

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada bab IV ini akan menguraikan tentang hasil penelitian dan pembahasan tentang upaya meningkatkan konsentrasi belajar santri dengan teknik *self management* melalui layanan konseling kelompok pada santri putri Pondok Pesantren Raudlatul Huda Adipala.

#### **A. Deskripsi Hasil Penelitian**

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Self Management* untuk meningkatkan konsentrasi belajar santri dilakukan di Pondok Pesantren Raudlatul Huda Adipala. Kegiatan sebelum melakukan penelitian peneliti meminta izin kepada pengasuh Pondok Pesantren Raudlatul Huda Adipala. Proses observasi dan wawancara dilakukan pada tanggal 10 Juni 2020. Proses wawancara dilakukan kepada pengasuh pondok, pengurus pondok dan santri. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui keadaan santri terutama konsentrasi belajarnya saat proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara ada 15 santri yang masih memiliki *self management* yang rendah. Hal ini dibuktikan dengan masih adanya santri yang belum mampu mengatur waktu belajar, kurang memiliki semangat dalam belajar, susah menata konsentrasi dalam belajar, kurang memiliki semangat dalam belajar, kurang memahami cara belajar dan menunda dalam mengerjakan tugas. Kondisi ini mengakibatkan santri

di kelas kurang kondusif dan santri belum bisa berkonsentrasi dengan baik ketika proses belajar mengajar, karena terdapat beberapa santri yang mengantuk, melamun, berbicara dengan teman ketika jam pelajaran dan tidak memperhatikan guru saat proses pembelajaran berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa *self management* pada santri mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar santri ketika proses belajar mengajar. Padahal konsentrasi belajar yang baik bagi santri sangat penting, karena dapat mempengaruhi keoptimalan proses pembelajaran bagi santri dan santri dapat menerima materi yang telah disampaikan secara utuh dan sempurna. Pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Management* untuk meningkatkan konsentrasi belajar santri dilakukan pada santri putri kelas satu MADIN Pondok Pesantren Raudlatul Huda.

Pengumpulan data santri yang memiliki konsentrasi belajar rendah dilakukan melalui penyebaran lembar angket *pre-test* konsentrasi belajar. penyebaran angket *pre-test* dan pemberian *treatment* dimulai pada bulan Desember 2020. Penelitian dilakukan dengan 5 kali pertemuan dengan tujuan agar menghasilkan data yang akurat dan pengentasan masalah dapat terselesaikan dengan optimal. Hasil penelitian di Pondok Pesantren Raudlatul Huda Adipala Tahun Ajaran 2020/2021 mengenai konsentrasi belajar santri. Pelaksanaan pemberian *pre-test* santri pondok pesantren Raudlatul Huda Adipala yang dilakukan pada hari Rabu, 9 Desember 2020 dengan penyebaran angket konsentrasi belajar pada 19 santri. Untuk menguji tingkat konsentrasi belajar santri dalam penelitian ini dibagi

menjadi tiga kategori, yaitu; tinggi, sedang dan rendah. Pengkategorian ini didapatkan setelah peneliti menerapkan nilai frekuensi dari masing-masing kategori dengan melihat besarnya nilai maksimal, nilai minimal dan standar deviasinya.

Norma yang digunakan untuk menentukan tingkat konsentrasi belajar santri beserta nilai maksimal, nilai minimal dan standar deviasinya yang dihitung menggunakan program *SPSS 16 for Windows* adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.1**  
**Descriptive Statistics Variabel Y**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
konsentrasi belajar	19	80	115	96.26	9.152
Valid N (listwise)	19				

**Tabel 4.2**  
**Hasil Pre-Test Keseluruhan**

No.	Interval	Kategori	Jumlah Siswa
1.	104-115	Tinggi	4
2.	92-103	Sedang	8
3.	80-91	Rendah	15
Jumlah			19

**Tabel 4.3**  
**Hasil Pre-test Seluruh Santri Kelas Satu**

No.	Respondent	Skor	Kriteria
1.	NI	115	Tinggi
2.	ANI	114	Tinggi
3.	AA	105	Tinggi
4.	ARD	105	Tinggi
5.	ANK	102	Sedang
6.	RH	101	Sedang
7.	DR	101	Sedang
8.	IKB	98	Sedang
9.	SB	94	Sedang
10.	SNI	94	Sedang
11.	NH	93	Sedang
12.	SKI	92	Sedang
13.	HFZ	90	Rendah
14.	HZ	90	Rendah
15.	SA	89	Rendah
16.	WA	89	Rendah
17.	ZAK	89	Rendah
18.	SN	88	Rendah
19.	DN	80	Rendah

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat jumlah santri yang dijadikan sampel yaitu santri yang memiliki kategori sedang dan rendah. Hal itu sesuai dengan teknik sampel yang digunakan yaitu berupa *purposive sampling*. Sehingga jumlah dari populasi akan diambil 15 santri yang memiliki kategori konsentrasi belajar sedang dan rendah. Pengambilan sampel dengan kategori sedang dan rendah adalah dikarenakan mereka lebih membutuhkan *treatmeant* daripada yang memiliki kategori tinggi. Selain itu kegiatan ini bertujuan untuk membentuk homogenitas kelompok, yaitu kelompok yang memiliki karakteristik yang sama sehingga lebih mudah dalam membentuk kebersamaan dan kerjasama dalam menyelesaikan masalah yang timbul. Santri yang berjumlah 15

tersebut akan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen terdiri dari 8 santri dan 7 santri sebagai kelompok kontrol. Jumlah anggota yang digunakan dalam konseling kelompok dalam penelitian ini adalah 8 santri. Adapun anggota yang telah ditentukan oleh peneliti yang mendapat *treatmeant* adalah sebagai berikut :

**Tabel 4.4**  
**Hasil Pre-test yang Dijadikan Anggota Kelompok Eksperimen**

No.	Respondent	Skor	Kriteria
1.	ANK	102	Sedang
2.	RH	101	Sedang
3.	SB	94	Sedang
4.	SKI	92	Sedang
5.	HZ	89	Rendah
6.	HFZ	90	Rendah
7.	SN	91	Rendah
8.	DN	92	Rendah

