

SKRIPSI

**“EFEKTIVITAS PENGGUNAAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SANTRI”**



*Disusun dan diajukan sebagai salah satu
syarat mendapatkan gelar *Sajana Pendidikan* di
Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghozali Cilacap*

Disusun Oleh :

Nama	Sumarginingsih Arifah Romawati
NIM	16862011011
Program Studi	Bimbingan dan Konseling

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL-GHOZALI**

2021

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SUMARGININGSIH ARIFAH ROMAWATI

NIM : 16862011011

Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “EFEKTIVITAS PENGGUNAAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SANTRI” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Cilacap, 26 Januari 2021

Yang membuat pernyataan



Sumarginingsih Arifah Romawati

NIM. 16862011011

SURAT KETERANGAN

Menerangkan Bahwa:

Judul :

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK
MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SANTRI**

Jenis Karya Tulis : Skripsi.

Nama Penulis : Sumarginingsih Arifah Romawati

No. Identitas : 16862011011

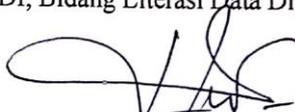
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Program Studi : Bimbingan Konseling (BK)

Telah melakukan check plagiasi dengan menggunakan "*Turnitin*" pada naskah sebagaimana judul di atas dengan pelaksanaan dan hasil sebagai berikut:

Tanggal	Similarity index (%)	Internet Sources (%)	Publications (%)	Student Papers (%)	Paraf
26 Januari 2021	36	36	10	14	

SSDI; Bidang Literasi Data Digital


Ahmad Mukhlisin, M.Pd.I
NIDN. 2111098601

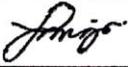
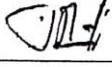
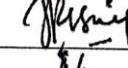
PENGESAHAN

Nama : SUMARGININGSIH ARIFAH ROMAWATI
NIM : 16862011011
Judul : Efektivitas Penggunaan Teknik *Self Management*
untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Santri

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada sidang skripsi hari Senin, tanggal 01, bulan Januari tahun 2021 dengan hasil LULUS.

Skripsi ini telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji :

Jabatan	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua/Penguji 1	Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd.		15 Februari 2021
Penguji 2	Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I.		15 Februari 2021
Sekretaris	Aris Naeni Dwiyanti, M.Pd.		15 Februari 2021
Pembimbing 1	Khulaimata Zalfa, M.Pd.		15 Februari 2021
Pembimbing 2	Linda Dwi Sholikhah, M.Pd.		15 Februari 2021

Skripsi disahkan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada :

Hari : Senin

Tanggal : 15 Februari 2021

Mengesahkan
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd.
NIDN. 0628098303

PERSETUJUAN

Nama : SUMARGININGSIH ARIFAH ROMAWATI
NIM : 16862011011
Judul skripsi : “EFEKTIVITAS PENGGUNAAN TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN
KONSENTASI BELAJAR SANTRI”

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap.

Cilacap, 25 Januari 2021

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II



Khulaimata Zalfa.,M.Pd.

NIDN : 2107088701



Linda Dwi Sholikhah.,M.Pd.

NIDN :0625089001

NOTA KONSULTASI

Hal : Naskah Skripsi Sumarginingsih Arifah Romawati

Lamp :-

Kepada:

Yth, Dekan FKIP

Universitas Nahdlatul Ulama

Al- Ghozali (UNUGHA)

Di Cilacap

Assalamu'alaikumWr. Wb

Setelah membaca, mengkoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : SUMARGININGSIH ARIFAH ROMAWATI

NIM : 16862011011

Fakultas/Prodi: KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN/BIMBINGAN
DAN KONSELING

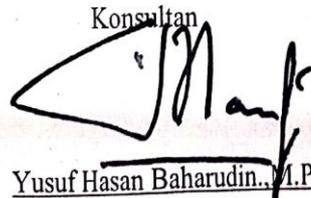
Judul : "EFEKTIVITAS PENGGUNAAN TEKNIK *SELF
MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN
KONSENTRASI BELAJAR SANTRI"

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Stara Satu (S-1).

Wassalamu'alaikumWr. Wb.

Cilacap, 13 Februari.....2020

Konsultan



Yusuf Hasan Baharudin., M.Pd.I.
NIDN:0629019101

MOTTO

“ Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling bertaqwa. (Q.S. Al- Hujurot : 13) ”

“Dan orang yang paling sempurna imannya adalah mereka yang paling baik akhlaknya”

(H.R. Ahmad)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan bagi beliau yang sangat berharga, berjasa dan berarti bagi penulis:

1. Keempat orang tuaku, H. Miftahudin, Hj. Taslimah, Samingan Karso Miharjo dan Alm. Khotimah yang membentuk dimensi batin penulis. Merekalah yang telah memotivasi dan mendukung baik dari segi material maupun dari segi moral sehingga penulis dapat menuntut ilmu hingga sekarang dan dapat menyelesaikan SI.
2. Keluarga besar Mbah Sanrohyat dan Mbah H. Masduki yang telah memberikan semangat dukungan serta do'a-do'anya
3. Keluarga besar P.P. Assasunnajah Kesugihan dan keluarga besar P.P AL-Huda Sidayu Binangun yang telah mewarnai perjalanan hidupku
4. Sahabat semua yang membantuku dalam skripsi ini.

ABSTRAK

Sumarginingsih Arifah Romawati. 16862011011. Skripsi. Efektivitas Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Santri. Cilacap: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghozali Cilacap, Desember 2020.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui konsentrasi belajar santri sebelum diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, (2) mengungkap efektivitas penggunaan teknik *self management* dengan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan konsentrasi belajar.

Penelitian ini menggunakan penelitian kuasi eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *Nonequivalent Control Group Desain*. Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Raudlatul Huda Adipala pada bulan Desember 2020. Populasi pada penelitian ini adalah santri kelas satu MADIN putri. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Sampel yang diambil pada penelitian ini adalah santri yang memiliki konsentrasi belajar rendah terdiri atas kelompok kontrol yang berjumlah 7 santri dan kelompok eksperimen yang berjumlah 8 santri. *Treatmeant* layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* hanya diberikan pada kelompok eksperimen dan tidak diberikan kepada kelompok kontrol. Instrumen pengumpulan data berupa angket. Uji validitas menggunakan *kolerasi product moment* angka kasar dan uji reabilitas adalah *koefisien Alpha*. Teknik analisis data menggunakan *uji t*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsentrasi belajar santri sebelum diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* adalah rendah. Hal ini dibuktikan dari hasil *pre-test* yang peneliti berikan kepada santri. Konsentrasi belajar santri setelah diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* menjadi tinggi. Hal ini dibuktikan dari jumlah hasil *post test* yang peneliti berikan kepada santri. Terdapat pengaruh positif penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan konsentrasi belajar santri antara sebelum dan sesudah pemberian *treatmeant*. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji hipotesis berdasarkan hasil output tabel SPSS. Hasil *independen sample t-test* nilai sig adalah sebesar $0,74 > 0,05$, maka variabel data homogen dan Sig.(2 tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh positif pada konsentrasi belajar santri.

Kata kunci : *Konseling Kelompok, Self Management, Konsentrasi Belajar, Santri.*

KATA PENGANTAR

Segala puji Alloh SWT Tuhan semesta alam, semoga kita selalu mendapat taufiq dan hidayah-Nya. Salawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW. Atas kehendak-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Penggunaan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Santri”. Semoga kita termasuk umatnya yang akan mendapatkan syafa’atnya. Amin.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al-Gazhali Cilacap. Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Drs.KH. Nasrulloh, MH., Rektor UNUGHA Cilacap.
2. Wahyu Nuning Budiarti,M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap.
3. Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I, Kaprodi Bimbingan dan Konseling Universitas Nadlatul Ulama Al-Ghazali (UNUGHA) Cilacap.
4. Khulaimata Zalfa, S.Psi.,M.Pd. Dosen Pembimbing satu yang telah meluangkan waktu dan tenaga ditengah kesibukannya.
5. Linda Dwi Sholikhah.,M.Pd. Dosen pembimbing dua yang telah dengan ikhlas membantu dan membimbing penulis dalam menyusun skripsi ini.
6. Romo K. H Jabir Hasyim, dan Kyai Muhammad Lutfhillah Dahri. Pengasuh Pondok Pesantren Asaasunnajaah Kesugihan Cilacap, dan seluruh dewan Kyai dan Nyai yang senantiasa mendo’akan seluruh santri dan mahasiswanya agar menjadi manusia yang bertaqwa dan bermanfaat bagi diri sendiri, orang tua, masyarakat, agama, nusa dan bangsa.
7. Keluarga Romo K.H. Fathul Hidayat Al- Hafidz. Pengasuh Pondok Pesantren Al-Huda Sidayu Binangun Cilacap, dan seluruh dewan asatidnya yang telah memberikan ilmu dan ziadah Do’anya

8. Kepada bapak dan ibuku yang telah tulus dalam mendo'akan di setiap sela-sela waktunya, memberikan bekal dalam bentuk apapun sehingga pada akhirnya peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini, dan juga dalam memberi semangat dan motivasinya serta bentuk lain yang tak dapat terukur/ternilai harganya.
9. Keluarga besar Mbah Sanrohyat yang telah memberikan dukungan dan do'anya
10. Kawan-kawanku baik dari mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2016 atau santri Assasunnajah angkatan 2015 salam semangat untuk selalu menebar kebaikan dan menjadi cahaya dimanapun kita berada.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Saran dan kritik yang membangun diharapkan peneliti demi perbaikan tulisan-tulisan dimasa yang akan datang. Peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca penelitian lanjutan dan bagi pengembangan ilmu.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7

