitas berbahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar.
4. Faktor-faktor Penyebab Gangguan Konsentrasi Belajar

Giyono (2015: 268) mengungkapkan bahwa faktor penyebab konsentrasi belajar digolongkan menjadi 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

- a. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri siswa itu sendiri meliputi faktor fisik dan faktor psikologis. Faktor fisik meliputi sakit, kurang sehat, cacat tubuh, kurang nutrisi. Sedangkan faktor psikologi meliputi intelegensi, bakat, minat, motivasi, faktor kesehatan mental, kebiasaan belajar yang kurang baik dan keterlambatan akademik.
- b. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri siswa, misalnya berupa suasana, perlengkapan, penerangan ruangan lingkungan, suara dan adanya gambar-gambar yang dapat mengganggu perhatian.

B. Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah salah satu layanan yang ada di dalam bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah siswa (konseli)

secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari guru pembimbing atau konselor) dan membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari atau untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai siswa, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan atau tindakan tertentu.

Layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Gazda (Prayitno, 2004:309) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Gazda juga menyebutkan bahwa bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi bersifat personal, vokasional dan sosial.

Prayitno (1995:62) mengemukakan bahwa “bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok”. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain sebagainya, apa yang di bicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya.

Kesimpulan yang diperoleh bahwa bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa secara

bersama-sama kelompok membahas permasalahan yang dianggap penting dari pembimbing, membahas secara bersama-sama pokok bahasa (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang untuk pemahaman, pengambilan keputusan atau tindakan tertentu dalam kehidupan sehari-hari, atau untuk pengembangan kemampuan sosial, baik sebagai individu maupun sebagai siswa.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan bimbingan (siswa). Secara lebih 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 nonverbal (Tohirin, 2014:165).

Tujuan bimbingan kelompok menurut Romlah (Nartoyo, 2014:62) adalah membantu individu menemukan dirinya, mengarahkan dirinya dan dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungannya. Dijelaskan Bennet dalam Romlah (Nartoyo, 2014:62) tujuan bimbingan kelompok sebagai berikut:

- a. Memberi kesempatan kepada untuk mengarahkan dirinya yang berkaitan dengan masalah pendidikan, masalah pekerjaan, masalah pribadi dan sosial

- b. Memberikan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan cara mempelajari masalah manusia pada umumnya dan menghilangkan ketegangan emosi
- c. Lebih ekonomis dan efektif dari pada bimbingan individual
- d. Membantu konseling individual lebih efektif.

3. Manfaat Bimbingan Kelompok

Winkel (Nartoyo, 2014:63) bimbingan kelompok mempunyai manfaat bagi seorang tenaga bimbingan (konselor) maupun bagi para siswa. Manfaat bagi tenaga bimbingan (konselor) adalah mendapat kesempatan untuk berkontak dengan banyak siswa sekaligus, menghemat waktu dan tenaga, serta memperluas ruang geraknya. Bagi para siswa manfaatnya adalah menjadi lebih sadar akan tantangan yang dihadapi, lebih rela menerima dirinya sendiri, lebih berani mengemukakan pandangannya sendiri, lebih bisa menerima pendapat orang lain, dan tergolong untuk mengatasi suatu masalah yang dirasa sulit untuk dibicarakan secara langsung dengan tenaga bimbingan (konselor) menjadi lebih mudah.

4. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok

Tahap pelaksanaan bimbingan dan kelompok yang dikemukakan Prayitno (2004:40-60) ada empat tahap bimbingan kelompok yaitu:

- a. Tahap pertama yaitu pembentukan, pada tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap perlibatan diri atau tahap memasukan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Para anggotanya saling memperkenalkan

diri dan mengungkapkan tujuan yang ingin dicapai oleh suatu anggota kelompok.

- b. Tahap kedua yaitu tahap peralihan, pada tahap ini setelah suasana anggota kelompok terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh, kegiatan kelompok hendaknya dibawa lebih jauh oleh pemimpin kelompok menuju ke kegiatan kelompok yang sebenarnya. Pemimpin kelompok menjelaskan apa yang akan dilakukan oleh anggota kelompok pada tahapan yang lebih lanjut dalam kegiatan kelompok yaitu kegiatan inti.

Adapun yang dilaksanakan dalam tahap ini yaitu:

- 1) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
- 2) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya
- 3) Membahas suasana yang terjadi
- 4) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota
- 5) Bila perlu kembali kepada beberapa aspek yang terdapat pada tahap pertama

Ada beberapa hal penting yang harus diperhatikan oleh seorang pemimpin, yaitu:

- 1) Menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka
- 2) Tidak mempergunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil alih kekuasaannya

- 3) Mendorong dibahasanya suasana perasaan
 - 4) Membuka diri, sebagai contoh dan penuh empati
- c. Tahap ketiga yaitu kegiatan kelompok, tahap ini merupakan inti kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya perlu mendapat perhatian dari pemimpin kelompok. Tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok dan saling berhubungan antara anggota kelompok, saling tukar pengalaman, saling tanggap tukar pendapat, saling membantu, saling menerima, dan saling berusaha untuk memperkuat rasa kebersamaan yang terjadi. Tahap ini kelompok membahas hal-hal yang bersifat sekarang dan kekinian.

Dalam tahap ini ada berbagai kegiatan yang dilaksanakan yaitu:

- 1) Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasaan
- 2) Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu
- 3) Anggota membahas masing-masing topik secara mendalam dan tuntas
- 4) Kegiatan selingan dilakukan dengan tujuan agar dapat terungkapnya masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan dan dialami oleh anggota kelompok. Selain itu dapat terbahasnya masalah yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas serta ikut sertanya seluruh anggota secara aktif dan

dinamis dalam pembahasan baik yang menyangkut unsur tingkah laku, pemikiran ataupun perasaan

d. Tahap (IV) tahap pengakhiran. Pada tahap ini (Nartoyo: 2014) akan mengakhiri kegiatan pada saat yang dianggap tepat. Ada beberapa hal yang dilakukan pada tahap ini, yaitu:

- 1) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri
- 2) Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan
- 3) Membahas kegiatan lanjutan

Setelah kegiatan kelompok memasuki pada tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang mereka pelajari (dalam suasana kelompok), pada kehidupan nyata mereka sehari-hari.