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa yang menjadi anggota kelompok eksperimen terdiri dari 8 santri dalam kategori konsentrasi belajar sedang dan rendah. Kelompok eksperimen yang terdiri dari 8 santri akan diberikan *treatmeant* konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self managenent*. Sedangkan untuk kelompok kontrol didapat sebagai berikut:

**Tabel 4.5**  
**Hasil Pre-test yang Dijadikan Anggota Kelompok Kontrol**

No.	Respondent	Skor	Kriteria
1.	DR	101	Sedang
2.	IKB	98	Sedang
3.	SNI	94	Sedang

4.	NH	93	Sedang
5.	WA	90	Rendah
6.	SA	89	Rendah
7.	ZAK	89	Rendah

Berdasarkan hasil angket *pre-test* diatas dapat dijelaskan bahwa yang menjadi anggota kelompok kontrol terdiri dari 7 santri dalam kategori konsentrasi belajar rendah. Namun, pada kelompok kontrol penulis tidak memberikan *treatmean* konseling kelompok dengan teknik *self management* .

#### 1. Analisis Pelaksanaan Penelitian

##### a. Kelompok Eksperimen

Pemberian layanan dalam penelitian umumnya berjalan dengan lancar, hal ini ditandai dengan antusias santri dalam proses kegiatan, santri yang memperhatikan dengan seksama materi dan kegiatan yang berlangsung, dan terbentuknya dinamika kelompok yang sukses. Pemberian layanan dilakukan secara sistematis yang ditandai dengan pelaksanaan kegiatan secara berurutan dimulai dari sesi pertama sampai kelima.

Berikut pelaksanaan pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* pada kelompok eksperimen antara lain;

##### 1) *Pre-test*

Pada tahap ini peneliti membagikan angket *Pre-test* konsentrasi belajar kepada seluruh anggota sampel penelitian. Angket konsentrasi belajar terdiri dari 35 item soal. Angket konsentrasi belajar diberikan kepada santri kelas satu MADIN putri Pondok Pesantren Raudlatul Huda Adipala. Pembagian angket *Pre-test* diberikan kegiatan setelah kegiatan pembelajaran pondok. Hasil dari *Pre-test* peneliti olah dengan menggunakan bantuan SPSS 16 untuk menentukan anggota kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebelum kegiatan pemberian layanan berlangsung peneliti melakukan kontrak kerja kelompok guna menjalin komitmen untuk melaksanakan kegiatan selanjutnya.

## 2) Pertemuan Pertama

Hari/Tanggal : Kamis, 10 Desember 2020  
Waktu : 15.00-15.45 WIB  
Tema : Meningkatkan minat dan motivasi belajar  
Tempat : Aula Putri Pondok Pesantren Raudlatul  
Huda Adipala

Pertemuan pertama ini merupakan tahap perkenalan dan upaya meningkatkan sikap kebersamaan, keterbukaan dan saling menerima. Sebelum memberikan *treatment* peneliti juga melakukan beberapa tahapan yang harus diperhatikan, antara lain;

a) Pra konseling, konselor membentuk kelompok. Kelompok dapat dibentuk dengan mengelompokkan 7 dan 8 santri yang memiliki masalah yang relatif sama sesuai hasil *pre-test*. Dan kemudian konselor menyusun RPL konseling kelompok.

b) Pelaksanaan Konseling, dalam pelaksanaan konseling kelompok dilakukan melalui tahap-tahap berikut;

(1) Tahap awal. Pada tahap ini merupakan tahap kunci yang mempengaruhi keberhasilan proses konseling. Kegiatan yang dilakukan meliputi memberi salam dan menyapa peserta didik, melakukan do'a sebelum memulai kegiatan, memperkenalkan diri kemudian dilanjutkan dengan menyampaikan tujuan khusus dilakukannya konseling yang akan dicapai.

Kontrak waktu dengan peserta didik, bahwa waktu yang akan dilakukan adalah 1 x 45 menit, pada sesion pertama dan apabila peserta didik memerlukan pertemuan lagi maka akan dilakukan pada pertemuan berikutnya. Memberi tahu peserta didik tentang kode etik bimbingan dan konseling khususnya asas kerahasiaan, melakukan

perjanjian dengan setiap anggota kelompok untuk melaksanakan asas kerahasiaan. Hal ini dilakukan agar peserta didik tidak ragu, merasa aman dan dapat lebih terbuka dalam mengutarakan masalahnya.

(2) Tahap transisi. Tahap ini konselor dalam menentukan aktif tidaknya santri dalam berinteraksi dengan yang lain. Pada tahap ini, konseli biasanya memiliki perasaan cemas, ragu dan memiliki perasaan resisten lainnya. Oleh karena itu, konselor perlu membantu konseli atau santri untuk memiliki kesiapan internal yang baik, pada tahap ini konselor harus membantu santri agar tidak cemas, tidak ragu-ragu, dan bingung. Jika tahap internal ditempuh dengan baik, maka konseli atau santri akan merasa nyaman dan bebas didalam mengekspresikan sikap, perasaan, pikiran dan tindaknya.

Tugas utama konselor pada tahap ini adalah mendorong konseli atau santri dan menantang mereka untuk menangani konflik yang muncul didalam kelompok dan

menangani resisensi dan kecemasan yang muncul pada diri santri. Keberhasilan tugas ini ditandai dengan kohesivitas kelompok, mengadakan eksplorasi yang produktif terhadap permasalahan dan pengelolaan perbedaan yang ada antara anggota kelompok.

(3) Tahap kerja. Pada tahap ini konselor atau peneliti juga menjelaskan secara ringkas tentang minat dan motivasi belajar, bertanya tentang berbagai hambatan atau permasalahan santri terkait minat dan motivasi belajar, dan penyelesaian permasalahan yang timbul menggunakan dinamika kelompok. Kegiatan konselor atau peneliti pada tahap ini adalah mengelola dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memfasilitasi pemecahan masalah setiap anggota kelompok.