BAB II	KAJIAN TEORI	8
A.	Penggunaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik	
	<i>Self Management</i>	8
	1. Layanan Konseling Kelompok.....	8
	a. Pengertian Konseling Kelompok	8
	b. Elemen-elemen Konseling Kelompok	9
	c. Manfaat dan Keuntungan Konseling Kelompok	10
	d. Keterampilan dan Sikap yang Harus Dimiliki Konselor	
	Konseling Kelompok.....	11
	e. Tujuan Konseling	12
	f. Karakteristik Konseling	13
	g. Langkah-langkah Pelaksanaan Konseling	
	Kelompok	16
	2. Teknik <i>Self Management</i>	19
	a. Pengertian <i>Self Management</i>	21
	b. Masalah-masalah yang Dapat Ditangani dengan	
	<i>Self Management</i>	22
	c. Tahap-tahap Teknik <i>Self Management</i>	23
B.	Konsentrasi Belajar	24
	1. .Pengertian Konsentrasi Belajar	24
	2. .Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar	25
	3. Ciri-ciri Konsentrasi Belajar	28
C.	Kajian Penelitian yang Relevan	31

D.	Kerangka Berpikir	34
E.	Hipotesis Penelitian	36
BAB III	METODE PENELITIAN	37
A.	Jenis Penelitian.....	37
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	39
C.	Populasi dan Sample Penelitian	40
D.	Variabel Penelitian	41
E.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	42
F.	Validitas dan Reabilitas Instrumen	45
G.	Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
A.	Diskripsi Hasil Penelitian	52
1.	Analisis Pelaksanaan Penelitian	57
a.	Kelompok Eksperimen	57
b.	Kelompok Kontrol	77
2.	Teknik Analisis Data Penelitian	79
B.	Hasil Uji Hipotesis	89
C.	Pembahasan	90
D.	Keterbatasan Penelitian	94
BAB V	KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	96
A.	Kesimpulan.....	96
B.	Implikasi	97
C.	Saran	97

DAFTAR PUSTAKA	99
LAMPIRAN.....	101
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	136

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kisi-kisi Konsentrasi Belajar	44
Tabel 3.2	Uji Validitas Angket.....	46
Tabel 3.3	Reabilitas Instrument	49
Tabel 4.1	<i>Descriptive Stastistics</i> Variabel Y.....	54
Tabel 4.2	Hasil <i>Pre-test</i> Keseluruhan.....	54
Tabel 4.3	Hasil <i>Pre-test</i> Seluruh Santri Kelas Satu	55
Tabel 4.4	Hasil <i>Pre-test</i> yang Dijadikan Anggota Kelompok Eksperimen	56
Tabel 4.5	Hasil <i>Pre-test</i> yang Dijadikan Anggota Kelompok Kontrol.....	57
Tabel 4.6.	Hasil Perbandingan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Pada Kelompok Eksperimen	76
Tabel 4.7	Hasil Perbandingan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Pada Kelompok Kontrol	78
Tabel 4.8.	Hasil Uji Normalitas	80
Tabel 4. 9	Hasil Uji Homogenitas Data	81
Tabel 4.10	<i>Paired Sample Statistics</i> Angket <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen	82
Tabel 4.11	Uji <i>Paired T-test</i> Kelompok Eksperimen	82
Tabel 4.12	Uji <i>Paired T-test</i> Kelompok Eksperimen	84
Tabel 4.13	<i>Paired Sample Sample T-test</i> pada Kelompok Kontrol.....	85
Tabel 4.14	<i>Test of Hologrameiy of Variancs</i> <i>Pos-test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	87

Tabel 4.10 *Group Statistics* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Post-test 87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir	35
-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Penelitian	102
Lampiran 2. Aitem Konsentrasi Belajar.....	103
Lampiran 3. Uji Coba Instrumen	106
Lampiran 4. Angket <i>Pre-test</i>	110
Lampiran 5. Data Hasil Uji Coba Variabel Dependen.....	112
Lampiran 6. Uji Validitas Angket.....	
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas Instrument.....	115
Lampiran 8. Lembar Rencana Pelaksanaan Layanan	117
Lampiran 9. Lembar Laporan Pelaksanaan Layanan.....	120
Lampiran 10. Program Perkembangan Tiap Individu.....	123
Lampiran 11. Tabel Hasil Evaluasi Penilaian Segera	129
Lampiran 12. Dokumentasi Kegiatan	134

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan belajar mengajar yang dilakukan di pendidikan formal maupun pendidikan non formal pada dasarnya bertujuan untuk meningkatkan mutu dan kualitas sistem pendidikan. Interaksi yang baik antara ustadz atau ustadzah dan santri merupakan peran penting terciptanya kegiatan belajar mengajar yang optimal. Peran santri yang sangat berpengaruh pada proses pembelajaran adalah tingkat konsentrasi yang dimiliki. Konsentrasi ketika proses pembelajaran berlangsung merupakan modal utama bagi santri untuk dapat memahami isi dari materi yang telah disampaikan oleh ustadz atau ustadzah, sehingga penyampaian materi dapat tersampaikan secara utuh kepada santri.

Konsentrasi belajar adalah “pemusatan perhatian dan kesadaran sepenuhnya kepada bahan pelajaran yang sedang dipelajari” (Femi. 2010: 106). Konsentrasi belajar dapat ditunjukkan dengan berbagai hal antaranya: perilaku kognitif, perilaku afektif dan perilaku psikomotoriknya. Pada saat konsentrasi terjadi proses pengenalan dan pengelolaan informasi, sebagai berikut; memasukan, menyimpan dan memanggil kembali informasi. Bila seorang santri tidak dapat berkonsentrasi dengan baik, maka proses belajar tidak dapat berjalan

dengan baik pula. Konsentrasi belajar seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Seseorang kurang berkonsentrasi ketika proses pembelajaran dapat disebabkan oleh beberapa hal, antara lain; kurangnya minat terhadap mata pelajaran yang dipelajari, faktor keadaan lingkungan, pikiran kacau, masalah kesehatan yang terganggu dan lain-lain.

Konsentrasi belajar sangat penting untuk dimiliki oleh setiap orang khususnya dalam ranah pendidikan baik itu pendidikan formal maupun non formal. Dalam pendidikan non formal seperti madrasah diniyah, konsentrasi belajar yang baik sangat dibutuhkan oleh santri. Pentingnya konsentrasi belajar sangat menentukan prestasi belajar santri. Konsentrasi belajar dapat dilihat dari fokusnya seseorang ketika belajar.

Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada bahan pelajaran dan proses memperolehnya. Untuk memperkuat perhatian pada pembelajaran, guru atau konselor perlu menggunakan bermacam-macam strategi belajar-mengajar, dan memperhatikan waktu belajar serta selingan istirahat. 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 prestasi belajar dapat ditingkatkan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada tanggal 10 Juni 2020 di Pondok Pesantren Raudlatul Huda, peneliti mengamati perilaku santri Pondok Pesantren Raudlatul Huda disaat proses belajar mengajar berlangsung. Beberapa santri 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. Oleh karena itu, peneliti berupaya meningkatkan konsentrasi belajar santri dengan menggunakan

layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang membantu santri memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.

Tujuan konseling kelompok adalah memfasilitasi santri melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan kemampuan mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggung jawab dengan memanfaatkan kekuatan atau situasi kelompok (Asmani, 2010:116). Sedangkan “teknik *self management* atau pengelolaan diri adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri”(Komalasari.,dkk. 2018:180). Pada teknik ini santri terlibat pada keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

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. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Efektivitas Penggunaan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Santri.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah yang ada pada penelitian ini dapat diidentifikasi adalah:

1. Masih adanya santri yang kurang dapat berkonsentari ketika belajar.
2. Belum adanya penanganan yang efektif dalam upaya meningkatkan konsentrasi belajar santri.
3. Masih rendahnya kesadaran santri tentang pentingnya penerapan *self management* dalam belajar.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, agar penelitian dapat dilakukan secara mendalam, maka penelitian ini dibatasi pada upaya untuk meningkatkan konsentrasi belajar santri melalui penggunaan teknik *self management* dengan layanan konseling kelompok.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti mengajukan rumusan masalah yang teridentifikasi adalah:

1. Bagaimana konsentrasi belajar santri sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self managment* ?
2. Bagaimana efektivitas penggunaan *self management* dengan konseling kelompok untuk meningkatkan konsentrasi belajar santri ?

E. Tujuan Penelitian

Berangkat dari rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui konsentrasi belajar santri sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.
2. Untuk mengungkap efektivitas penggunaan teknik *self management* dengan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan konsentrasi belajar santri.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan informasi atau ilmu tentang efektivitas teknik *self management* untuk meningkatkan konsentrasi santri, sehingga dapat menambah referensi ilmiah dan pentingnya *self management* pada pendidikan non formal.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi pendidikan non formal tentang pentingnya peran bimbingan dan konseling dalam penanganan masalah yang muncul pada santri.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Penggunaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management*.

a. Layanan Konseling Kelompok

1) Pengertian Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok menurut Asmani (2010: 116) adalah “layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok”. Sedangkan konseling kelompok sendiri menurut Mashudi (2013: 247) merupakan “layanan yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi melalui dinamika kelompok”.

Berdasarkan paparan para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik atau santri untuk memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan

pengentasan permasalahan pribadi yang dialaminya melalui dinamika kelompok.

2) Elemen-elemen Konseling Kelompok

Konseling kelompok memiliki konsep sebagai suatu sistem didalamnya tersirat makna tujuan, sasaran dan sifat hubungan yang perlu dibangun oleh konselor dan klien (santri) konseling kelompok. Konseling kelompok mempunyai beberapa elemen yang harus diperhatikan antara lain:

- a) Individu: kesadaran akan pengakuan terhadap individu yang memiliki keunikan dan sebagai manusia dengan harapan, nilai-nilai, dan permasalahan yang dihadapinya;
- b) Suasana kelompok: kebutuhan individu untuk diterima, bertukar pengalaman, dan berkerjasama dengan orang lain, sehingga mendorong terbentuknya dinamika kelompok;
- c) Pencegahan: konseling kelompok mampu mencegah munculnya permasalahan yang akan mengganggu kehidupan klien sebagai individu maupun anggota kelompok;
- d) Pertumbuhan dan perkembangan: mampu mendorong klien memahami kelebihan dan kelemahan dirinya serta bagaimana potensi yang mereka miliki menjadi modal bagi perwujudan diri dalam kehidupan selanjutnya;
- e) Penyembuhan: berusaha mengubah persepsi individu melalui tukar pengalaman dengan individu lain sehingga perilaku yang cenderung melemahkan, bahkan menyalahkan diri sendiri segera bisa berubah dan tidak terlalu parah. (Adhiputra. 2015: 24)

Berdasarkan beberapa elemen diatas dapat diketahui bahwa konseling kelompok dapat berjalan dengan efektif, jika setiap individu atau santri mempunyai kesadaran untuk mengubah persepsi tentang kekurangan dan kelebihan yang dimiliki untuk bertukar pengalaman dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi menggunakan dinamika kelompok.