5. Teknik Bimbingan kelompok

Prayitno (Tohirin 2014: 166) ada beberapa teknik yang bisa diterapkan dalam bimbingan kelompok, yang pertama ada teknik umum. Dalam teknik umum, dilakukan pengembangan dinamika kelompok. Secara garis besar, teknik-teknik ini meliputi:

- a. Komunikasi multi arah secara efektif dinamis dan terbuka
- b. Pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, dan pengembangan argumentasi

- c. Dorongan minimal untuk memantapkan respons dan aktivitas anggota kelompok
- d. Penjelasan, pendalaman, dan pemberian contoh untuk lebih memantapkan analisis, argumentasi, dan pembahasan
- e. Pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku baru yang dikehendaki

Teknik-teknik diatas diawali dengan teknik penstrukturan guna memberikan penjelasan dan pengarahan pendahuluan tentang bimbingan kelompok. Kegiatan selingan berupa permainan dan lain sebagainya berguna untuk memperkuat jiwa kelompok, memantapkan pembahasan, dan relaksasi. Sebagai penutup, diterapkan teknik pengakhiran atau kegiatan pengakhiran.

Kedua, permainan kelompok. Permainan dapat dijadikan sebagai salah satu teknik dalam bimbingan kelompok baik sebagai selingan maupun sebagai wahana yang memuat materi pembinaan atau materi layanan tertentu. Permainan kelompok yang efektif dan dapat dijadikan sebagai teknik dalam bimbingan kelompok harus memenuhi ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Sederhana
- 2) Menggembirakan
- 3) Menimbulkan suasana rilek dan tidak melelahkan
- 4) Meningkatkan keakraban
- 5) Dan diikuti oleh semua anggota kelompok

Konselor atau anggota kelompok dapat secara kreatif mengembangkan bentuk-bentuk dan jenis permainan tertentu yang relevan dengan materi pembahasan bimbingan kelompok.

5. Bentuk Bimbingan Kelompok

Prayitno (1995:24) mengemukakan ada dua bentuk kelompok dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, yaitu:

a. Kelompok tugas

Kelompok tugas adalah suatu kelompok yang tugas (materi dan topik) dipersiapkan atau disediakan oleh pemimpin kelompok (guru pembimbing atau konselor) dengan syarat topik tersebut harus menarik dan baru bila dibahas semua anggota memperoleh pemahaman yang cukup besar manfaatnya.

b. Kelompok bebas

Kelompok bebas adalah suatu kelompok yang tugas (materi dan topik) yang berasal dari masing-masing anggota kelompok, dengan demikian setiap anggota kelompok harus mengemukakan topik tanpa kecuali.

Pelaksanaan bimbingan dan kelompok pada penelitian ini, penulis menggunakan bentuk kelompok tugas dan bebas.

6. Asas-asas Bimbingan Kelompok

Prayitno (2004: 13-15) mengemukakan dalam bimbingan kelompok terdapat beberapa asas, diantaranya sebagai berikut:

- 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 apasaja 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.

Kesimpulan dari penjelasan diatas dapat diketahui bahwa asas dalam pelaksanaan bimbingan kelompok sangat penting dan sangat diperlukan guna kelancaran dan keefektifan pelaksanaan kegiatan

tersebut. Hal ini pemimpin kelompok membantu mengarahkan anggotanya dalam penerapan asas-asas demi keberhasilan suatu layanan bimbingan kelompok.

C. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

1. Pengertian pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Bimbingan dan konseling mempunyai berbagai macam pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan masalah yang sedang dialami oleh peserta didik dalam menyesuaikan dirinya. Salah satu model pendekatan dalam bimbingan dan konseling adalah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*.

Corey (Gantina, dkk. 2016: 219) *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah pendekatan yang di kembangkan oleh Albert Ellis pada tengah tahun 1950an yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku. *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan pendekatan kognitif-behavioral. Dalam proses konselingsnya berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang tidak irrasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah pemikiran individu.

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berpikir dan sistem perasaan yang berkaitan dalam sistem psikis individu. Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku.

a. Karakteristik pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

George dan Cristiani (Gantina, dkk. 2016:203) mengemukakan secara khusus pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* beramsusi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai individu yang memiliki potensi yang unik untuk berfikir rasional dan irrasional, yaitu:

- 1) Pikiran irrasional berasal dari proses belajar yang irrasional yang didapat dari orangtua dan budayanya.
- 2) Manusia adalah makhluk verbal dan berfikir melalui simbol dan bahasa. Dengan demikian, gangguan emosi yang dialami individu disebabkan oleh verbalisasi ide dan pemikiran-pemikiran yang irrasional.
- 3) Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (*self verbalising*) yang terus menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri.
- 4) Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.
- 5) Pikiran dan perasaan yang negatif dan merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran sehingga menjadi logis dan rasional.

Ellis (Gantina, dkk. 2016:207) mengidentifikasi sebelas keyakinan irrasional individu yang dapat mengakibatkan masalah, yaitu:

- 1) Dicintai dan disetujui oleh orang lain adalah sesuatu yang sangat esensial.

- 2) Untuk menjadi orang yang berharga, individu harus kompeten dan mencapai setiap usahanya.
- 3) Orang yang tidak bermoral, kriminal dan nakal merupakan pihak yang harus disalahkan.
- 4) Hal yang sangat buruk dan menyebalkan adalah bila segala sesuatu tidak terjadi seperti yang saya harapkan.
- 5) Ketidakhahagiaan merupakan hasil dari peristiwa eksternal yang tidak dapat dikontrol oleh diri sendiri.
- 6) Sesuatu yang membahayakan harus menjadi perhatian dan harus selalu diingat dalam pikiran.
- 7) Lari dari kesulitan dan tanggung jawab lebih mudah daripada menghadapinya.
- 8) Seseorang harus memiliki orang lain sebagai tempat bergantung dan harus memiliki seseorang yang lebih kuat yang dapat menjadi tempat bersandar.
- 9) Masa lalu menentukan tingkah laku saat ini dan tidak bisa diubah.
- 10) Individu bertanggung jawab atas masalah dan kesulitan yang dialami oleh orang lain.
- 11) Selalu ada jawaban yang benar untuk setiap masalah. Dengan demikian , kegagalan mendapatkan jawaban yang benar merupakan bencana.

b. Tujuan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Tujuan utama konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah untuk membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih

rasional dan lebih produktif. Jelasnya *Rational Emotive Behavior Therapy* mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan-kesalahan berfikir dan untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan.

c. Teknik-teknik konseling dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Gantina, dkk (2016:220) mengemukakan teknik konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dikategorikan menjadi 3 kelompok, yaitu :

1) Teknik Efektif, meliputi :

- a) *Assertive adaptive*, teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong, dan membiasakan konseli untuk tingkah laku yang diinginkan. Latihan-latihan yang diberikan lebih bersifat pendisiplinan diri konseli.
- b) Bermain peran, teknik untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan negatif) melalui suatu suasana yang dikondisikan sedemikian rupa sehingga konseli dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri melalui peran tertentu.
- c) Imitasi, teknik untuk menirukan secara terus menerus suatu model tingkah laku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan tingkah lakunya sendiri yang negatif.