Pada sesi pertama ini peneliti menerapkan teknik *self management* yang pertama yaitu tahap monitoring diri atau observasi diri. Pada tahap ini peneliti mengajak santri untuk membuat daftar cek kegiatan harian. Pada tahap ini peneliti menjelaskan

dengan ringkas *self management*, peneliti membimbing santri untuk membuat daftar cek kegiatan harian. Daftar cek ini berisikan tentang kegiatan yang dilakukan santri dan durasi waktunya. Tujuan dari pembuatan daftar cek masalah ini adalah agar santri dapat mengamati tingkah lakunya sendiri dan mencatatnya dengan teliti sehingga santri dapat mengetahui perilaku yang kurang baik atau waktu yang terbuang sia-sia. Salah satu contoh hasil dari daftar cek antara lain; HZ pada pukul 07.00-08.00 : tidur, 08.00-09-00 : bermain, 13.00-15.00 : bermain HP, 21.30-24.00 : bermain atau waktu luang. SN pada 08.00-10.00 : tidur, 12.03-16.30 : bermain HP, 16-31-16.35 : bermain, 22.00 : jajan.

Setelah santri menulis dan mengamati tingkah lakunya sendiri, santri menuliskan target selama 5-10 tahun kedepan tentang apa yang ingin dicapai dibagian bawah daftar cek. Pada tahap akhir sesi ini santri mengevaluasi dan merenungi daftar cek kegiatan harian yang mereka tulis dengan

target yang mereka inginkan dan secara bergiliran santri menyampaikan tingkah laku yang ingin diubah untuk mencapai target dan peneliti memberikan penguatan agar santri dapat lebih mantap dan percaya diri untuk berubah.

(4) Tahap pengakhiran. Tahap ini peneliti menutup konseling kelompok dengan do'a dan kata penutup. Peneliti juga membuat kontrak untuk kegiatan tindak lanjut layanan.

c) Paska Konseling Kelompok

Setelah seluruh rangkaian kegiatan kelompok dilakukan, kegiatan konselor antara lain; mengevaluasi perubahan yang dicapai dan menetapkan tindak lanjut yang akan dilaksanakan sehingga masalah konseli atau santri benar-benar diatasi, dan menyusun laporan konseling kelompok.

Pada tahap evaluasi kegiatan tujuan pertemuan pertama belum tercapai dengan maksimal. Hal ini dikarenakan santri masih canggung dan malu untuk berpendapat dan mengutarakan masalahnya. Namun

santri begitu antusias mengikuti layanan BK yang dilakukan pertama kali di Pondok Pesantren.

Hasil dari pemberian layanan pada pertemuan pertama ini adalah; santri merasa senang dan semangat mengikuti layanan BK, mereka lebih semangat dalam belajarnya dan santri dapat memahami dan menerapkan teknik *self management* untuk meningkatkan minat dan motivasi dalam belajar. Ketika minat dan motivasi belajar meningkat maka santri dapat lebih berkonsentrasi ketika belajar.

### 3) Pertemuan Kedua

Hari/Tanggal : Minggu, 13 Desember 2020  
Waktu : 15.00-15.45 WIB  
Tema : Self management dalam belajar paradigma waktu  
Tempat : Aula Putri Pondok Pesantren Raudlatul Huda Adipala

Pertemuan pertama ini merupakan tahap pengenalan dan upaya meningkatkan sikap kebersamaan, keterbukaan dan saling menerima. Sebelum memberikan *treatmeant* peneliti juga melakukan beberapa tahapan yang harus diperhatikan, antara lain;

- a) Pra konseling, konselor menyusun RPL konseling kelompok dan merancang kegiatan yang akan dilakukan.
- b) Pelaksanaan Konseling, dalam pelaksanaan konseling kelompok dilakukan melalui tahap-tahap berikut;

(1) Tahap awal. Pada tahap ini merupakan tahap kunci yang mempengaruhi keberhasilan proses konseling. Kegiatan pada tahap ini adalah membuka sesi konseling, kemudian mengelola dan memanfaatkan dinamika kelompok. Tahap ini membutuhkan waktu 1 atau 2 sesi pertama. Tahap ini dipandang cukup dan layak untuk melanjutkan ketahap berikutnya jika kelompok sudah kohesif, khawatiran dan prasangka sudah teratasi, dan anggota kelompok saling percaya dan terbuka.

(2) Tahap transisi. Tahap ini konselor dalam menentukan aktif tidaknya santri dalam berinteraksi dengan yang lain. Pada tahap ini, konseli biasanya memiliki perasaan cemas, ragu dan memiliki perasaan resisten lainnya. Oleh karena itu, konselor perlu membantu konseli atau santri untuk memiliki kesiapan

internal yang baik, pada tahap ini konselor harus membantu santri agar tidak cemas, tidak ragu-ragu, dan bingung. Jika tahap internal ditempuh dengan baik, maka konseli atau santri akan merasa nyaman dan bebas didalam mengekspresikan sikap, perasaan, pikiran dan tindaknya.

Tugas utama konselor pada tahap ini adalah mendorong konseli atau santri dan menantang mereka untuk menangani konflik yang muncul didalam kelompok dan menangani resisensi dan kecemasan yang muncul pada diri santri. Keberhasilan tugas ini ditandai dengan kohesivitas kelompok, mengadakan eksplorasi yang produktif terhadap permasalahan dan pengelolaan perbedaan yang ada antara anggota kelompok.

(3) Tahap kerja. Pada tahap ini konselor atau peneliti juga menjelaskan secara ringkas tentang self management dalam belajar paradigma waktu, bertanya tentang berbagai hambatan atau permasalahan santri terkait *Self management* dalam belajar paradigma waktu

dan penyelesaian permasalahan yang timbul menggunakan dinamika kelompok. Kegiatan konselor atau peneliti pada tahap ini adalah mengelola dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memfasilitasi pemecahan masalah setiap anggota kelompok.