3) Manfaat dan Keuntungan Konseling Kelompok

Konselor sebagai pemimpin kelompok perlu memperhatikan hak dan kewajiban santri sebagai anggota kelompoknya. Dalam hal ini konselor juga harus mengetahui manfaat dan keuntungan dari pemberian layanan konseling kelompok dalam penanganan permasalahan santri. Berikut ini adalah manfaat dan keuntungan konseling kelompok yaitu sebagai berikut:

- a) Mampu memperluas populasi layanan
- b) Menghemat waktu pelaksanaan
- c) Mengajarkan santri untuk selalu komitmen pada aturan
- d) Mengajarkan santri untuk hidup pada suatu lingkungan yang lebih luas
- e) Terbuka terhadap perbedaan dan persamaaan dirinya dengan orang lain. (Adhiputra. 2015:27)

Sedangkan keuntungan konseling kelompok, menurut Jacabs, Harvill & Marsson (dalam Adhiputra 2015: 27)

adalah: (a) perasaan membagi keadaan bersama. (b) rasa memiliki. (c) kesempatan untuk berpraktik dengan orang lain. (d) kesempatan untuk menerima berbagai umpan balik. (e) belajar seolah-olah mengalami berdasarkan kepedulian orang lain. (f) perkiraan untuk menghadapi kenyataan hidup. (g) dorongan teman dan guru untuk memelihara komitmen.

4) Keterampilan dan Sikap Yang Harus Dimiliki Konselor Konseling Kelompok

Konselor konseling kelompok harus menguasai dan mengembangkan kemampuan (keterampilan) dan sikap yang memadai keterselenggaraannya konseling kelompok secara efektif. Keterampilan dan sikap yang harus dimiliki konselor konseling kelompok, yakni:

- a) Kehendak dan usaha untuk mengenal dan mempelajari dinamika kelompok, fungsi-fungsi pemimpin kelompok dan hubungan antara individu dan kelompok.
- b) Kesediaan menerima orang lain tanpa syarat
- c) Kehendak untuk dapat didekati dan membantu tumbuhnya interaksi antara anggota kelompok.
- d) Kesediaan menerima berbagai pandangan dan sikap seluruh anggota dan pemimpin itu sendiri.
- e) Pemusatan perhatian terhadap suasana, perasaan dan sikap seluruh anggota dan pemimpin itu sendiri.
- f) Pembentukan dan pemeliharaan hubungan antara anggota kelompok.
- g) Pengarahan yang konsisten demi tercapainya tujuan bersama yang telah ditetapkan.

- h) Keyakinan akan manfaat proses dinamika kelompok sebagai wahana untuk membantu para anggota kelompok.
- i) Rasa humor, rasa bahagia dan rasa puas, baik yang dialami oleh pemimpin kelompok maupun oleh para anggota (Adhiputra. 2015:27).

Berdasarkan beberapa keterampilan dan sikap yang harus dimiliki konselor dalam konseling kelompok adalah usaha untuk mengenal dinamika kelompok, menerima klien tanpa syarat, membantu tumbuhnya interaksi antar anggota, menerima berbagai pandangan dan sikap setiap anggota, memusatkan perhatian pada proses konseling kelompok, memelihara hubungan antara anggota, dan pengarahan secara konsisten agar tujuan konseling kelompok dapat terlaksana.

5) Tujuan Konseling

Williamson (dalam Mashudi, 2013: 21) menjelaskan bahwa tujuan konseling adalah “mencapai tingkat *excellence* dalam segala aspek kehidupan klien.” Caranya dengan membantu memberi kemudahan dalam proses perkembangan individu tersebut. Kumboltz 1996 (dalam Mashudi, 2013: 21) menjelaskan bahwa tujuan konseling adalah “membantu klien belajar membuat keputusan-keputusan dan membantu klien memecahkan problem-problemnya”. Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan dari konseling

kelompok adalah membantu santri atau klien belajar membuat keputusan dan mencapai tingkat *excellence* dalam segala aspek kehidupannya dengan cara memberi kemudahan dalam proses perkembangan individu.

6) Karakteristik Konseling

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam proses konseling salah satunya adalah karakteristik dalam proses konseling. Hal ini penting untuk diperhatikan, agar tercapainya tujuan konseling yang optimal. Mashudi (2013:22) menyebutkan beberapa karakteristik yang perlu dalam proses konseling, antara lain:

a) Konseling sebagai Bantuan

Konseling sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada santri untuk memecahkan masalah-masalah yang dihadapi, membantunya memperoleh informasi, mendapatkan orientasi dalam menghadapi masalah baru, merencanakan dan melaksanakan kegiatan-kegiatan dalam tugas-tugas perkembangannya, mengumpulkan data untuk membuat keputusan-keputusannya dalam menyelesaikan masalah. Karena pada dasarnya, manusia mempunyai keterbatasan kemampuan dirinya untuk keluar dari permasalahan

yang melilit mereka dan mereka membutuhkan bantuan dari orang lain dalam menyelesaikan masalahnya tersebut.

b) **Konseling untuk Perubahan Prilaku**

Tujuan terakhir dari proses konseling adalah perubahan tingkah laku kearah yang lebih positif dan konstruktif. Perubahan tingkah laku bukan hanya menghafal dan mengingat. Namun perubahan tersebut merupakan proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri santri.

Perubahan sebagai hasil dari proses perubahan tingkah laku dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk, seperti: perubahan pengetahuan, pemahaman dan sikapnya. Jadi perubahan tingkah laku merupakan proses yang aktif dan bereaksi pada dalam semua situasi yang ada pada santri. Proses perubahan tersebut diarahkan pada tujuan dan proses berbuat melalui situasi yang ada pada santri.

c) **Hubungan Menolong**

Hubungan yang diciptakan pada proses konseling adalah bersifat membantu. hubungan ini akan berhasil dengan baik manakala santri dapat percaya

sepenuh hati kepada konselor bahkan percaya bahwa konselor dapat mengatasi masalah yang dihadapinya. Tanpa adanya kepercayaan ini, maka jangan harap akan adanya keterbukaan santri tentang masalahnya. Karena, konseling merupakan alat utama dalam bimbingan dan menciptakan hubungan baik merupakan langkah penting dalam keberhasilan proses konseling.

Proses untuk menciptakan hubungan baik ini, seorang konselor perlu memiliki pengetahuan dan keterampilan berkomunikasi yang baik. Ada beberapa keterampilan yang harus dikembangkan oleh seorang konselor, diantaranya adalah; rapport, empati, menerima dan menghargai klien apa adanya dan tanpa ada syarat dan konselor harus bisa menjadi dirinya sendiri secara utuh.

d) Konselor-klien sebagai Tim

Pada tahap awal proses konseling, biasanya menjadi tahap paling sulit bagi konseli atau konselor. Karena, pada tahap ini pertama kalinya bagi mereka untuk saling bertemu dalam relasi untuk menciptakan suasana kondusif bagi mereka dan membangun

hubungan kerjasama dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.

7) Langkah-langkah Pelaksanaan Konseling Kelompok

Segala kegiatan memiliki langkah-langkah yang harus dijalani, untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam konseling kelompok konselor harus memperhatikan langkah-langkah pemberian layanan, hal ini bertujuan agar pengentasan masalah dapat diselesaikan secara tuntas. Menurut Surapranata (2016:30) Konseling kelompok memiliki beberapa langkah-langkah yang harus diperhatikan dalam pelaksanaannya antara lain:

a) Pra konseling, konselor membentuk kelompok. Kelompok dapat dibentuk dengan mengelompokkan 2-8 santri atau konseli yang memiliki masalah yang relatif sama. 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 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 konseli atau 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 konseli atau 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. Kegiatan konselor pada tahap ini adalah mengelola dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memfasilitasi pemecahan masalah setiap anggota kelompok.

(4) Tahap pengakhiran. Tahap ini dimaksud untuk mengakhiri seluruh rangkaian kegiatan konseling kelompok. Biasanya dibutuhkan satu sesi konseling atau setengah sesi (tergantung kebutuhan). Setiap sesi diperlukan waktu antara 45-90 menit menurut kesepakatan bersama antara anggota kelompok. Jeda setiap sesi diatur menurut

kebutuhan dan kesempatan yang dimiliki oleh masing-masing anggota kelompok.

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.

Berdasarkan pemaparan diatas langkah-langkah yang harus ditempuh dalam melaksanakan konseling kelompok itu ada tiga yaitu; pra konseling, pelaksanaan konseling (tahap awal, tahap transisi, tahap kerja dan tahap pengakhiran) dan paska konseling kelompok.

b. Teknik Self Management (Pengelolaan Diri)

Teknik *self management* merupakan salah satu teknik dari pendekatan *behavioral*. Perkembangan pendekatan *behavioral* diawali pada tahun 1950-an. Pendekatan *behavioral* didasarkan oleh hasil eksperimen yang melakukan *investigasi* tentang prinsip-prinsip tingkah laku manusia. Eksperimen-eksperimen tersebut menghasilkan teknik-teknik spesifik dalam pendekatan

ini yang dipelopori oleh beberapa tokoh *behavioral* yang terpercaya. Tokoh *behavioral* yang melahirkan teknik-teknik konseling antara lain: Skinner, Watson, Pavlov, dan Bandura. Pendekatan *behavioral* menentukan pada dimensi kognitif individu dan menawarkan berbagai metode yang berorientasi pada tindakan (*action-oriented*) untuk membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah tingkah laku.