2) Teknik behavioristik, meliputi :

- a) *Reinforcement*, teknik untuk mendorong konseli kearah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal

(*reward*) ataupun hukuman (*punishment*). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai dan keyakinan yang irrasional pada konseli dan mengantinya dengan sistem nilai yang positif, serta teknik ini memberikan *reward* ataupun *punishment*, maka konseli akan menginternalisasikan sistem nilai nilai yang diharapkan kepadanya.

b) *Sosial modelling*, teknik untuk membentuk tingkah laku-tingkah laku baru pada konseli. Teknik ini dilakukan agar konseli dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara imitasi (meniru), mengobservasi, dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan oleh konselor.

3) Teknik Kognitif, meliputi :

a) *Home work assignments*, teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan. Penerapan tugas rumah yang diberikan konseli diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan. Pelaksanaan *home work assignments* yang diberikan konselor dilaporkan oleh konseli dalam

suatu pertemuan tatap muka dengan konselor. Teknik ini dimaksudkan untuk membina dan mengembangkan sikap-sikap tanggung jawab, kepercayaan pada diri sendiri serta kemampuan untuk pengarahan diri, pengelolaan diri konseli dan mengurangi ketergantungan kepada konselor.

- b) *Assertive exercise*, teknik untuk melatih keberanian konseli mengekspresikan tingkah laku tertentu yang diharapkan melalui bermain peran, latihan, atau meniru model-model sosial. Tujuan utama teknik latihan assertive adalah mendorong kemampuan konseli mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya, membangkitkan kemampuan konseli dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain, mendorong konseli untuk meningkatkan kepercayaan dan kemampuan diri, meningkatkan kemampuan untuk memilih tingkah laku-tingkah laku asertif yang cocok untuk diri sendiri.

Pada dasarnya seluruh teknik yang dimiliki *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat digunakan dalam pemecahan masalah, akan tetapi dapat dipilih beberapa teknik yang dirasa lebih cocok dan efektif digunakan untuk memecahkan masalah tertentu yang dialami siswa. Penerapan teknik pada penelitian ini, teknik yang digunakan penulis adalah *home work assignments*. Penerapan teknik *home work assignments* diharapkan konseli dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis,

mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan.

D. Bimbingan Kelompok melalui Pendekatan *REBT* Teknik *Home Work Assignments* untuk meningkatkan Konsentrasi belajar

Bimbingan kelompok melalui pendekatan *REBT* teknik *home work assignments* sangat dibutuhkan dalam upaya membantu siswa mengatasi konsentrasi belajar. Teknik ini dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan. Penulis memberikan sebuah tugas rumah, dengan tugas rumah yang diberikan penulis mengharapkan siswa dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan.

Pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *home work assignments* yang diberikan penulis dilaporkan oleh siswa dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Teknik *home work assignments* ini dimaksudkan untuk membina dan mengembangkan sikap-sikap tanggung jawab, kepercayaan pada diri sendiri serta kemampuan untuk pengarahan diri, pengelolaan diri dan mengurangi ketergantungan kepada penulis.

Pelaksanaan *home work assignments* yang diberikan kepada siswa dilaporkan oleh siswa dalam suatu pertemuan tatap muka dengan penulis.

Penugasan dilaporkan oleh siswa setiap pertemuan bimbingan kelompok selanjutnya setelah dari pemberian tugas dilakukan penulis (konselor) kepada siswa. Selanjutnya penulis melakukan evaluasi tugas yang telah dilakukan,

untuk melihat perkembangan dan kemajuan siswa terhadap masalahnya sampai menghilangkan gejala-gejala dari masalah yang dialami dan konseli dapat belajar menerapkan keyakinan rasional dalam menjalankan kehidupannya.

Penjelasan diatas dapat dipahami, pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik *home work assignments* merupakan teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk menantang keyakinan irrasional saat proses bimbingan kelompok, serta memperkuat keyakinan rasional baru yang telah terbentuk berupa pembiasaan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan dapat meningkatkan konsentrasi belajarnya.

Gantina, dkk (2016:226) tujuan *home work assignments* adalah untuk membina dan mengembangkan sikap bertanggung jawab, percaya pada diri sendiri serta kemampuan untuk mengevaluasi kemajuan dalam mempraktikan keterampilan yang baru atau perilaku baru dalam situasi kehidupan nyata.

Tahap-tahap teknik *home work assignments* dalam permasalahan yang dialami siswa dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Secara singkat mendeskripsikan rasional dan ringkasan proses pelaksanaan teknik *home work assignments*.

2. Mengemukakan instruksi-instruksi tentang teknik *home work assignments*,
3. Memberikan pandangan tentang apa yang tercakup dalam teknik *home work assignments*.
4. Melatih siswa tentang cara melakukan keterampilan teknik *home work assignments* yang dibutuhkan, jawaban secara sukarela, dan juga inisiatif untuk mencoba latihan.
5. Meminta siswa menceritakan gambaran pelaksanaan pekerjaan rumah yang telah dilaksanakan, sebagai upaya dalam mendiskusikannya.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penulis akan memaparkan beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang hendak dilakukan oleh penulis dengan judul “Efektivitas bimbingan kelompok melalui pendekatan *REBT* teknik *home work assignments* untuk meningkatkan konsentrasi belajar”, hasil penelitian yang akan dipaparkan tentunya ada sedikit perbedaan dengan penulis. Penulis mengkombinasikan tingkah laku baru yang rasional melalui hasil dari *home work assignments* yang telah berikan dan dipelajari oleh siswa. Penelitian yang mendukung penulis sebagai berikut:

1. Penelitian konsentrasi belajar yang dilakukan Dharsana dkk (2014: Vol 2) dengan judul “Penerapan Konseling Kognitif dengan Teknik Pembuatan Kontrak (*contingency contracting*) untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKRI SMK Negeri 3 Singaraja”. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa kelas X TKR1 SMK Negeri 3 Singaraja dengan menerapkan konseling kognitif

dengan teknik pembuatan kontrak (contingency contracting). Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan konseling. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X TKR1 yang berjumlah 23 orang. Penelitian ini, metode yang digunakan untuk pengumpulan data adalah kuesioner, dan observasi. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dan setiap siklus terdiri dari identifikasi, diagnosa, prognosa, konseling, evaluasi dan tahap refleksi. Hasil tindakan selanjutnya dipantau dengan observasi dan kuesioner kemudian dianalisis secara deskriptif menggunakan penilaian acuan norma (PAN). Hasil penelitian menunjukkan pada siklus 1 skor rata-rata subjek penelitian adalah 64 yaitu tergolong rendah. Pada siklus II terjadi peningkatan konsentrasi belajar dengan skor rata-rata 83 yaitu tergolong tinggi. Kesimpulan pada penelitian ini bahwa konseling kognitif dengan teknik pembuatan kontrak (contingency contracting) dapat meningkatkan konsentrasi belajar.

2. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Iswari, dkk (2016: Vol 5) dengan judul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa”. Penelitian ini dirancang untuk mengungkapkan: skor rata-rata kecemasan siswa sebelum dan sesudah layanan bimbingan kelompok dibantu dengan pendekatan *REBT* diterapkan dengan menggunakan model ABCDE dan pekerjaan rumah teknik, dan keefektifan kelompok layanan bimbingan dibantu dengan pendekatan *REBT* untuk mengurangi kecemasan siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Jenis

penelitian yaitu pra-eksperimen yang menggunakan satu kelompok *pretest* dan *posttest design*. Subjek dipilih dengan menggunakan metode purposive sampling. Subjek penelitian adalah tujuh siswa yang memiliki kecemasan tinggi, kecemasan sedang dan kecemasan rendah. Penelitian ini dilakukan di IAIN Imam Bonjol Padang. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan teknik statistik non-parametrik yang dibantu dengan Wilcoxon Signed Rank Test dan SPSS versi 20.00. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan antara skor rata-rata kecemasan siswa sebelum dan sesudah perlakuan yang diberikan dimana skor *pretest* mereka adalah 136,1 dan skor *posttest* mereka adalah 111,5. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa skor *Asymp. Sig (2-tailed)* adalah 0,005 yang berada di bawah alpha 0,05 ($0,005 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil ini, disimpulkan bahwa penggunaan layanan bimbingan kelompok dibantu dengan pendekatan REBT yang diterapkan dengan menggunakan model ABCDE dan teknik pengaturan pekerjaan rumah efektif untuk mengatasi kecemasan siswa untuk berbicara di depan orang-orang (di kelas).

3. Penelitian yang dilakukan Ismanto dan Sutrisno (2015: Vol 1) dengan judul “Meningkatkan Minat Belajar melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik *Home Work Assignments*”. Tujuan penelitian ini yaitu untuk meningkatkan minat belajar siswa melalui layanan penguasaan konten dengan teknik *home work assignment*. Subyek penelitian berjumlah 26 siswa Kelas VIII dengan metode pengumpulan datanya menggunakan

skala psikologis, dokumentasi, wawancara dan observasi. Teknik analisis data menggunakan rumus Wilcoxon. Hasil penelitian yaitu layanan penguasaan

konten dengan teknik *home work assignment* dapat meningkatkan minat belajar siswa.

F. Kerangka Pemikiran

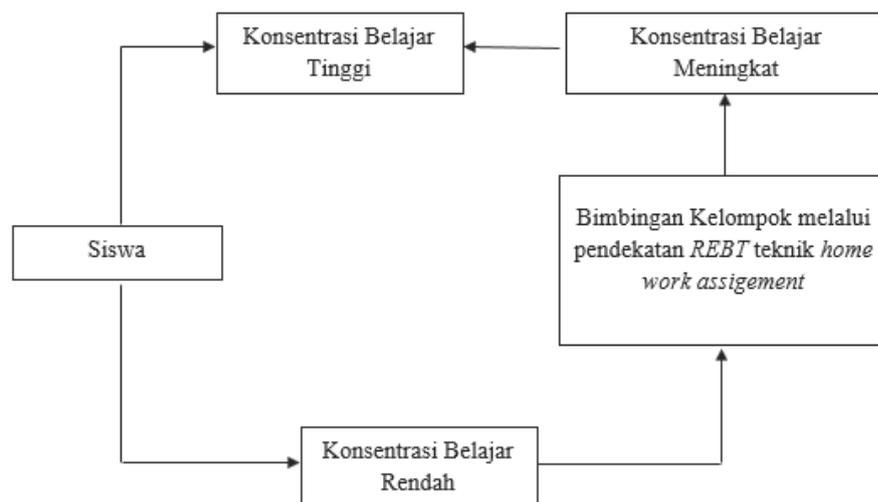
Konsentrasi dalam dunia pendidikan memang masih menjadi masalah yang harus didengar dan diperhatikan. Pihak-pihak terkait yang tentunya harus memperhatikan masalah konsentrasi belajar siswa adalah pihak sekolah, guru BK, guru mata pelajaran, wali kelas dan orang tua. Banyak orang tua yang mengeluhkan anaknya tidak bisa berkonsentrasi dalam belajar. Siswa yang mempunyai konsentrasi belajar tinggi akan yakin dengan kemampuan terhadap dirinya, sebaliknya dengan siswa yang memiliki konsentrasi belajar yang rendah tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dirinya dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Kondisi seperti ini, siswa harus diberikan penanganan yang tepat agar dapat meningkatkan konsentrasi belajarnya dan bisa mendapatkan hasil belajar yang diharapkan sesuai dengan tujuannya.

Penulis dalam menyelesaikan masalah konsentrasi belajar yang dialami siswa menggunakan bimbingan kelompok melalui pendekatan *REBT* teknik *home work assignments*, dalam terapi ini siswa diharapkan dapat menyadari pikirannya sendiri, melatih siswa untuk berfikir secara rasional ataupun logis,

serta untuk bisa memunculkan kesiapan dalam menghadapi proses pembelajaran.

Secara keseluruhan dalam penelitian ini layanan bimbingan kelompok teknik *home work assignments* merupakan teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk menantang keyakinan irrasional, saat proses bimbingan kelompok serta memperkuat keyakinan rasional baru yang telah terbentuk berupa pembiasaan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan dapat meningkatkan konsentrasinya. Kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan yang memiliki konsentrasi belajar yang rendah.

Lebih jelasnya, maka kerangka pemikiran digambarkan pada gambar berikut:



Gambar 1
Kerangka Berfikir

G. Hipotesisi Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, hipotesis dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori-teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Hipotesis dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok melalui pendekatan *REBT* teknik *home work assignments* dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

Keberhasilan kegiatan yang dilakukan dalam suatu penelitian banyak ditentukan oleh penggunaan metode yang tepat. Ketepatan dalam memilih metode yang akan digunakan mengatur arah serta tujuan penelitian. Ada beberapa hal yang dapat menentukan langkah-langkah pelaksanaan kegiatan penelitian, hal ini bertujuan untuk melaksanakan kegiatan penelitian secara terstruktur dan sistematis. Adapun langkah-langkah yang harus ditentukan meliputi (1) desain penelitian, (2) indentifikasi variabel penelitian, (3) definisi operasional variabel penelitian, (4) subjek penelitian, (5) metode pengumpulan data, (6) instrumen penelitian, (7) validitas dan reliabilitas, (8) prosedur penelitian, (9) metode analisis data.