Pada sesi pertama ini peneliti menerapkan teknik *self management* yang kedua yaitu tahap evaluasi diri. Pada tahap ini santri membandingkan hasil catatan tingkah laku atau daftar cek kegiatan dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh santri. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program yang telah dibuat. Dan santri dapat menerapkan teknik *self management* dalam paradigma waktu yang efektif dan efisien.

Pada tahap ini peneliti memberikan kontrak perilaku kepada santri yang bertujuan untuk mengontrol tingkah laku santri sehingga menimbulkan tingkah laku yang diinginkan. Isi dari kontrak tingkah laku adalah tingkah laku yang bermasalah, tingkah laku yang

diinginkan, sangsi dan hadiah yang berlaku jika tingkah laku terlaksana atau ditinggalkan, tanggal berakhirnya kontrak dan tanda tangan dari pihak santri dan peneliti. Pada akhir sesi ini santri diberi tugas selama dipondok menjalankan kontrak belajar yang telah dibuat sampai pada pertemuan selanjutnya.

Salah satu contoh hasil kontrak tingkah laku dilakukan kepada kelompok eksperimen yaitu; DN tingkah laku yang bermasalah *“teringat rumah, biasanya gagal fokus hafalan, dan kepingin pulang terus”*. Tingkah laku yang diinginkan *“kepingin hafal kitab-kitab”*, sangsi *“tidak main HP sebisanya selama satu minggu kalau tidak hafal kitab”*, hadiah yang akan diberikan jika tingkah laku terlaksana *“boleh tidur ba’da duhur dan boleh jajan”*, tanggal berakhirnya kontrak *“sampai saya berubah”*, dan yang terakhir tanda tangan dari pihak DN dan peneliti.

ANK tingkah laku yang bermasalah *“sering ngantuk, malas, tidak fokus, tidak semangat dan tidak hafal-hafal”*, tingkah laku

yang diinginkan “*tidak mengantuk, tidak males, ingin fokus, semangat dan cepat hafal*”, sangsi “*kalau tidak hafal jajannya Cuma Rp 2000, Cuma jajan sore, jika tidak hafal maka tidak tidur pagi, harus rajin nyuci baju dan beres-beres kamar*”, hadiah “*makan enak, santai-santai dan boleh tidur pagi*”, tinggal berakhirnya kontrak “*sampai saya berubah*”, dan yang terakhir tanda tangan dari pihak ANK dan peneliti.

(4) Tahap pengakhiran. Tahap ini peneliti menutup konseling kelompok dengan do’a dan kata penutup. Peneliti juga membuat kontrak untuk kegiatan tindak lanjut layanan.

c) Paska Konseling Kelompok

Setelah seluruh rangkaian kegiatan kelompok dilakukan, kegiatan konselor antara lain; mengevaluasi perubahan yang dicapai dan menetapkan tindak lanjut yang akan dilaksanakan sehingga masalah konseli atau santri benar-benar diatasi, dan menyusun laporan konseling kelompok.

4) Pertemuan ketiga

Hari/Tanggal : Rabu, 23 Desember 2020  
Waktu : 17.00-17.45 WIB  
Tema : Belajar dari kegagalan untuk menuju  
kesuksesan  
Tempat : Aula Putri Pondok Pesantren Raudlatul  
Huda Adipala

Pertemuan pertama ini merupakan tahap perkenalan dan upaya meningkatkan sikap kebersamaan, keterbukaan dan saling menerima. Sebelum memberikan *treatmeant* peneliti juga melakukan beberapa tahapan yang harus diperhatikan, antara lain;

- a) Pra konseling, konselor menyusun RPL konseling kelompok dan merancang kegiatan yang akan dilakukan.
- b) Pelaksanaan Konseling, dalam pelaksanaan konseling kelompok dilakukan melalui tahap-tahap berikut;

- (1) Tahap awal. Pada tahap ini merupakan tahap kunci yang mempengaruhi keberhasilan proses konseling. Kegiatan yang dilakukan meliputi memberi salam dan menyapa peserta didik, melakukan do'a sebelum memulai kegiatan, memperkenalkan diri kemudian dilanjutkan dengan

menyampaikan tujuan khusus dilakukannya konseling yang akan dicapai.

Kontrak waktu dengan peserta didik, bahwa waktu yang akan dilakukan adalah 1 x 45 menit, pada sesion pertama dan apabila peserta didik memerlukan pertemuan lagi maka akan dilakukan pada pertemuan berikutnya. Memberi tahu peserta didik tentang kode etik bimbingan dan konseling khususnya asas kerahasiaan, melakukan perjanjian dengan setiap anggota kelompok untuk melaksanakan asas kerahasiaan. Hal ini dilakukan agar pesera didik tidak ragu, merasa aman dan dapat lebih terbuka dalam mengutarakan masalahnya.

(2) Tahap transisi. Tahap ini konselor dalam menentukan aktif tidaknya santri dalam berinteraksi dengan yang lain. Pada tahap ini, konseli basanya memiliki perasaan cemas, ragu dan memiliki perasaan resisten lainnya. Oleh karena itu, konselor perlu membantu konseli atau santri untuk memiliki kesiapan internal yang baik, pada tahap ini konselor

harus membantu santri agar tidak cemas, tidak ragu-ragu, dan bingung. Jika tahap internal ditempuh dengan baik, maka konseli atau santri akan merasa nyaman dan bebas didalam mengekspresikan sikap, perasaan, pikiran dan tindaknya.

Pada tahap ini peneliti juga mengisi sesi ini dengan permainan. Kegiatan ini bertujuan agar santri tidak tegang, lebih rileks, dan melatih konsentrasi santri. Tugas utama konselor pada tahap ini adalah mendorong konseli atau santri dan menantang mereka untuk menangani konflik yang muncul didalam kelompok dan menangani resisensi dan kecemasan yang muncul pada diri santri. Keberhasilan tugas ini ditandai dengan kohesivitas kelompok, mengadakan eksplorasi yang produktif terhadap permasalahan dan pengelolaan perbedaan yang ada antara anggota kelompok.