Istilah modifikasi perilaku (*behavior modification*) dan pendekatan (*behavior approach*) banyak digunakan secara bersamaan dengan makna yang sama. Konseling *behavioral* memiliki asumsi dasar bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru, dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Selain itu, manusia dipandang sebagai individu yang mampu melakukan refleksi atau tingkah lakunya sendiri, manusia dipandang sebagai individu yang mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, mengatur serta dapat mengontrol perilakunya, dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain (Komalasari,dkk. 2018:141).

1) Pengertian *Self Management*

Pengelolaan diri atau *self management* menurut Sukadji, 1983 (dalam Komalasari.,dkk. 2018: 180) adalah “prosedur dari mana individu mengatur perilakunya sendiri”. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi prosedur tersebut. Sedangkan menurut Cormier & Cormier (dalam Alamri, 2015) *self management* atau pengelolaan diri adalah “suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik *teurapetik*”.

Berdasarkan pemaparan para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *self manajement* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi atau prosedur perubahan perilaku dimana individu atau santri mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik *terapetik* dalam menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan,

melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi prosedur tersebut.

2) Masalah yang dapat ditangani dengan self management

Teknik *self management* atau pengelolaan diri dapat digunakan untuk membantu santri dalam menyelesaikan atau mengentaskan beberapa masalah yang dihadapi. Komalasari, Gantina., dkk. (2018: 180) mengungkapkan bahwa masalah yang dapat ditangani menggunakan teknik pengelolaan diri atau *self management* antara lain: (1) Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri, (2) Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif, (3) Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri, dan (4) Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab santri.

3) Tahap-tahap Teknik *Self Management* atau Pengelolaan Diri

Beberapa teknik dalam layanan bimbingan dan konseling memiliki prosedur atau langkah yang harus dilakukan, hal ini akan berpengaruh pada hasil atau tujuan pemberian layanan. Komalasari, Gantina., dkk. (2018: 182)

Teknik *Self Management* atau pengelolaan diri dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

a) Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

Pada tahap ini santri dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mencatat tingkah laku antara lain; frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

b) Tahap Evaluasi Diri

Pada tahap ini santri membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh santri. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apabila target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi. Perilaku target tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

c) Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan atau Hukuman.

Pada tahap ini santri mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Pada tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa tahapan dalam pengelolaan diri atau *self management* dibagi menjadi tiga yaitu; tahap observasi atau monitor diri, tahap evaluasi dan tahap pemberian penguatan, hukuman atau penghapusan.

2. Konsentrasi Belajar

a. Pengertian Konsentrasi Belajar

Konsentrasi atau *concentrate* (kata kerja) menurut kata aslinya berarti memusatkan, dan dalam bentuk kata benda, *concentration* mempunyai arti pemusatan. Menurut Slameto (2013:86) konsentrasi adalah “pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan menyampingkan semua hal lain

yang tidak berhubungan”. Dalam belajar konsentrasi berarti pemusatan perhatian terhadap suatu mata pelajaran dan menyampingkan hal lain yang tidak berhubungan dengan pelajaran.

Sedangkan menurut Dimiyati (2013:239) konsentrasi belajar merupakan “kemampuan memusatkan perhatian pada saat pelajaran”. Pemusaan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar dan maupun proses belajar yang dilakukan. Dari pemaparan para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa konsentrasi belajar merupakan kemampuan pemusatan perhatian atau pikiran pada isi bahan belajar maupun proses belajar dan menyampingkan semua hal lain yang tidak berhubungan dengan pelajaran.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar

Menurut Olivia (2010:107), kemampuan berkonsentrasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor penyebab gangguan konsentrasi belajar antara lain:

1) Faktor internal

Beberapa faktor yang ada pada diri individu yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar santri, antara lain; minat belajar yang rendah,

perencanaan jadwal belajar yang buruk dan kesehatan yang menurun.

2) Faktor eksternal

Berupa suasana, perlengkapan, penerangan ruangan, suara, dan adanya gambar-gambar yang mengganggu perhatian.

Sedangkan menurut Thursam Hakim (dalam Linasari, 2015) menjelaskan bahwa konsentrasi belajar seseorang dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Faktor internal juga yang menentukan apakah seseorang dapat berkonsentrasi dalam belajar secara baik dan efektif. Berkonsentrasi dalam belajar mempunyai beberapa hal dan faktor internal yang harus diperhatikan, yaitu:

a) Faktor Jasmani

Faktor jasmani merupakan faktor yang meliputi kesehatan fisik seseorang secara keseluruhan atau utuh. Faktor jasmani terdiri

dari; (1) kondisi fisik yang prima yang terhindar dari beberapa penyakit, (2) istirahat yang cukup, (3) mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, (4) panca indra dapat berfungsi dengan baik, (5) tidak menderita gangguan fungsi otak dan syaraf.

b) Faktor Rohani

Faktor rohani merupakan faktor yang meliputi kesehatan psikis seorang secara keseluruhan. Faktor rohani meliputi; (1) kondisi kehidupan yang cukup tenang, (2) bersifat sabar dan konsisten, (3) tidak memiliki beban masalah yang berat, (4) tidak putus asa.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang. Beberapa hal yang termasuk faktor internal antara lain; (1) lingkungan yang tenang, (2) udara yang bersih dari polusi yang mengganggu kenyamanan, (3) penerangan yang cukup, (4) dukungan dari orang sekitar.

Berdasarkan pemaparan diatas konsentrasi belajar santri dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal

(minat belajar yang tinggi, kesehatan yang baik, istirahat yang cukup, makan makanan yang bergizi, jiwa yang tenang, dan tidak memiliki beban masalah yang berat) dan faktor eksternal (dukungan dari orang sekitar, lingkungan yang bersih dan tenang, penerangan yang cukup dan perlengkapan pembelajaran yang mendukung).

c. Ciri-ciri Konsentrasi Belajar

Kesulitan dalam memusatkan konsentrasinya ketika belajar sering dijumpai dalam lembaga-lembaga pendidikan. Konsentrasi yang rendah sangat menghambat proses penyampaian pembelajaran agar tercapai secara optimal. Ciri-ciri santri yang dapat berkonsentrasi ketika belajar dapat dilihat dari perilaku kognitif, perilaku afektif dan perilaku psikomotorik. Rusyan (dikutip Setyaningsih, 2019:63) menjelaskan klasifikasi perilaku belajar yang dapat digunakan untuk mengetahui ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi, antara lain :

- 1) Perilaku kognitif ; perilaku santri yang menyangkut pengetahuan, informasi dan kecakapan intelektual. Pada perilaku kognitif, santri yang memiliki konsentrasi belajar baik dapat diamati dengan kesiapan pengetahuan yang muncul, memiliki

kecakapan komprehensif dalam penafsiran informasi, mampu mengaplikasikannya. Santri yang memiliki konsentrasi belajar baik akan aktif bertanya, memahami serta menyimak materi yang sedang disampaikan.

- 2) Perilaku afektif ; perilaku yang berupa sikap dan apersapsi. siswa yang memiliki konsentrasi belajar akan mudah menerima materi yang telah disampaikan guru, dan mampu memberikan tanggapan tentang materi yang telah disampaikan.
- 3) Perilaku psikomotorik ; santri yang memiliki konsentrasi belajar akan tenang dan tidak gaduh saat proses pembelajaran berlangsung, santri dapat menyelesaikan tugas sesuai petunjuk guru.

Sedangkan James Le Fanu (dikutip Setianingsih, 2019:62) memaparkan beberapa ciri-ciri santri yang mengalami masalah konsentrasi belajar, antara lain :

- 1) Mengalami kesulitan untuk terus fokus terhadap pekerjaan, bosan dan jenuh pada pelajaran sehingga ia akan menciptakan aktifitas lain (coret-corek kertas, gambar, dan bermain didalam kelas).
- 2) Tidak memberikan perhatian pada pembelajaran.

- 3) Tidak dapat mengikuti petunjuk atau arahan yang diberikan.
- 4) Kesulitan dalam mengatur tugas-tugas yang telah diberikan.
- 5) Menghindar dan enggan mengerjakan tugas yang telah diberikan.
- 6) Tidak dapat menjaga barang-barang yang dimilikinya sehingga membuatnya lalai dari tanggung jawab terhadap pekerjaan.
- 7) Mudah terusik oleh kegaduhan.
- 8) Pelupa.
- 9) Tidak bisa memberikan perhatian yang penuh pada saat proses belajar mengajar karena sering melakukan kesalahan dalam melakukan pekerjaan.

Berdasarkan pemetaan diatas ciri-ciri santri yang berkonsentrasi belajar dapat dilihat dari; perilaku kognitif (mampu fokus terhadap pelajaran dan mengingat pelajaran yang disampaikan), perilaku afektif (memperhatikan sumber informasi), perilaku psikomotorik (mengikuti petunjuk yang diberikan, mampu mengatur tugas dan kegiatan, dan mampu menjaga barang-barang miliknya).

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Kajian hasil penelitian terdahulu penting untuk disajikan sebagai bahan pertimbangan dan untuk melihat kekurangan ataupun kelebihan masing-masing. Peneliti mengambil skripsi sebelumnya yang mempunyai relevansi dengan judul penelitian yang peneliti angkat dalam skripsi ini, yaitu skripsi dengan judul:

1. *“Meningkatkan konsentrasi belajar melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Karangcegak, Kabupaten Purbalingga Tahun Ajaran 2013/2014* yang disusun oleh Amalia Cahya Setiani skripsi UNES tahun 2014, hasil penelitian ini adalah tingkat konsentrasi belajar sebelum diberi layanan pada kriteria rendah (47,33%), dan setelah diberi layanan bimbingan kelompok termasuk dengan kategori sedang (70,41%). Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan sebesar 27,19%. Dan hasil *uji wilcoxon*, menunjukkan bahwa nilai $z_{hitung} < z_{tabel}$ 14, atau memiliki arti bahwa H_0 penelitian ditolak H_a penelitian diterima, artinya konsentrasi belajar siswa dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok.