A. Desain Penelitian

Pada penelitian ini penulis menggunakan *true eksperimental design*, desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest Posttest Control Group Design* dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penggunaan desain ini sebelum diberikan perlakuan kedua kelompok yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal siswa, selanjutnya pada kelompok eksperimen diberi perlakuan dengan menggunakan teknik tertentu dan kelompok kontrol diberikan perlakuan tanpa teknik. Sesudah perlakuan selesai kedua kelompok diberikan sebuah *posttest*.

Tabel 1
Pola *Pretest Posttest Control Group Design*

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

Keterangan :

O₁ dan O₃ : *Pretest*

X : BKP dengan menggunakan teknik

- : BKP tidak menggunakan teknik

O₂ dan O₄ : *Posttest*

Langkah penelitian eksperimen di atas, dilakukan melalui langkah berikut ini: langkah pertama memberikan *pretest* kepada kedua kelompok (O₁ dan O₃), tujuannya untuk mengukur kondisi awal subjek penelitian sebelum diberikan *treatment* (perlakuan). Langkah kedua yaitu kelompok eksperimen diberikan *treatment* (perlakuan)/ (X) yaitu pemberian layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *REBT* teknik *home work assignments*, sedangkan kelompok kontrol diberikan pemberian layanan bimbingan kelompok tetapi tidak menggunakan teknik. Langkah ke tiga memberikan *posttest* kepada kedua kelompok (O₂ dan O₄) dan melakukan perbandingan hasil antara kelas kontrol dan kelas eksperimen. Sebelum melakukan penelitian penulis menyusun pedoman pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *REBT* teknik *home work assignments*. Berikut prosedur pedoman pelaksanaan bimbingan

kelompok menggunakan pendekatan *REBT* teknik *home work assignments*

dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 2
Prosedur Pelaksanaan Bimbingan Kelompok
pendekatan *REBT* Teknik *Home Work Assignments*

Pertemuan	Tema	Kegiatan	Penugasan	Waktu
Pertemuan I	Perilaku kognitif pada konsentrasi belajar	<p>Tahap 1 :</p> <ol style="list-style-type: none"> Penyampaian pengertian dan tujuan bimbingan kelompok Menjelaskan asas-asas dari bimbingan kelompok Saling memperkenalkan diri Permainan untuk penghangatan atau keakraban dengan menggunakan permainan “Bola Nama” <p>Tahap 2 :</p> <ol style="list-style-type: none"> Mengamati dan menanyakan keadaan fisik atau psikis dari anggota kelompok Menjelaskan tata cara bimbingan kelompok Penegasan komitmen atau janji anggota kelompok <p>Tahap 3 :</p> <ol style="list-style-type: none"> Penyampaian topik tentang perilaku kognitif pada konsentrasi belajar Penyampaian pengalaman yang berhubungan perilaku kognitif pada konsentrasi belajar Pembahasan apa, mengapa dan bagaimana terkait dengan perilaku kognitif pada konsentrasi belajar Penugasan <p>Tahap 4 :</p> <ol style="list-style-type: none"> Penyampaian kesimpulan dari topik yang dibahas Penyampaian kesan dan 	<p>“Tabel kesesuaian”</p> <p>apabila pernyataan sesuai maka diberi tanda cek (√), jika tidak sesuai maka berilah tanda silang (X). Kemudian berikan pencegahan apabila pernyataan anda tidak sesuai pada pada kotak kosong yang sudah tersedia.</p>	45 Menit

		<p>pesan dari anggota kelompok</p> <p>c. Pembahasan kegiatan lanjutan</p>		
Pertemuan II		<p>Tahap 1 :</p> <p>a. Penyampaian pengertian dan tujuan bimbingan kelompok</p> <p>b. Menjelaskan asas-asas dari bimbingan kelompok</p> <p>c. Permainan untuk penghangatan atau keakraban dengan menggunakan permainan “Menyebut Kata dengan Cepat”</p> <p>Tahap 2 :</p> <p>a. Mengamati dan menanyakan keadaan fisik atau psikis dari anggota kelompok</p> <p>b. Menjelaskan tata cara bimbingan kelompok</p> <p>c. Penegasan komitmen atau janji anggota kelompok</p> <p>Tahap 3 :</p> <p>a. Penyampaian topik yang akan dibahas</p> <p>b. Mengulas dan memperjelas kembali mengenai perilaku kognitif pada konsentrasi belajar yang telah dibahas pada pertemuan I</p> <p>c. Diskusi (tanya jawab) mengenai perilaku kognitif pada konsentrasi belajar</p> <p>d. Membahas penugasan yang diberikan pada pertemuan I</p> <p>e. Evaluasi</p> <p>Tahap 4 :</p> <p>a. Penyampaian kesimpulan dari topik yang dibahas</p> <p>b. Penyampaian kesan dan pesan dari anggota kelompok</p> <p>c. Pembahasan kegiatan lanjutan</p>		60 Menit
Pertemuan		<p>Tahap 1 :</p> <p>a. Penyampaian pengertian dan</p>	“Jika..., Maka...”	45

III	Perilaku afektif pada konsentrasi belajar	<p>tujuan bimbingan kelompok</p> <p>b. Menjelaskan asas-asas dari bimbingan kelompok</p> <p>c. Permainan untuk penghangatan atau keakraban dengan menggunakan permainan “Tepuk Fokus”</p> <p>Tahap 2 :</p> <p>a. Mengamati dan menanyakan keadaan fisik atau psikis dari anggota kelompok</p> <p>b. Menjelaskan tata cara bimbingan kelompok</p> <p>c. Penegasan komitmen atau janji anggota kelompok</p> <p>Tahap 3 :</p> <p>a. Penyampaian topik tentang perilaku afektif pada konsentrasi belajar</p> <p>b. Penyampaian pengalaman yang berhubungan perilaku afektif pada konsentrasi belajar</p> <p>c. Pembahasan apa, mengapa dan bagaimana terkait dengan perilaku afektif pada konsentrasi belajar</p> <p>d. Penugasan</p> <p>Tahap 4 :</p> <p>a. Penyampaian kesimpulan dari topik yang dibahas</p> <p>b. Penyampaian kesan dan pesan dari anggota kelompok</p> <p>c. Pembahasan kegiatan lanjutan</p>		Menit
Pertemuan IV		<p>Tahap 1 :</p> <p>a. Penyampaian pengertian dan tujuan bimbingan kelompok</p> <p>b. Menjelaskan asas-asas dari bimbingan kelompok</p> <p>c. Permainan untuk penghangatan atau keakraban dengan menggunakan permainan “Door”</p>		60 Menit