(3) Tahap kerja. Pada tahap ini konselor atau peneliti juga menjelaskan secara ringkas tentang materi belajar dari kegagalan untuk

menuju kesuksesan, bertanya tentang berbagai hambatan atau kegagalan yang pernah dialami, penyebab dari kegagalan tersebut dan cara untuk menyikapi kegagalan tersebut untuk merubahnya menjadi kesuksesan dan penyelesaian permasalahan yang timbul menggunakan dinamika kelompok. Kegiatan konselor atau peneliti pada tahap ini adalah mengelola dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memfasilitasi pemecahan masalah setiap anggota kelompok.

Pada sesi pertama ini peneliti menerapkan teknik *self management* yang ketiga yaitu tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman. Pada tahap ini santri mengatur dirinya sendiri, memberi penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari santri untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontiyu. Sebelum diberi sangsi dan hadiah, santri mempresentasikan kegiatan

belajar yang dilakukan dengan begitu akan terlihat apakah kontrak yang telah dibuat terlaksana atau tidak.

(4) Tahap pengakhiran. Tahap ini peneliti menutup konseling kelompok dengan do'a dan kata penutup. Peneliti juga membuat kontrak untuk kegiatan tindak lanjut layanan.

c) Paska Konseling Kelompok

Setelah seluruh rangkaian kegiatan kelompok dilakukan, kegiatan konselor antara lain; mengevaluasi perubahan yang dicapai dan menetapkan tindak lanjut yang akan dilaksanakan sehingga masalah konseli atau santri benar-benar diatasi, dan menyusun laporan konseling kelompok.

5) *Post-test*

Tahap *Post-test* peneliti membagikan angket *Post-test* konsentrasi belajar kepada seluruh anggota sampel penelitian. Angket konsentrasi belajar terdiri dari 35 item soal. Angket konsentrasi belajar diberikan kepada anggota kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pembagian angket *Post-test* diberikan kegiatan setelah kegiatan pembelajaran pondok.

Hasil dari *Post-test* peneliti olah dengan menggunakan bantuan SPSS 16 untuk menghitung *paired sample t- test* dan

*Independen sample t-test. paired sample t- test* bertujuan untuk menganalisis perbandingan antara tingkat konsentrasi belajar kelompok eksperimen pada saat sebelum dan sesudah diberikan *treatmeant*. Sedangkan *Independen sample t-test* adalah teknik untuk menganalisis perbedaan data antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Berikut ini adalah hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperiment, antara lain;

**Tabel 4.6**  
**Hasil Perbandingan *Pre-Test* dan *Post-Test* pada Kelompok Eksperimen**

No.	Respondent	Hasil Perbandingan			
		Pre-test		Post-test	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1.	ANK	102	Sedang	132	Tinggi
2.	RH	101	Sedang	126	Tinggi
3.	SB	94	Sedang	138	Tinggi
4.	SKI	92	Sedang	110	Tinggi
5.	HZ	90	Rendah	130	Tinggi
6.	HFZ	89	Rendah	119	Tinggi
7.	SN	88	Rendah	131	Tinggi
8.	DN	80	Rendah	118	Tinggi

Berdasarkan dari hasil perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperiment mengalami peningkatan konsentrasi belajar. Hal ini bisa dilihat bahwa ada empat santri yang memiliki konsentrasi belajar sedang dan empat yang memiliki konsentrasi belajar rendah pada *saat Pre-test*, dan setelah diberi *treatmean* konseling kelompok dengan teknik

*self management* menunjukkan ada delapan santri yang memiliki konsentrasi belajar tinggi.

b. Kelompok Kontrol

Kelompok kontrol adalah anggota sampel penelitian yang tidak mendapat *treatmeant* konseling kelompok dengan teknik *self management*. Peneliti mengambil 8 santri kelas satu yang mempunyai konsentrasi belajar kategori sedang dan rendah sebagai anggota kelompok kontrol. Peneliti hanya memberikan *pre-test* dan *post- test* pada kelompok kontrol. Berikut hasil skor *pre-test* dan *post test* kelompok kontrol :

**Tabel 4.7**  
**Hasil Perbandingan *Pre-Test* dan *Post-Test* pada Kelompok Kontrol**

No.	Respondent	Hasil Perbandingan			
		<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		Skor	Kriteria	Skor	Kriteria
1.	DR	101	Sedang	100	Sedang
2.	IKB	98	Sedang	99	Sedang
3.	SNI	94	Sedang	94	Sedang
4.	NH	93	Sedang	92	Rendah
5.	WA	90	Rendah	90	Rendah
6.	SA	89	Rendah	90	Rendah
7.	ZAK	89	Rendah	89	Rendah

Berdasarkan dari hasil perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan konsentrasi belajar. Hal ini bisa dilihat bahwa ada empat santri yang memiliki konsentrasi belajar sedang dan tiga

santri yang memiliki konsentrasi belajar rendah pada saat *Pre-test*, dan pada *post-test* menunjukkan ada tiga santri yang memiliki konsentrasi belajar sedang dan empat santri yang memiliki konsentrasi belajar rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan konsentrasi belajar, karena tidak diberikan *treatmeant* konseling kelompok dengan teknik *self management* santri.

## 2. Teknik Analisis Data Penelitian

### 1) Pengujian Persyaratan Analisis

Persyaratan dalam analisis data yang harus terpenuhi meliputi sampel diambil secara random, distribusi skor harus normal, hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linier. Persyaratan pertama yaitu sampel diambil secara random sudah terpenuhi. Selanjutnya dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas.

#### 1) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui kondisi masing-masing variabel penelitian apakah variabel tersebut memiliki skor yang berdistribusi normal atau tidak. Adapun teknik yang digunakan dalam uji normalitas ini adalah *shapiro-wilk*. Untuk menguji signifikansi *shapiro-wilk* hasil perhitungan pada penelitian ini menggunakan taraf signifikansi 5%. Interpretasi hasil uji normalitas adalah jika nilai

*probabilitas t-statistik > level of signifikan* adalah 0,05 atau  $p > 0,05$ , maka variabel tersebut berdistribusi normal. Berikut ini akan disajikan dari masing-masing variabel

**Tabel 4. 8**  
**Hasil Uji Normalitas**

Variabel	t-statistik	Sig	Keterangan
Pre-test kelompok eksperimen	0,947	0,680	Normal
Post-test kelompok eksperimen	0,955	0,762	Normal
Pre-test kelompok kontrol	0,894	0,296	Normal
Post-test kelompok kontrol	0,860	0,151	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan *shapiro-wilk* dapat disimpulkan bahwa nilai  $p > 0,05$ , maka data memenuhi asumsi normalitas. Dengan demikian variabel dependen dan variabel independen mempunyai distribusi normal. Data yang baik adalah data yang memiliki distribusi data normal atau mendekati normal.