Persamaan antara penelitian diatas dan penelitian yang berjudul *“Efektivitas Penggunaan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Santri”* terletak pada variabel Y yaitu konsentrasi belajar. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel X dan subjek penelitian. Pada penelitian yang relevan variabel

X adalah Bimbingan Kelompok dan pada penelitian ini adalah Konseling Kelompok, sedangkan subjek penelitian ini adalah Santri Pondok Pesantren Raudlatul Huda Tahun Pelajaran 2020/2021 dan dalam penelitian yang relevan subjek penelitiannya adalah Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Karangcegak, Kabupaten Purbalingga Tahun Ajaran 2013/2014.

2. Adapun penelitian lain yang relevan dengan penelitian ini yang kedua yaitu: penelitian karya Lailatul Fatonah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghozali Cilacap tahun 2019. Judul penelitian tersebut yaitu “*Efektivitas Penggunaan Teknik Self Managemen untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum diberi layanan teknik *self management* adalah tinggi. Hal ini dibuktikan dengan skor angket yang diperoleh siswa sebelum diberikan layanan teknik *self management* adalah antara 49-61, sedangkan mean *pre-test* dan *paired samples statistik* adalah 53,33. Ini berarti bahwa tingkat kejenuhan belajar sebelum diberikan layanan teknik *self management* adalah tinggi. Kejenuhan belajar siswa setelah diberikan *treatmean* layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* adalah menurun dari tingkat kejenuhan tinggi berubah menjadi rendah, dan tingkat kejenuhan sangat tinggi berubah menjadi tinggi. Hal ini dibuktikan melalui sekor angket yang diperoleh siswa

yaitu antara 41-49. Sedangkan *mean post test* pada *paired samples statistics* 48,89. Ini berarti tingkat kejenuhan belajar setelah diberikan layanan teknik *self management* menurun.

Persamaan antara penelitian diatas dan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel X yaitu *teknik self management*. Sedangkan perbedaannya terletak pada penggunaan layanan, variabel Y dan subjek penelitian. Pada penelitian yang relevan menggunakan layanan bimbingan kelompok sedangkan dalam penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok. Variabel Y pada penelitian ini adalah konsentrasi belajar dan pada penelitian yang relevan variabel Y adalah kejenuhan belajar, sedangkan subjek penelitian ini adalah Santri Pondok Pesantren Raudlatul Huda tahun pelajaran 2020/2021 dan dalam penelitian yang relevan subjek penelitiannya adalah siswa SMPN 02 Maos.

C. Kerangka Berfikir

Santri pada dasarnya membutuhkan konsentrasi ketika ia harus mendengarkan ustadz atau ustadzah dalam menyampaikan materi pembelajaran, santri diharapkan dapat memahami isi dari materi yang disampaikan ustadz atau ustadzah. Pada saat berkonsentrasi bisa jadi terganggu dengan suara bising orang lain, mengantuk, bosan terhadap mata pelajaran dan masalah kesehatan santri. Masalah ini bisa menjadi kebiasaan

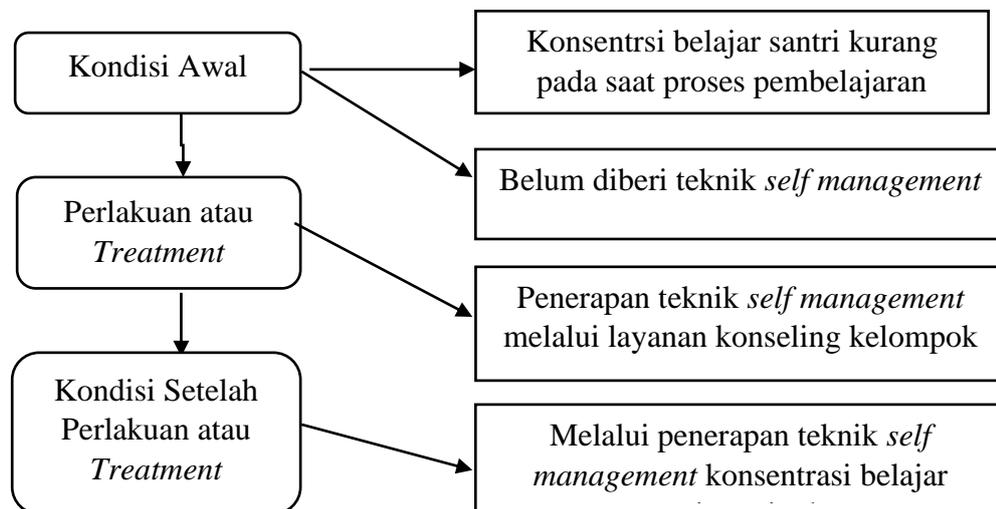
jika santri tidak segera mendapat penanganan dari pihak ustadz atau ustadzah, sehingga dapat berdampak pada keoptimalan penyampaian pembelajaran.

Secara teoritis jika konsentrasi santri rendah, maka akan menimbulkan hasil pembelajaran yang berkualitas rendah pula, serta dapat menimbulkan ketidak seriusan dalam belajar. Ketidak seriusan itulah yang mempengaruhi daya pemahaman materi. Padahal konsentrasi adalah modal utama bagi santri untuk mendapatkan atau menerima hasil pembelajaran yang optimal. Dalam hal ini, ustadza atau ustadzah sangat berperan dalam meningkatkan konsentrasi belajar santri.

Layanan konseling kelompok dimaksudkan untuk mengentaskan masalah konsentrasi belajar santri dengan memanfaatkan dinamika kelompok agar santri juga dapat belajar merubah perilaku, mengatasi situasi hidup, dan membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomiten untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggung jawab dalam kehidupannya dengan memanfaatkan situasi kelompok. Dalam layanan konseling kelompok teknik yang digunakan adalah *teknik self management*.

Teknik ini digunakan karena memiliki kesamaan dengan tujuan pesantren dan layanan konseling kelompok, yaitu memandirikan santri dalam mengatasi masalahnya. Pengelolaan diri atau *self management* menurut Sukadji, 1983 (dalam Komalasari, Gantina., dkk. 2018: 180)

adalah “prosedur dari mana individu mengatur perilakunya sendiri”. Pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, bertujuan agar santri mampu meningkatkan konsentrasi dalam proses pembelajar secara maksimal, sehingga santri dapat menyerap materi pembelajaran dengan baik dan prestasi belajarnya dapat optimal. Santri juga dapat bersifat mandiri dan bertanggung jawab dalam setiap langkah yang dia ambil dalam menyelesaikan masalahnya.



Gambar 1. Kerangka Berfikir.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis secara umum bisa dimaknai sebagai jawaban sementara. Sementara itu, Sugiyono (2019: 99) menjelaskan “hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian”. Dengan kata lain, hipotesis merupakan suatu petunjuk arah atau pedoman penelitian sehingga dengan adanya hipotesis yang diajukan pembahasan

diharapkan tidak menyimpang dan dapat menghasilkan penelitian yang benar.

Berdasarkan kedua pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah dugaan sementara yang mungkin salah dan perlu dibuktikan kebenarannya secara empiris. Pada umumnya hipotesis dirumuskan untuk menggambarkan hubungan antara dua variabel yaitu variabel penyebab dan variabel akibat. Namun demikian ada hipotesis yang menggambarkan perbandingan satu variabel dari dua sampel.

Dalam penelitsn ini dirumuskan hipotesis dengan variabel penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* (X), dengan konsentrasi belajar (Y) sebagai berikut:

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

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

Hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini adalah: “Ada pengaruh positif penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan konsentrasi belajar santri”.

BAB III

METODE PENELITIAN

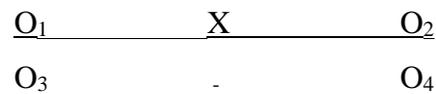
A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen kuasi. Penelitian eksperimen kuasi yaitu: “rancangan penelitian eksperimen tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol atau mengendalikan variabel-variabel luar yang dapat mengetahui eksperimen” (Sugiyono. 2019 : 118). Pada eksperimen kuasi tidak dilakukan dengan teknik random melainkan pengelompokan berdasarkan kelompok yang terbentuk sebelumnya Sedangkan desain yang dipilih dalam penelitian adalah *Nonequivalent Control Group Desain*.

Nonequivalent Control Group Desain dalam desain ini, hampir sama dengan *Pretest-Posttest Control Grup Design*, hanya pada design ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* karena peneliti mengambil sampel berdasarkan kareakter atau kriteria tertentu. Sebelum diberi perlakuan, kelompok diberi test yaitu *pretest*, dengan maksud untuk mengetahui keadaan kelompok sebelum diberi *treatment*. Kemudian setelah diberi *treatment* kelompok tersebut kembali diberi test yaitu *posttest*, untuk mengetahui keadaan kelompok setelah diberi *treatment*. Dalam penelitian ini kelompok eksperimen diberi

teknik *self management*. Sedangkan kelompok kontrol diberikan *pretest* dan *posttest*. Penelitian ini dengan judul “ Efektivitas Penggunaan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Santri”.

Berikut ini visualisasi quasi eksperimen dengan *desain nonequivalent control group design*:



(Sugiyono, 2013: 120).

Keterangan:

X : Perlakuan atau *treatment* pada kelas eksperimen

O₁ : Pretes kelompok eksperimen

O₂ : Posttes kelompok eksperimen

O₃ : Prestes kelompok kontrol

O₄ : Prestes kelompok kontrol

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis mengambil lokasi penelitian di Pondok Pesantren Raudlatul Huda Adipala. Adapun waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2020.

C. Populasi dan Sempel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas; obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (Sugiyono, 2019:126).

Populasi adalah “keseluruhan subyek penelitian. Subyek penelitian adalah individu-individu yang diteliti, yang menjadi responden” (Arikunto. 2013: 173).

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, penulis menyimpulkan bahwa populasi adalah seluruh subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah santri kelas satu MADIN putri Pondok Pesantren Raudlatul Huda tahun 2020 yang berjumlah 19 santri.