		<p>Tahap 2 :</p> <ol style="list-style-type: none"> Mengamati dan menanyakan keadaan fisik atau psikis dari anggota kelompok Menjelaskan tata cara bimbingan kelompok Penegasan komitmen atau janji anggota kelompok <p>Tahap 3 :</p> <ol style="list-style-type: none"> Penyampaian topik yang akan dibahas Mengulas dan memperjelas kembali mengenai perilaku afektif pada konsentrasi belajar yang telah dibahas pada pertemuan III Diskusi (tanya jawab) mengenai perilaku afektif pada konsentrasi belajar Membahas penugasan yang diberikan pada pertemuan III Evaluasi <p>Tahap 4 :</p> <ol style="list-style-type: none"> Penyampaian kesimpulan dari topik yang dibahas Penyampaian kesan dan pesan dari anggota kelompok Pembahasan kegiatan lanjutan 		
Pertemuan V		<p>Tahap 1 :</p> <ol style="list-style-type: none"> Penyampaian pengertian dan tujuan bimbingan kelompok Menjelaskan asas-asas dari bimbingan kelompok Permainan untuk penghangatan atau keakraban dengan menggunakan permainan “Bos Berkata” <p>Tahap 2 :</p> <ol style="list-style-type: none"> Mengamati dan menanyakan keadaan fisik atau psikis dari anggota kelompok Menjelaskan tata cara bimbingan kelompok Penegasan komitmen atau 	<p>“Kotak Kebiasaan”</p> <p>Berilah tanda lingkaran pada angka yang tersedia di kotak kebiasaan yang menurut anda kebiasaan tersebut sering dilakukan di sekolah, kemudian tulislah pada kotak kosong hal apa yang akan anda lakukan untuk mengurangi kebiasaan yang buruk tersebut.</p>	45 Menit

	Perilaku psikomotor pada konsentrasi belajar	<p>janji</p> <p>Tahap 3 :</p> <ol style="list-style-type: none"> Penyampaian topik tentang perilaku psikomotor pada konsentrasi belajar Penyampaian pengalaman yang berhubungan perilaku psikomotor pada konsentrasi belajar Pembahasan apa, mengapa dan bagaimana terkait dengan perilaku psikomotor pada konsentrasi belajar Penugasan <p>Tahap 4 :</p> <ol style="list-style-type: none"> Penyampaian kesimpulan dari topik yang dibahas Penyampaian kesan dan pesan dari anggota kelompok Pembahasan kegiatan lanjutan 		
Pertemuan VI		<p>Tahap 1 :</p> <ol style="list-style-type: none"> Penyampaian pengertian dan tujuan bimbingan kelompok Menjelaskan asas-asas dari bimbingan kelompok Permainan untuk penghangatan atau keakraban dengan menggunakan permainan “Bos Berkata” <p>Tahap 2 :</p> <ol style="list-style-type: none"> Mengamati dan menanyakan keadaan fisik atau psikis dari anggota kelompok Menjelaskan tata cara bimbingan kelompok Penegasan komitmen atau janji <p>Tahap 3 :</p> <ol style="list-style-type: none"> Penyampaian topik yang akan dibahas Mengulas dan memperjelas kembali mengenai perilaku 		60 Menit

		<p>psikomotor pada konsentrasi belajar yang telah dibahas pada pertemuan V</p> <ol style="list-style-type: none"> Diskusi (tanya jawab) mengenai perilaku psikomotor pada konsentrasi belajar Membahas penugasan yang diberikan pada pertemuan V Evaluasi <p>Tahap 4 :</p> <ol style="list-style-type: none"> Penyampaian kesimpulan dari topik yang dibahas Penyampaian kesan dan pesan dari anggota kelompok Pembahasan kegiatan lanjutan 		
Pertemuan VII	Perilaku bahasa pada konsentrasi belajar	<p>Tahap 1 :</p> <ol style="list-style-type: none"> Penyampaian pengertian dan tujuan bimbingan kelompok Menjelaskan asas-asas dari bimbingan kelompok Permainan untuk penghangatan atau keakraban dengan menggunakan permainan "Sambung Kata" <p>Tahap 2 :</p> <ol style="list-style-type: none"> Mengamati dan menanyakan keadaan fisik atau psikis dari anggota kelompok Menjelaskan tata cara bimbingan kelompok Penegasan komitmen atau janji <p>Tahap 3 :</p> <ol style="list-style-type: none"> Penyampaian topik tentang perilaku bahasa pada konsentrasi belajar Penyampaian pengalaman yang berhubungan perilaku bahasa pada konsentrasi belajar Pembahasan apa, mengapa dan bagaimana terkait dengan perilaku bahasa pada 	<p>"Ekspresikan"</p> <p>Ekspresikanlah isyarat atau gerakan tubuh yang sering dilakukan guru ketika proses pembelajaran berlangsung dalam kotak kosong yang tersedia.</p>	45 Menit

		<p>konsentrasi belajar</p> <p>d. Penugasan</p> <p>Tahap 4 :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Penyampaian kesimpulan dari topik yang dibahas b. Penyampaian kesan dan pesan dari anggota kelompok c. Pembahasan kegiatan lanjutan 		
<p>Pertemuan VIII</p>		<p>Tahap 1 :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Penyampaian pengertian dan tujuan bimbingan kelompok b. Menjelaskan asas-asas dari bimbingan kelompok c. Permainan untuk penghangatan atau keakraban dengan menggunakan permainan “Harus Ingat” <p>Tahap 2 :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Mengamati dan menanyakan keadaan fisik atau psikis dari anggota kelompok b. Menjelaskan tata cara bimbingan kelompok c. Penegasan komitmen atau janji <p>Tahap 3 :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Penyampaian topik yang akan dibahas b. Mengulas dan memperjelas kembali mengenai perilaku bahasa pada konsentrasi belajar yang telah dibahas pada pertemuan VII c. Diskusi (tanya jawab) mengenai perilaku bahasa pada konsentrasi belajar d. Membahas penugasan yang diberikan pada pertemuan VII e. Evaluasi <p>Tahap 4 :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Penyampaian kesimpulan 		<p>60 Menit</p>

		dari topik yang dibahas b. Penyampaian kesan dan pesan dari anggota kelompok c. Pembahasan kegiatan lanjutan		
--	--	--	--	--

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya merupakan sesuatu yang berbentuk apa saja yang diterapkan oleh penulis untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian dapat ditarik kesimpulan bahwa subjek dalam suatu penelitian harus jelas dan ketika ingin mengambil sebuah subjek harus jelas dan diketahui berbagai informasi yang mendukung. Pada penelitian ini terdapat dua (2) variable yaitu variable terikat dan variable bebas:

1. Variabel terikat adalah konsentrasi belajar
2. Variabel bebas adalah bimbingan melalui pendekatan *REBT* teknik *home work assignments*

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi variable penelitian adalah aspek penelitian yang memberikan informasi kepada kita tentang bagaimana caranya mengukur variabel:

1. Konsentrasi belajar adalah 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.
2. Bimbingan kelompok melalui pendekatan *REBT* teknik *home work assignments* sangat dibutuhkan dalam upaya membantu siswa mengatasi konsentrasi belajar. Teknik ini dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan. Penulis

memberikan sebuah tugas rumah, dengan tugas rumah yang diberikan penulis mengharapkan siswa dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan individu yang menjadi objek penelitian :

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI di sekolah SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan sebanyak 206 siswa.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian berjumlah 16 siswa terdiri dari 8 siswa kelas eksperimen dan 8 siswa kelas kontrol dari kelas XI TKPI A SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan.