## 2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari dua kelompok memiliki varian yang homogen atau tidak. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 4. 9**  
**Hasil Uji Homogenitas Data**

Hasil	<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pre-test</i>	0,726	1	13	0,41	Homogen
<i>Post-test</i>	3,772	1	13	0,74	Homogen

Berdasarkan tabel *output “test of homogen of variances”* diatas diketahui nilai signifikansi (Sig.) variabel konsentrasi belajar *pre-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah sebesar 0,41 karena nilai Sig.0,41 > 0,05 , maka sebagai mana dasar pengambilan keputusan dalam hasil uji homogenitas diatas dapat disimpulkan bahwa varians data konsentrasi belajar *pre-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah sama atau homogen. variabel konsentrasi belajar *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah sebesar 0,74 karena nilai Sig.0,74 > 0,05 , maka sebagai mana dasar pengambilan keputusan dalam hasil uji homogenitas diatas dapat disimpulkan bahwa varians data konsentrasi belajar *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah sama atau homogen.

b. Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan uji hipotesis data. Peneliti menganalisis data dengan *Paired Sample T Test* dan *Independent Sample T Test*. Pengujian ini pada kelompok eksperimen tentang tingkat konsentrasi belajar santri pada saat sesudah (*pre-test*) dan sebelum (*pos-*

*test*) mendapatkan *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Dan pengukuran konsentrasi belajar santri pada saat *pre-test* dan *post-test*. Adapun *t* hitung yang dihasilkan dengan menggunakan program *SPSS 16.0 for windows* sebagai berikut :

- 1) Deskripsi *pre-test* dan *post-test* serta *Paired sample t test* pada angket kelompok eksperimen

**Tabel 4.10**  
***Paired Samples Statistics Angket Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen***

		Mean	N	Std. Deviasi
Pair 1	Pre-test	92.000	8	7.151
	Post-test	125.50	8	9.165

Output *paired samples statistics* menampilkan jumlah subjek pada masing-masing *pre-test* dan *post-test* adalah 8, *standard deviasi* kelompok eksperimen *pre-test* 7.151, sedangkan *post-test* 9.165. *mean* kelompok eksperimen *pre-test* 92.000, sedangkan *post-test* 125.50.

**Tabel 4.11**  
**Uji Paired t-test Kelompok Eksperimen**

		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre-test - post-test	-33.500	9.258	3.273	-41.240	-25.760	-10.234	7	.000

Berdasarkan tabel diatas diperoleh *output paired sample t-test* dari kelompok eksperiment menampilkan bahwa analisis *output* menampilkan *mean* -33.500, *standared deviasinya* 9.258, *mean standared error* 3.273, perbedaan terendah keduanya -41.240, sementara perbedaan tertinggi -25.760, sedangkan hasil uji t test yaitu; -10.234 dengan df 7, dan signifikasi 2 tailed adalah .000 atau 0,000 . Adapun deskripsi data dari tabel tersebut adalah:

a) Menentukan hipotesis

Ha : Terdapat pengaruh positif penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan konsentrasi belajar santri pada kelompok eksperimen.

Ho : Tidak terdapat pengaruh positif penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan konsentrasi belajar santri pada kelompok eksperimen.

b) Menentukan t-tabel

Tabel distribusi t dicari pada  $\alpha = 5\% : 2 = 2,5\%$  (uji dua sisi) dengan derajat kebebasan (df)  $n-1$ , adapun berdasarkan tabel menunjukkan  $df = 7$  yang diperoleh dari  $8-1$ . Dengan pengujian 2 sisi (signifikansi = 0,000) hasil diperoleh untuk t tabel sebesar 9.258. adapun untuk kriteria pengujian sebagai berikut :

$H_0$  diterima jika  $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$

$H_a$  ditolak jika  $-t_{hitung} < -t_{tabel}$  atau  $t_{hitung} > t_{tabel}$

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan  $-t_{hitung} < -t_{tabel}$  ( $-10.234 < 9.258$ ) maka  $H_0$  ditolak, artinya ada pengaruh positif positif penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan konsentrasi belajar santri pada kelompok eksperimen. Pada tabel di atas terlihat rata-rata untuk *pre-test* 92.000 dan untuk *post-test* adalah 125.50. Hal ini menunjukkan bahwa mean atau rata-rata *pre-test* lebih rendah dari pada rata—rata atau mean *post-test*. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen.

2) Deskripsi *pre-test* dan *post-test* serta *Paired sample t test* pada angket kelompok kontrol

**Tabel 4.12**  
***Paired Samples Statistics Angket Pre-Test dan Post-Test Kelompok Kontrol***

		Mean	N	Std. Deviasi
Pair 1 O	Pre-test	93.43	7	4.650
	Post-test	93.43	7	4.467

Output *paired samples statistics* menampilkan jumlah subjek pada masing-masing *pre-test* dan *post-test* adalah 7, mean kelompok kontrol *pre-test* 4.650, sedangkan *post-test* 4.467.