2. Sempel Penelitian

Menurut Sugiyono (2019:167) sampel adalah “bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi”. Selanjutnya menurut Arikunto (2013:174), sampel adalah “sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tetapi dari sampel itu diharapkan dapat mewakili seluruh

populasi. Sempel yang diambil dalam penelitian ini adalah kelas satu MADIN Putri Pondok Pesantren Raudlatul Huda sejumlah 19 santri, yang akan dibagi menjadi dua kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari 7 dan 8 anggota.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Sedangkan teknik *purposive sampling*, yaitu “teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu” (Sugiyono, 2019: 133). Dalam penelitian ini sampel yang digunakan oleh peneliti adalah santri yang memiliki konsentrasi belajar rendah.

D. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu :

1. Variabel bebas (variabel *independen*)

Variabel bebas merupakan “variabel yang mempengaruhi, menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat)” (Sugiyono. 2019:69). Dalam penelitian ini variabel bebas (X) adalah penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik self management.

2. Variabel terikat (variabel *dependen*)

Variabel terikat merupakan “variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas” (Sugiyono. 2019:69). Dalam penelitian ini variabel bebas (Y) adalah konsentrasi belajar santri.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Pada penelitian ini menggunakan beberapa teknik pengumpulan data salah satunya yaitu teknik *questionare* (angket). Teknik angket adalah cara pengumpulan data yang diambil dari responden dengan menggunakan angket atau koesioner. Menurut Suharsimi Arikunto (2013:194) angket atau koesioner adalah “sejumlah pertanyaan tertulis untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui”. Sedangkan menurut Sugiyono (2019: 199) angket atau kuesioner merupakan “teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya”.

Teknik angket ini digunakan oleh penulis sebagai teknik pokok untuk memperoleh data dari subjek penelitian pertama secara langsung. Sebab teknik angket inilah yang banyak berperan atau banyak digunakan untuk memperoleh data dari santri. Jenis angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis angket tertutup, yaitu kuisisioner yang disusun dengan menyediakan jawaban sehingga pengisi hanya memberikan tanda pada jawaban yang dipilihnya sesuai keadaan yang sebenarnya. Dalam penelitian ini angket digunakan untuk mengukur tingkat konsentrasi belajar santri. Untuk mengukur variabel konsentrasi belajar santri, peneliti menggunakan instrumen angket yang diberikan kepada santri Pondok Pesantren Raudlatul Huda yang menjadi sampel penelitian. Instrumen

penelitian angket untuk mengukur konsentrasi belajar santri terdiri dari 4 jawaban alternatif yang sudah tersedia yaitu SL (Selalu), SR (Sering), KD (Kadang-kadang), TP (Tidak Pernah).

Prosedur yang baik untuk membuat instrumen atau angket yang pertama yaitu :

1. Variabel : Konsentrasi Belajar.
2. Definisi variabel

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan pemusatan perhatian atau pikiran pada isi bahan belajar maupun proses belajar dan menyampingkan semua hal lain yang tidak berhubungan dengan pelajaran. Tingkat konsentrasi belajar santri dapat dilihat dari ciri-ciri perilakunya ketika proses pembelajaran berlangsung dan caranya dalam belajar. Ciri-ciri santri yang dapat berkonsentrasi belajar dapat dilihat dari perilaku kognitif, perilaku afektif dan perilaku psikomotorik.

3. Menjabarkan definisi menjadi indikator

Berdasarkan definisi tersebut maka indikator yang terdapat pada konsentrasi belajar yaitu: (a) perilaku kognitif . (b) perilaku afektif. (c) perilaku psikomotorik.

Tabel 3.1
Kisi-kisi Konsentrasi Belajar

Variabel	Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah
			(+)	(-)	
Konsentrasi Belajar	Perilaku kognitif	1. Mampu fokus terhadap pelajaran secara terus-menerus	1, 19, 37,54 ,	3, 21, 39,55, 66,	9
		2. Memiliki daya ingat kuat	4, 22, 40, 56,	2, 20, 38,	7
	Perilaku afektif	1. Memperhatikan dan menghormati orang lain ketika berbicara	5, 23, 41, 57, 67,	7, 25,43, 59,	9
		2. Memberikan perhatian penuh saat proses belajar berlangsung	8, 26, 44,	6, 24, 42, 58,68,	8
	Sambutan psikomotorik	1. Mengikuti petunjuk yang diberikan guru	9, 27, 45,	11,29, 47, 61,	7
		2. Mampu mengatur tugas-tugas dan kegiatannya	12, 30, 48,62 ,	10,28, 46, 60,	8
		3. Tidak malas dalam mengerjakan tugas	13, 31,	15,33, 50,63, 69,	7
		4. Mampu menjaga barang-barang miliknya	16, 34, 51,64 ,	14,32, 49,65,	8

		5. Tidak mudah terganggu oleh kegaduhan	17, 35, 52,	18, 36, 53, 70	7
JUMLAH					70

F. Validitas dan Reabilitas Instrumen

Sebelum instrumen digunakan maka instrumen tersebut diuji cobakan terlebih dahulu, dengan maksud untuk mengetahui tingkat kesahihan (validitas) dan tingkat keandalan (reliabilitas) instrumen tersebut.

1. Uji Validitas Butir Angket

Uji validitas merupakan suatu cara untuk melihat apakah instrumen penelitian itu mampu mengambil data yang tepat atau benar. Jika instrumen tersebut tidak mampu mengambil data yang tepat artinya data yang diambil tidaklah benar atau sah (Sugiyono, 2019:175). Validitas empiris pada penelitian ini akan dicari melalui uji coba tes. Dari hasil ini. Yang digunakan adalah *kolerasi product moment* angka kasar dengan rumus, antara lain:

$$r_{xy} = \frac{n \sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{\{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2\} \{n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} : koefisien kolerasi

x_i : skor tiap butir soal

y_i : skor total benar tiap subjek

n : jumlah subyek

Dalam penelitian ini yang diuji validitas hanya uji butir angket. Standar uji validitas angket dihitung menggunakan SPSS (*Stastical Program For Social Scince*) 16.0 for windows. Suatu data dikatakan valid apabila nilai r_{xy} lebih besar (>) dari pada nilai r tabel pada taraf signifikasi 5% atau 0,325.

Tabel 3. 2
Uji Validitas Angket

No.	<i>Correted Item-Total Correlation</i>	Simpulan	No.	<i>Correted Item-Total Correlation</i>	Simpulan
1.	0,238	tidak valid	36.	0,311	tidak valid
2.	0,518	Valid	37.	-0,049	tidak valid
3.	0,181	tidak valid	38.	0,032	tidak valid
4.	0,464	Valid	39.	0,389	Valid
5.	0,131	tidak valid	40.	0,311	tidak valid
6.	0,187	tidak valid	41.	0,262	tidak valid
7.	-0,018	tidak valid	42.	0,18	tidak valid
8.	0,448	Valid	43.	0,431	Valid
9.	0,407	Valid	44.	0,264	tidak valid
10.	0,386	Valid	45.	0,278	tidak valid
11.	0,437	Valid	46.	0,355	Valid
12.	0,511	Valid	47.	0,401	Valid
13.	0,355	Valid	48.	0,183	tidak valid
14.	0,447	Valid	49.	0,312	tidak valid
15.	0,243	tidak valid	50.	0,065	tidak valid
16.	0,243	tidak valid	51.	0,486	Valid
17.	0,371	Valid	52.	0,228	tidak valid
18.	0,498	Valid	53.	0,317	tidak valid
19.	0,178	tidak valid	54.	0,076	tidak valid
20.	0,507	Valid	55.	0,337	Valid
21.	0,439	Valid	56.	0,484	Valid
22.	0,582	Valid	57.	0,44	Valid

23.	0,304	tidak valid	58.	-0,139	tidak valid
24.	0,287	tidak valid	59.	0,397	Valid
25.	0,713	Valid	60.	0,092	tidak valid
26.	0,384	Valid	61.	0,469	Valid
27.	0,34	Valid	62.	0,405	Valid
28.	0,058	tidak valid	63.	0,387	Valid
29.	0,458	Valid	64.	0,099	tidak valid
30.	0,254	tidak valid	65.	0,397	Valid
31.	0,262	tidak valid	66.	0,521	Valid
32.	0,096	tidak valid	67.	0,52	Valid
33.	0,232	tidak valid	68.	0,266	tidak valid
34.	0,426	Valid	69.	0,357	Valid
35.	0,081	tidak valid	70.	0,175	tidak valid

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan seri SPSS (*Stastical Program For Social Scince*) 16.0 for windows maka dapat disimpulkan bahwa angkat konsentrasi belajar berjumlah 70 item terdapat 35 butir item yang gugur. Item yang tidak valid tersebut item no. 1, 3, 5, 6, 7, 15, 16, 19, 23, 24, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 41, 42, 44, 45, 48,49,50, 52, 53, 54, 58, 60, 64, dan 70. Pada angkat konsentrasi belajar santri diperoleh 35 item soal yang dinyatakan valid. Item-item yang tidak valid kemudian dibuang dan tidak digunakan dalam penelitian karena telah terwakili oleh item yang lain sesuai dengan indikator dalam instrumen.

2. Uji Reabilitas Butir Angket

Reliabilitas diterjemaahkan dari kata *reliability*. Pengukuran yang dimiliki reliabilitas tinggi maksudnya adalah pengukuran yang dapat menghasilkan data yang *reliabel*. Dan untuk

mengetahui reliabilitas dalam penelitian ini digunakan rumus *alpha* dari *cronbach* dengan alasan jawaban dari setiap butir lebih dari satu pilihan. Suatu instrument dikatakan *reliabel* apabila didapatkan koefisien *Alpha* sama atau lebih dari 0,70. (Arikunto, 2013: 239).