3. Teknik Sampling

Penelitian ini penulis menggunakan teknik sampling dengan cara *purposive random sampling* dalam menentukan sampel kelompok penelitian. *Purposive random sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan memperhatikan pertimbangan-pertimbangan tertentu yang dibuat oleh penulis.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila penulis tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari seorang responden. Penggunaan angket atau kuesioner relatif tidak banyak memakan waktu, dengan waktu yang singkat dapat memperoleh data yang banyak, hasilnya mudah diolah, memberikan kemudahan siswa dalam menjawab, dapat memperoleh informasi secara serempak dari siswa.

Metode pengumpulan data dengan angket, penulis menggunakan model skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS) dengan penilaian sebagai berikut:

Tabel 3
Penilaian *Skor Skala Likert*

Jawaban	Item Positif (+)	Item Negatif (-)
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

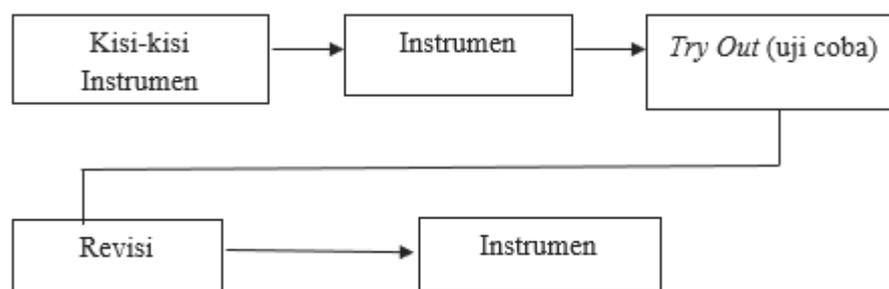
Angket dikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat tentang materi konsentrasi belajar, kemudian item dibagi menjadi 2 yaitu item positif dan

item negatif. Sebelum angket digunakan untuk *pretest* dan *posttest*, angket terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya dengan menggunakan *try out* (uji coba).

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti, dengan kata lain instrumen penelitian adalah semua yang digunakan untuk mengumpulkan, memeriksa, menyelidiki suatu masalah atau mengumpulkan, mengelola menganalisa dalam menyajikan data-data secara sistematis serta objektif. Tujuan instrumen penelitian yaitu memecahkan suatu persoalan atau menguji suatu hipotesis. Instrumen merupakan hal yang penting dalam penelitian karena perolehan informasi dan data yang relevan ataupun yang tidak relevan tergantung pada alat ukur tersebut, sehingga harus memiliki validitas dan reabilitas.

Adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam penyusunan instrumen yang dilaksanakan dengan beberapa tahap, baik dalam pembuatan maupun *try out* (uji coba). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2
Langkah Penyusunan Instrumen

Langkah-langkah dalam menyusun instrumen dilakukan dalam beberapa tahap yaitu penulis membuat dan menyusun kisi-kisi instrumen yang meliputi variabel, indikator, deskriptor dan nomor soal, membuat pertanyaan atau pernyataan kemudian instrumen jadi berupa skala, kemudian direvisi dan instrumen jadi. Instrumen dalam penelitian ini berupa skala konsentrasi belajar. Skala konsentrasi belajar diberikan pada saat *pretest* (sebelum perlakuan) dan *posttest* (sesudah perlakuan). Skala ini memuat pernyataan yang bersifat positif (pernyataan yang mendukung) dan negatif (pernyataan yang tidak mendukung). Alasan penggunaan ini yaitu untuk menghindari jawaban asal dari respon dengan instrumen yang lebih bervariasi. Adapun kisi-kisi instrument penelitian yang penulis gunakan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4
Kisi-kisi angket konsentrasi belajar

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Jumlah	Pernyataan Positif	Pernyataan Negatif
KONSENTRASI BELAJAR	Perilaku kognitif	Komprehensif dalam penafsiran informasi	10	2, 16, 30, 44, 58	13, 27, 41, 55, 63
		Mengaplikasikan pengetahuan yang di peroleh	8	4,18, 32, 46	11, 23, 37, 51, 61
	Perilaku afektif	Adanya respon	10	6, 20, 34, 48, 60	9, 23, 37, 51, 61

	Mengemukakan suatu pandangan atau keputusan	10	8, 22, 36, 50, 62	7, 21, 35, 49, 59
Perilaku psikomotor	Adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk	10	10, 24, 38, 52, 64	5, 19, 33, 47, 57
	Komunikasi nonverbal	8	12, 26, 40, 54	3, 17, 31, 45
Perilaku Bahasa	Adanya aktivitas berbahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar	8	14, 28, 42, 56	1, 15, 29, 43

Sebelum melakukan penelitian di lapangan, peneliti mengadakan *try out* dari angket yang telah disusun. *Try out* ini dimaksudkan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas setiap item soal yang ada pada angket tersebut. Sampel yang digunakan untuk *try out* sebanyak 18 siswa.

G. Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Dalam pengujian ini menggunakan signifikansi $5\% = 0,5$, instrumen dikatakan valid jika r hitung $>$ r tabel. Jumlah item pada kuesioner adalah 64 butir pernyataan dengan jumlah siswa sebanyak 18 siswa. Berdasarkan hasil *try out* angket konsentrasi

belajar yang terdiri dari 64 item pernyataan, jumlah pernyataan yang dinyatakan valid sebanyak 49 dan item yang dinyatakan gugur 15. Adapun kisi-kisi hasil uji validitas instrumen dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 5
Kisi-kisi Angket Konsentrasi Belajar