Sedangkan hasil *paired sample t test* pada kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 4.13**  
**Uji *Paired Sample T Test* pada Kelompok Kontrol**

	<i>Paired Differences</i>					<i>t</i>	<i>Df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pre-test - post-test	.000	.816	.309	-.755	.755	.000	6	1.000

Berdasarkan tabel diatas diperoleh *output paired sample t-test* dari kelompok kontrol menampilkan bahwa analisis output menampilkan mean 0,000, standared deviasinya 0,816, mean standared error 0,309, perbedaan terendah keduanya -0,755, sementara perbedaan tertinggi -0,755,

sedangkan hasil uji t test yaitu; 0,000 dengan df 6, dan signifikansi 2 tailed adalah 1.000 atau 1. Adapun deskripsi data dari tabel tersebut adalah:

a) Menentukan hipotesis

Ha : Terdapat pengaruh positif penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan konsentrasi belajar santri pada kelompok kontrol.

Ho : Tidak terdapat pengaruh positif penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan konsentrasi belajar santri pada kelompok kontrol.

b) Menentukan tingkat signifikansi

Pengujian signifikansi dengan uji dua sisi dengan tingkat signifikan  $\alpha = 5 \% : 2 = 2,5 \%$  yaitu 2,306. Output dari tabel menunjukkan signifikan 1.000 atau 1, dan untuk kriteria pengujian sebagai berikut :

Ho diterima jika  $-t \text{ tabel} \leq t \text{ hitung} \leq t \text{ tabel}$

Ha ditolak jika  $-t \text{ hitung} < -t \text{ tabel}$  atau  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan nilai signifikan  $0,000 < 2,306$  maka Ha diterima. Maka dapat disampaikan bahwa tidak terdapat pengaruh positif penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan konsentrasi belajar santri.

Teknik analisis data yang digunakan selain *paired sample t-test* adalah *independen sample t-test*. *Independent Sample T Test* adalah

analisis untuk mengetahui perbedaan dua simple bebas. Dua simple bebas pada penelitian ini yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jadi, analisis data menggunakan *independen sample t-test* pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara kelompok eksperiment dan kelompok kontrol. Hasil *independen sample t-test* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.14**  
***Test of Homogeneity of Variances Post-test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

**Test of Homogeneity of Variances**

konsentrasi belajar

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.772	1	13	.074

Jika nilai signifikan  $> 0,05$  maka distribusi data adalah homogen. Dan jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka distribusi data adalah tidak homogen. Dari hasil output diatas, nilai signifikansi adalah 0,075, karena  $0,075 > 0,05$  maka distribusi data homogen.

**Tabel 4.15**  
***Group Statistics* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**  
***Post-test***

**Group Statistics**

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
konsentrasi kelompok eksperimen	8	125.50	9.165	3.240
belajar kelompok kontrol	7	93.43	4.467	1.688

*Output Group Statistics* menampilkan jumlah subjek pada kelompok eksperimen berjumlah 8 santri, dan subjek pada kelompok kontrol berjumlah 7. *Mean* untuk kelompok eksperimen *post-test* adalah 125.50, sedangkan *mean* untuk kelompok kontrol adalah 93.43. *standard deviasi* kelompok eksperimen *post-test* adalah 9.165, sedangkan *standard deviasi* kelompok kontrol *post-test* adalah 4.467. *standar error mean* kelompok eksperimen *post-test* adalah 3.240, sedangkan *standar error mean* untuk kelompok kontrol adalah 1.688.

**Tabel 4.16**  
***Uji Independent Sample T Test***

<b>Independent Samples Test</b>										
	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
konsentrasi belajar	Equal variances assumed	3.772	.074	8.399	13	.000	32.071	3.819	23.822	40.321
				Equal variances not assumed	8.778	10.420	.000	32.071	3.654	23.975

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai Sig. adalah sebesar 0,74 > 0,05 maka dapat diartikan bahwa variabel data antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah sama atau homogen. Sehingga

penafsiran tabel berpedoman pada nilai yang terdapat pada *equal valeances assumed*. Berdasarkan data diatas diketahui bahwa Sig.(2 tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka hasilnya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara konsentrasi belajar santri yang diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dengan kelompok yang tidak mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* pada saat *post-test*.

## **B. Hasil Uji Hipotesis**

Tujuan pengujian hipotesis dalam penelitian ini yaitu mengetahui bahwa apakah teknik *self management* merupakan media untuk meningkatkan konsentrasi belajar santri. Peneliti menggunakan uji T untuk menguji hipotesis data. Dalam penelitian ini hipotesis dirumuskan dalam bentuk hipotesis alternatif dan hipotesis nihil. Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) adalah terdapat pengaruh positif penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan konsentrasi belajar santri. Sedangkan hipotesis nihil ( $H_0$ ) adalah tidak terdapat pengaruh positif penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan konsentrasi belajar santri. Dari hasil perhitungan uji T menggunakan pengujian uji dua sisi menggunakan tingkat signifikansi  $\alpha = 5 \%$  dan Sig.(2 tailed) sebesar 0,000. Hasil uji T diperoleh hasil yang sangat signifikan  $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$  atau  $0,05 > 0,000$

berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh positif penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan konsentrasi belajar santri.

## C. Pembahasan

### 1. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas tingkat konsentrasi belajar santri ditinjau menggunakan teknik *self management* dengan layanan konseling kelompok. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah santri putri kelas satu MADIN Pondok Pesantren Radlatul Huda yang berjumlah sebanyak 19 santri. *Treatmeant* pada penelitian ini dibagi tiga sesi yaitu; sesi pertama dilakukan pada tanggal 10 Desember 2020, kedua tanggal 13 Desember 2020, dan ketiga dilakukan pada tanggal 23 Desember 2020.

Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Sesuai dengan teknik sampling yang digunakan, sampel yang diambil pada penelitian ini adalah santri yang memiliki konsentrasi belajar yang sedang dan rendah. Sehingga sampel yang diperoleh dari teknik sampling tersebut sebanyak 15 santri dibagi dua kelompok. Adapun kelompok eksperimen berjumlah 8 santri, dan kelompok kontrol berjumlah 7 santri. Perbedaan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ialah kelompok eksperimen diberikan *treatmeant*

berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan *treatmeant* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Konsentrasi belajar rendah merupakan fokus pada penelitian ini. Hal ini dikarenakan mereka yang memiliki konsep diri rendah berhak mendapat bantuan untuk meningkatkan tingkat konsentrasi belajarnya. Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah metode statistik uji T. Dalam penelitian ini menggunakan Uji t sampel berpasangan (*Paired Sample T Test*) untuk mengukur kelompok eksperimen dan kelompok kontrol *pre test* dan *post test*. Sedangkan untuk mengukur perbedaan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan uji t dua sampel bebas (*Independent Sample T Test*). Adapun hasil angket yang telah diuji menggunakan aplikasi SPSS 16 menunjukkan adanya pengaruh positif penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan konsentrasi belajar santri.