Rumus sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum a_b^2}{a_t^2} \right]$$

(Arikunto, 2013:239)

Keterangan:

r_{11} : reliabilitas instrument

k : banyak butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum a_b^2$: jumlah varians butir

a_t^2 : varians total

Langkah selanjutnya adalah menafsirkan angka koefisien reliabilitas. sedangkan untuk mengetahui tingkat keandalannya berpedoman pada penggolongan berikut ini :

- 1) Antara 0,800 sampai dengan 1.000 = Sangat tinggi
- 2) Antara 0,600 sampai dengan 0,800 = Tinggi
- 3) Antara 0,400 sampai dengan 0,600 = Sedang
- 4) Antara 0,200 sampai dengan 0,400 = Rendah

5) Antara 0,000 sampai dengan 0,200 = Sangat rendah

Dalam menghitung koefisien keandalan setelah uji kesahihan setiap butir soal, dari hasil uji validitas atau kesahihan tersebut dapat diketahui butir soal yang dinyatakan sah. Butir soal yang dinyatakan sah adalah butir soal yang diuji reliabilitasnya.

Tabel 3.3
Reabilitas Instrumen

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.805	.796	35

Berdasarkan hasil uji coba reabilitas instrumen dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Program For Social Science*) 16.0 *for windows* menunjukkan bahwa instrument konsentrasi belajar diperoleh koefisien reabilitas Alpha (r_{ii}) = 0,805. Koefisien reabilitas berada antara 0,800 sampai dengan 1,000. Jadi instrumen konsentrasi belajar mempunyai reabilitas yang sangat tinggi.

G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data yang dibutuhkan terkumpul selanjutnya adalah mengelola dan menganalisis data tersebut. Berdasarkan masalah yang diteliti di sini yaitu penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* (variabel X), dan konsentrasi belajar santri (variabel Y). Metode analisis data yang digunakan peneliti dalam 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*).

Paired Sample T Test adalah analisis untuk mengetahui perbandingan dua sampel yang berpasangan. *Independent Sample T Test* adalah analisis untuk mengetahui perbedaan dua sampel bebas (Supranto, 2010 ;97).

Adapun rumus uji t adalah sebagai berikut:

Rumus *Paired Sample T Test* :

$$t_{hitung} = \frac{\bar{d}}{\frac{S_d}{\sqrt{n}}}$$

$$S = \sqrt{\frac{\sum d^2 - \frac{(\sum d)^2}{n}}{n-1}}$$

Keterangan :

\bar{d} : Rata-rata beda

n : Banyak data

Sd : Standar Deviasi dari beda

Rumus *Independent Sample T Test* :

$$t_{hitung} = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{\left[\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \right] \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

$$S_1 = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n X_i^2 - \left(\frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n} \right)^2}{2a}}$$

Keterangan:

X_1 : Rata-rata skor kelompok eksperimen

X_2 : Rata-rata skor kelompok kontrol

n_1 : Banyaknya data kelompok eksperimen

n_2 : Banyaknya data kelompok kontrol

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* dimuali 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 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 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 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.

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 ingi 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, sanksi 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”*, tinggal 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, pengen 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 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.

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 (*post-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, *standared 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							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	Df	Sig. (2-tailed)
					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

H_a : 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 (signifikasi = 0,000) hasil diperoleh untuk t tabel sebesar 9.258. adapun untuk kriteria penguji 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 $-t_{\text{hitung}} < -t_{\text{tabel}}$ ($-10.234 < 9.258$) maka Ho ditolak, artinya ada pengaruh positif positif penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan konsentrasi belajar santri pada kelompok eksperimen. Pada tabel diatas 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 signifikasi 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 signifikasi

Pengujian signifikasi 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 semple bebas. Dua semple 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 Pos-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. *standared deviasi* kelompok eksperimen *post-test* adalah 9.165, sedangkan *standared 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

		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
konsentra si 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	40.168

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 variances 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 *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* lebih rendah dari pada sesudah pemberian *treatment*.

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.

BAB V

SIMPULAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil peneitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan konsentrasi belajar dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* pada santri Pondok Pesantren Raudlatul Huda Adipala. Dari simpulan utama dapat dijabarkan simpulan sebagai berikut :

1. Konsentrasi santri Pondok Pesantren Raudlatul Huda Adipala sebelum mendapat layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* menunjukkan hasil bahwa santri belum mampu berkonsentrasi dengan baik ketika belajar. Hal ini dibuktikan dengan skor angket yang diperoleh santri sebelum diberi layanan konseling kelompok dengan teknik self management dengan jumlah 80-90 kategori rendah dan 92-103 pada kategori konsentrasi belajar sedang.
2. Adanya perbedaan yang signifikan antara konsentrasi belajar sebelum dan sesudah diberi *treatmeant*, dimana terjadi peningkatan konsentrasi belajar setelah diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Hal ini dibuktikan dengan hasil *paired sample t test* bahwa $-t$ hitung $<$ $-t$ tabel ($-10.234 < 9.258$),

dan dibuktikan pula pada *output independent sample t test* bahwa signifikansi $< 0,05$ ($0,000 < 0,05$) berarti H_0 ditolak. Maka H_a diterima, artinya ada perbedaan antara sebelum dilakukan *treatmean* dan sesudahnya.

B. IMPLIKASI

Berdasarkan kesimpulan hasil analisis seperti tersebut diatas dapat diketahui bahwa terdapat dampak positif dan signifikan dari variabel bebas dengan variabel terikat. Hal ini memberikan petunjuk kepada pihak Pondok Pesantren dan juga santri bahwa konsentrasi belajar yang baik sangat penting bagi keoptimalan hasil belajarnya. Dengan teknik *self management* santri bisa belajar mengelola waktu yang dia punya untuk menghilangkan hal-hal yang menimbulkan ia kurang berkonsentrasi saat proses belajar mengajar dan meningkatkan perilaku yang mendukung meningkatnya konsentrasi belajar. Santri juga belajar bertanggung jawab atas segala hal yang ia lakukan beserta kosekuensi yang harus dihadapi.

C. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dibuktikan adanya peningkatan konsentrasi belajar siswa setelah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, maka ada beberapa saran yang dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan, yaitu:

1. Ustadz atau ustadzah hendaknya dapat lebih memahami bagaimana tingkat konsentrasi belajar para santri ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung dan dapat memotivasi santri untuk aktif dalam belajar, karena konsentrasi belajar santri di kelas dapat mempengaruhi kualitas proses pembelajaran dan pemahaman santri terhadap pelajaran yang berpengaruh pada hasil belajar santri.
2. Pihak Pesantren hendaknya mengadakan diskusi kelompok untuk santri yang membutuhkan penanganan masalah, belajar tertentu khususnya masalah konsentrasi belajar, agar dapat membantu santri mengoptimalkan hasil belajarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, Ngurah. (2015). *Konseling Kelompok*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Alamri, Nurjana. (2015). *Layanan Bimbingan dengan Teknik Self Managemen untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah*. e-Jurnal Konseling Gusjijong. (Online). Tersedia: <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/259>. Jilid 1 No.1. (5 Agustus 2019).
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmani, Jamal Ma'mur. (2010). *Panduan efektif bimbingan dan konseling di sekolah*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Dimiati dan Mudjin. (2013). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Komalasari, Gantina., dkk. (2018). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Linasari, Rifninda Nur. (2015). *Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV melalui Penerapan Teknik Kuis Tim di SD Negeri Sidomlyo Sleman Tahun Ajaran 2014/2015*. Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta. (Online). Tersedia: http://eprints.uny.ac.id/24717/1/Rifninda%20Nur%20Linasari_11108241127_SKRIPSI.pdf. (5 Agustus 2019).
- Martono, Nanang. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mashudi, Farid. (2013). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD.

Monica, M. A. dan Gani, R. A. (2016). *Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self- Management untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016*. *e-Jurnal IAIN Raden Intan Lampung Jurusan Bimbingan dan Konseling*. (Online). Jilid 03 No. 171-186. Tersedia: <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>. (5 Agustus 2019).

Nursalim, Mochammad. (2013). *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks Akademia Pertama.

Olivia, Femi. (2010). *Mendampingi Anak Belajar*. Jakarta: PT Elex Media Koputindo.

Prayitno dan Amti, Erman. (2015). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Setianingsih, Sri. (2019). *Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Ditinjau dari Strategi Pra Pembelajaran pada Siswa Kelas V Sdit Al Anis Kartasura Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2018/2019*. (Online) Diakses dari <http://eprints.iain-surakarta.ac.id/3713/1/FULL%20TEKS.pdf>. (5 Agustus 2019)

Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R& D*. Bandung : Alfabeta.

.....,(2012). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.

Supranto. (2010). *Statistik Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Erlangga.

Sulistyarini dan Januar, Mohamad. (2014). *Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: Prestasi Pustaka.

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (2016). *Panduan Oprasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Kemdikbud.

Lampiran 1.

	<p>الْحَمْدُ لِلَّهِ الْمَوْلَى الَّذِي جَاءَنَا بِالْحَقِّ وَالْحَقُّ يَكْفِيهِمْ PONDOK PESANTREN RAUDLATUL HUDA WELAHAN WETAN - ADIPALA - CILACAP</p> <p><small>Alamat : Jl. KH. Syarbini Rt. 02 Rw. 03 Welahan Wetan Adipala Cilacap 55271</small></p>
SURAT KETERANGAN	
Yang bertanda tangan dibawah ini:	
Nama	: Ahmad Ubaidillah, S.Pd.
Jabatan	: Pengasuh Pondok Pesantren Raudlatul Huda
Alamat	: Jl. KH. Syarbini Rt 02 Rw 03 Welahan-wetan
Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang beridentitas:	
Nama	: Sumarginingsih Arifah Romawati
NIM	: 16862011011
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jurusan	: Bimbingan dan Konseling
Universitas	: Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghozali
<p>Dalam rangka penyusunan skripsi, telah mengadakan penelitian di Pondok Pesantren Raudlatul Huda yang dimulai bulan Desember 2020 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "EFEKTIVITAS PENGGUNAAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SANTRI"</p> <p>Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya</p>	
<p>Cilacap, 21 Januari 2021</p> <p>Pengasuh Pondok Pesantren Raudlatul Huda</p>  <p><u>Ahmad Ubaidillah, S.Pd.</u></p>	

Lampiran 2.