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Jumlah	Pernyataan	Pernyataan
				Positif	Negatif
KONSENTRASI BELAJAR	Perilaku kognitif	Komprehensif dalam penafsiran informasi	7	2, 16, 30, 44	13, 27, 39
		Mengaplikasikan pengetahuan yang di peroleh	5	4,18, 32	11, 25
	Perilaku afektif	Adanya respon	7	6, 20, 34, 46	9, 23, 37,
		Mengemukakan suatu pandangan atau keputusan	8	8, 22, 36, 47	7, 21, 35, 45
	Perilaku psikomotor	Adanyan gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk	9	10, 24, 38, 48, 49	5, 19, 33, 43
		Komunikasi nonverbal	6	12, 26, 40	3, 17, 31
		Perilaku bahasa	Adanya aktivitas berbahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar	7	14, 28, 42

b. Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang merupakan instrumen yang dapat dipercaya, yang reliabel dan akan menghasilkan data yang dapat dipercaya. Untuk uji reliabilitas instrumen pada penelitian ini penulis menggunakan rumus *Alpha* dan *Cronbach* melalui aplikasi *SPSS 20 (Statistical Package for the Social Sciences)*. Adapun hasil uji reliabel menggunakan *SPSS* bisa dilihat sebagai berikut:

Tabel 6
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,921	64

H. Prosedur Penelitian

Tahap pelaksanaan penelitian dengan menggunakan metode *true eksperimen design* adalah sebagai berikut:

1. Tahap persiapan meliputi:
 - a. Pengajuan judul dilanjutkan dengan pengajuan proposal kepada dosen pembimbing
 - b. Meminta izin kepada pihak sekolah untuk dijadikan tempat penelitian
 - c. Merancang instrumen angket yang akan digunakan yaitu angket konsentrasi belajar
 - d. Melakukan *tryout* instrumen terlebih dahulu sebelum angket digunakan untuk *pretest* dan *posttest*

- e. Menyusun pedoman pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik *home work assignments* yang akan dilaksanakan
 - f. Membuat satuan layanan bimbingan kelompok
2. Tahap pelaksanaan meliputi:
- a. Melaksanakan pretest (tes awal)

Pretest diberikan kepada subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan sesuai dengan rancangan penelitian. Setelah melaksanakan *pretest*, kemudian dianalisis untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
 - b. Memberikan perlakuan (treatment)

Dalam memberikan layanan penulis menyusun modul pedoman pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *home work assignments*. Teknik ini hanya diberikan kepada kelompok eksperimen sesuai dengan rancangan penelitian, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan.
 - c. Melaksanakan *posttest* (tes akhir) diberikan kepada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.
 - d. Menyusun data hasil *pretest* dan *posttest*
 - e. Mengolah data
 - f. Menganalisis data yang diolah
 - g. Menarik kesimpulan dari data yang telah diolah

I. Metode Analisis Data

Untuk menganalisis pengaruh *treatment* (perlakuan) terhadap siswa yang memiliki konsentrasi belajar rendah, perlu dilakukan analisis data secara kuantitatif dengan menggunakan analisis *statistic parametric*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Uji *Anova (Analysis of Variance)*. Analisis data ini digunakan untuk menguji apakah ada perbedaan nilai rata-rata (mean) yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Sebelum dilakukan analisis data, dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa sebaran data yang ada dalam distribusi normal atau tidak. Uji homogenitas dilakukan dengan tujuan untuk memastikan bahwa kedua kelompok yang akan diuji atau dibandingkan memiliki variasi skor yang sama.

Analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 20 for windows*. Kriteria pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas (signifikansi), jika probabilitas $> 0,05$, maka H_0 diterima sedangkan jika probabilitas $< 0,05$, maka H_0 ditolak.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh bimbingan kelompok melalui pendekatan *REBT* teknik *home work assignments* terhadap peningkatan konsentrasi belajar pada siswa. Dibuktikan adanya perbedaan peningkatan skor hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Pada skor *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan. Hal ini dapat membuktikan bahwa bimbingan kelompok melalui pendekatan *REBT* teknik *home work assignments* dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat penulis berikan sebagai berikut:

1. Bagi Guru Pembimbing

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menangani siswa yang memiliki permasalahan terkait dengan konsentrasi belajar, maka guru pembimbing dapat menerapkan bimbingan kelompok melalui pendekatan *REBT* teknik *home work assignments* sebagai upaya terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bimbingan kelompok melalui pendekatan *REBT* teknik *home work assignments* mampu meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Dalam pelaksanaannya masih terdapat hal yang harus diperhatikan, khususnya bagi penulis yang akan melakukan penelitian tentang penggunaan bimbingan kelompok melalui pendekatan *REBT* teknik *home work assignments* untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa, secara teknis guru pembimbing tidak mengetahui apakah tugas rumah yang diberikan dikerjakan sendiri atau dibantu oleh orang lain, oleh sebab itu penulis menyarankan bagi peneliti lain untuk memberikan tugas rumah dengan meminta tanda tangan orang tua, sebagai bukti bahwa yang mengerjakan tugas rumah tersebut anggota dari bimbingan kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, S. Q. 2012. Penggunaan teknik relaksasi untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak kelas b taman kanak-kanak terate pandian sumenep tahun pelajaran 2011-2012. Surabaya.
- Asmani, Jamal Ma'mur. 2010. *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: DIVA Press
- Azwar. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Dharsana, Ketut., Diana, Aprilia., dan Kadek, Suranata. 2014. Penerapan konseling kognitif dengan teknik pembuatan kontrak (Contingency Contracting) untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas X TKR1 SMK Negeri 3 Singaraja. *E-Journal Undiksa*, 2(1), 1–10
- Damay, Denidya. 2012. *Tips Trik Meningkatkan Ketekunan dan Ketelitian Anak agar Sukses dan Berprestasi*. Yogyakarta: Araska
- Deddy dan Chadidjah. 2012. *Teknik Permainan Edukatif untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya
- Gantina., Eka, Wahyu., dan Karsih. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Giyono. 2015. *Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Media akademi
- Handayani dan Elias. 2014. *Layanan Bimbingan Konseling Berbasis 5E untuk SMA*. Yogyakarta: PT Kanisius
- Hakim, Thursan. 2005. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Suara
- Hoeda. 2010 . *Learning is easy*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Ismanto, H. S dan Sutrisno, Budi. 2015. Meningkatkan Minat Belajar Melalui Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Home Work Assignment, 1(3), 21–26
- Iswari, Mega., Hayu, Stevani,. dan Mudjiran. 2016. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa. 5(1)
- Jauhar dan Sulistyarini 2014. *Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: Prestasi Purnakaraya
- Kusmawati, N dan Sukardi, D. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta

- Nartoyo. 2014. Bimbingan Kelompok Bagi Siswa Disekolah Mahasiswa Pendidikan Bimbingan dan Konseling IKIP Veteran Semarang. (9220221), 60–66
- Olivia, Femi. 2010. *Mendampingi Anak Belajar*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Padang: Ghalia Indonesia
- _____. 2004. *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).
- Slameto. 2010. *Belajar dan faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Tohirin. 2014. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Rajawali
- Umami Ida. 2015. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling Pendidikan*. Lampung: Stain