Berdasarkan *paired sample t-test* diperoleh signifikan nilai  $t\text{-hitung} < t\text{-tabel}$  atau  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh positif penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan konsentrasi belajar santri. Pada tabel terdapat  $t\text{-hitung}$  negatif yaitu -10.234 artinya rata-rata konsentrasi belajar sebelum diberi *treatmeant* layanan konseling kelompok dengan teknik *self*

*management* lebih rendah dari pada sesudah pemberian *treatmeant*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan konsentrasi belajar santri dari hasil *pre-test* dan *post-test*.

Hasil Teknik *independen sample t-tast* pada *pos-test* kelompok eksperimen dan *post-test* pada kelompok kontrol bahwa nilai signifikan  $< 0,05$ . Adapun nilai signifikan pada penelitian ini adalah 0,000, karena  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak. Artinya, terdapat perbedaan signifikan antara hasil *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

## **2. Pembahasan**

Hasil *paired samples t test* diatas diketahui bahwa taraf signifikan adalah 0,000. Hasil ini berarti *problality* kurang dari 0,05 yang menandakan bahwa *P-value* (0,000)  $<$  sig (0.05), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berarti maksudnya adalah terdapat pengaruh positif setelah penggunaan variabel X untuk meningkatkan variabel Y, yaitu penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan konsentrasi belajar santri. Dalam pengajaran klasik, menurut Rooijakker (dalam Dimiyati, 2013: 239), bahwa “perhatian siswa meningkat pada 15-20 menit pertama, kemudian turun pada 15-20 menit kedua. Selanjutnya meningkat dan menurun kembali. Kecenderungan menurunnya perhatian terjadi, sejajar dengan lamanya waktu belajar terjadi”. Oleh karena itu,

disarankan untuk memperhatikan dan memberikan selingan istirahat, maka perhatian dan keoptimalan pembelajar dapat ditingkatkan. Konsentrasi belajar sangatlah penting bagi santri. karena dengan konsentrasi belajar yang baik dapat meningkatkan keoptimalan dalam menerima materi pembelajaran.

Hakikatnya tujuan layanan konseling kelompok menurut Prayitno dan Amti (2015: 314) adalah memandirikan santri dalam memecahkan masalahnya dan mengembangkan kemampuan komunikasi dan interaksi sosial. Sedangkan tujuan *self management* adalah memandirikan santri dalam mengatur perilakunya sendiri (Komalasari.,dkk. 2018:180). Dari pemaparan diatas penulis menggunakan teknik *self management* dan konseling kelompok karena kedua teknik dan layanan tersebut memiliki fungsi yang sama dengan tujuan proses pendidikan yang dilakukan di pondok pesantren yaitu untuk memandirikan santri.

Setiap santri dituntut untuk mengatur dan mengelola dirinya dengan baik terutama dalam belajar. Dengan teknik *self management* yang dilakukan dalam layanan konseling kelompok, santri diharapkan dapat belajar mandiri dalam mengatur perilakunya sendiri dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Konsentrasi belajar yang tadinya rendah, meningkat setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Santri dapat

lebih fokus ketika pembelajaran berlangsung dan dapat memenejemen diri dalam mengatur tugas dan waktu belajarnya.

Teknik *self management* dapat meningkatkan konsentrasi belajar ternyata pernah dibuktikan pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Amalia Cahya Setiani pada tahun 2014 mengenai meningkatkan konsentrasi belajar melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VI SD Negeri 2 Karangcegak, Kabupaten Purbalingga tahun Ajaran 2013/2014, menghasilkan bahwa teknik *self management* efektif secara signifikan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Peningkatan konsentrasi belajar pun telah terbukti dalam penelitian ini secara diskriptif telah dipaparkan didepan. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa peneliti mendapat respon positif dari santri kelas satu MADIN Pondok Pesantren Raudlatul Huda Adipala dan memberikan perubahan kepada santri yang berupa meningkatnya konsentrasi belajarnya.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Meskipun tujuan penelitian ini telah sesuai target yang diinginkan, namun dalam pelaksanaannya masih terdapat beberaa keterbatasan, diantaranya:

1. Keterbatasan waktu pelaksanaan konseling kelompok, sedangkan peneliti melakukan banyak prosedur penelitian yang harus dilakukan dengan tepat dan tuntas. Hal ini menjadikan peneliti harus

menggunakan waktu yang tersedia dengan sebaik-baiknya. Selain itu pelaksanaan penelitian dilakukan diluar jam pelajaran atau setelah jam mengaji selesai, sehingga saat proses pemberian layanan berlangsung para siswa sudah merasa lelah dan mengantuk. Apalagi pada setiap hari mereka menjalankan rutinitas kegiatan harian yang begitu padat. Selain mereka harus menjalankan rutinitas di pondok mereka juga harus menalankan rutinitas kegiatan disekolah.

2. Kurangnya sarana dan prasarana pesantren juga berpengaruh pada pelaksanaan layanan konseling kelompok. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dilakukan di salah satu Aula di pondok pesantren. Selain ruangan yang terbuka, mereka juga merasa tidak nyaman.
3. Kaitannya dengan proses penelitian, selama pelaksanaan layanan konseling kelompok berlangsung anggota kelompok awalnya masih terlihat kaku dan ragu dalam menyampaikan pendapat karena ini merupakan pemberian layanan konseling kelompok atau pemberian layanan bimbingan konseling pertama yang pernah dilakukan dipondok pesantren ini, walaupun mereka sudah mengenal tentang bimbingan konseling dan konseling kelompok di sekolah masing-masing.