Aitem Konsentrasi Belajar

Variabel	Aspek	Indikator	Soal	
			(+)	(-)
Konsentrasi Belajar	Perilaku kognitif	1. Mampu fokus terhadap pelajaran secara terus-menerus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya dapat memahami materi yang telah disampaikan oleh ustadz/ustadzah 2. Saya tetap diam ketika pelajaran, walaupun ada teman yang mengajak ngobrol saat proses pembelajaran berlangsung 3. Saya menyukai semua mata pelajaran 4. Saya mencatat hal-hal yang penting ketika ustadzah menjelaskan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya memperhatikan guru hanya di awal pelajaran 2. Saya mengantuk saat proses pembelajaran berlangsung 3. Saya merasa bosan ketika memperhatikan ustadzah menjelaskan materi 4. Saya tidak menyukai pelajaran hafalan 5. Saya malammun ketika ustadzah menjelaskan materi
			<ol style="list-style-type: none"> 2. Memiliki daya ingat kuat 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya dapat menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan ustadzah 2. Saya memahami materi pelajaran tanpa harus mencatatnya 3. Saya dapat langsung mengingat materi yang disampaikan ustadzah 4. Saya membuat catatan kecil atau jemborban keledai untuk memudahkan mengingat materi yang telah disampaikan

Perilaku afektif	1. Memperhatikan dan menghormati orang lain ketika berbicara	1. Saya duduk dengan tenang ketika pembelajaran berlangsung	1. Saya keluar kelas ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung
		2. Tidak ramai sendiri ketika ustadzah menjelaskan materi	2. Saya mencoret-corev/ menggambar buku ketika pelajaran
Sambutan psikomotorik	1. Mengikuti petunjuk yang diberikan guru	3. Saya tidak mengantuk ketika memperhatikan pelajaran secara terus-menerus	3. Saya menimpali omongan orang lain ketika sedang bicara
		4. Saya memperhatikan dengan seksama semua informasi yang sedang diberikan	4. Saya mengrumpi atau membuat forum sendiri ketika ustadzah sedang menjelaskan materi
	2. Memberikan perhatian penuh saat proses belajar berlangsung	5. Saya menghormati orang lain ketika sedang berbicara terkait pembelajaran	1. Ketika ada orang yang lewat kelas saya, saya mengalihkan perhatian pada orang tersebut dan mengakibatkan pelajaran
		1. Saya memperhatikan dengan seksama ketika ustadzah menjelaskan materi	2. Saya sibuk sendiri ketika ustadzah sedang menyampaikan materi pembelajaran
		2. Saya akan bertanya ketika tidak memahami materi yang disampaikan	3. Saya malu bertanya, ketika saya tidak memahami materi yang disampaikan
		3. Saya fokus pada buku dan papan tulis ketika ustadzah menjelaskan materi	4. Saya senang jika guru tidak mengisi jam pelajaran
		1. Saya mengumpulkan tugas tepat waktu (konsisten)	5. Saya merasa bosan dan jenuh ketika memperhatikan pelajaran secara terus-menerus
		2. Saya mengerjakan semua tugas yang diberikan oleh ustadz/ ustadzah	1. Saya mengumpulkan tugas diakhir waktu yang telah ditentukan
		3. Setiap diberikan arahan oleh ustadzah saya mengikutinya dengan baik	2. Saya mengabaikan tugas yang telah diberikan oleh ustadzah
	2. Mampu mengatur tugas-	1. Saya mampu melakukan kegiatan belajar mengajar dengan baik didalam kelas	3. Saya meremehkan arahan yang diberikan oleh ustadzah
			4. Saya mengikuti proses pembelajaran sesuai hati saya
			1. Saya kurang maksimal dalam mengikuti proses pembelajaran didalam kelas

	tugas dan kegiatannya	<ol style="list-style-type: none"> 2. Ketika ustadz/ustadzah memberikan tugas mencatat (ngasah-ngasahi), saya dapat menyelesaikannya dengan baik. 3. Saya mempunyai jadwal belajar sendiri 4. Saya belajar teratur setiap hari 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Ketika teman-teman sibuk mencatat (ngasah-ngasahi), saya malah tertidur atau mainan sendiri 3. Saya memperbaiki tugas-tugas yang diberikan oleh ustadzah 4. Saya tidak dapat mengatur waktu untuk belajar
	3. Tidak malas dalam mengerjakan tugas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jika ada tugas/ PR saya akan mengerjakannya hari itu juga 2. Saya mengerjakan semua tugas yang diberikan dengan maksimal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya bingung dalam mengerjakan tugas ketika ada banyak tugas yang diberikan 2. Jika ada tugas /PR saya akan mengerjakannya lain kali 3. Saya hanya belajar jika ada ulangan 4. Saya mengerjakan tugas yang saya anggap mudah 5. Saya mencontek pekerjaan teman
	4. Mampu menjaga barang-barang miliknya	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya menjaga barang-barang yang saya miliki dengan baik 2. Saya menjaga dengan baik barang-barang yang saya miliki 3. Saya lebih suka menggunakan barang-barang milik sendiri 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya suka meminjam barang-barang milik teman 2. Barang-barang yang saya miliki hilang dan rusak 3. Barang-barang yang saya pinjam hilang atau rusak karena keledoran saya
	5. Tidak mudah terganggu oleh kegaduhan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suara bising tidak mempengaruhi konsentrasi belajar saya 2. Saya hanya dapat belajar dalam keadaan tenang 3. Saya akan mengingatkan dan menegur teman ketika mereka membuat kegaduhan didalam kelas 4. Saya akan melaporkan ke ustadzah ketika ada teman yang berisik atau membuat kegaduhan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya mudah terganggu oleh suara bising baik didalam maupun luar kelas 2. Saya mudah terusik dengan teman yang mengajak bermain atau bicara saat proses pembelajaran berlangsung 3. Saya dapat belajar dalam situasi atau suasana apapun 4. Saya tidak diam ketika pelajaran, karena ada teman yang mengajak mengobrol 5. Saya ikut mengobrol, ketika ada teman yang mengajak mengobrol
JUMLAH		32	38

Lampiran 3.

UJI COBA INSTRUMEN

Angket Konsentrasi Belajar

PETUNJUK PENGISIAN :

1. Sebelum anda mengisinya, bacalah terlebih dahulu dengan seksama.
2. Pilihlah dengan memberi tanda cek (v) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan diri anda.

Keterangan :

SL : Selalu

SR : Sering

KD : Kadang-kadang

TP : Tidak Pernah

IDENTITAS PRIBADI

Nama :

Kelas :

No. Absen :

No.	Pernyataan	SL	SR	KD	TP
1.	Saya dapat menguasai materi yang telah disampaikan oleh ustadz/ ustadzah				
2.	Saya sulit dalam mengingat materi yang telah disampaikan oleh ustadz/ ustadzah				
3.	Saya memperhatikan guru hanya diawal pelajaran				
4.	Saya dapat menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan ustadz/ ustadzah				
5.	Saya duduk dengan tenang ketika pembelajaran berlangsung				
6.	Ketika ada orang yang lewat kelas saya, saya mengalihkan perhatian pada orang tersebut dan mengabaikan pelajaran				
7.	Saya keluar kelas ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung				
8.	Saya memperhatikan dengan seksama ketika ustadzah menjelaskan materi				
9.	Saya mengumpulkan tugas tepat waktu (konsisten)				
10.	Saya kurang maksimal dalam mengikuti proses pembelajaran didalam kelas				

No.	Pernyataan	SL	SR	KD	TP
11.	Saya mengumpulkan tugas diakhir waktu yang telah ditentukan				
12.	Saya mampu melakukan kegiatan belajar mengajar dengan baik didalam kelas				
13.	Jika ada tugas/ PR saya akan mengerjakannya hari itu juga				
14.	Saya suka meminjam barang-barang milik teman				
15.	Saya bingung dalam mengerjakan tugas ketika ada banyak tugas yang diberikan				
16.	Saya menjaga barang-barang yang saya miliki dengan baik				
17.	Suara bising tidak mempengaruhi konsentrasi belajar saya				
18.	Saya mudah terganggu oleh suara bising baik didalam maupun luar kelas				
19.	Saya tetap diam ketika pelajaran, walaupun ada teman yang mengajak ngobrol saat proses pembelajaran berlangsung				
20.	Saya sulit memnguasai materi yang telah disampaikan oleh ustadz/ ustadzah				
21.	Saya mengantuk saat proses pembelajaran berlangsung				
22.	Saya memahami materi pelajaran tanpa harus mencatatnya				
23.	Tidak ramai sendiri ketika ustadz/ ustadzah menjelaskan materi				
24.	Saya sibuk sendiri ketika ustadz/ ustadzah sedang menyampaikan materi pembelajaran				
25.	Saya mencoret-coret/ menggambar buku ketika pelajaran				
26.	Saya akan bertanya ketika tidak memahami materi yang disampaikan				
27.	Saya mengerjakan semua tugas yang diberikan oleh ustadz/ ustadzah				
28.	Ketika teman-teman sibuk mencatat (ngasah-ngasaih), saya malah tertidur atau mainan sendiri				
29.	Saya mengabaikan tugas yang telah diberikan oleh ustadz/ ustadzah				

No.	Pernyataan	SL	SR	KD	TP
30.	Ketika ustadz/ustadzah memberikan tugas mencatat (ngasah-ngasaih), saya dapat menyelesaikannya dengan baik.				
31.	Saya mengerjakan semua tugas yang diberikan dengan maksimal				
32.	Barang-barang yang saya miliki hilang dan rusak				
33.	Jika ada tugas /PR saya akan mengerjakannya lain kali				
34.	Saya menjaga dengan baik barang-barang yang saya milik				
35.	Saya hanya dapat belajar dalam keadaan tenang				
36.	Saya mudah terusik dengan teman yang mengajak bermain atau bicara saat proses pembelajaran berlangsung				
37.	Saya menyukai semua mata pelajaran				
38.	Saya harus mengulang beberapa kali untuk mengingat dan memahami materi yang disampaikan oleh ustadz/ ustadzah				
39.	Saya merasa bosan ketika memperhatikan ustadzah menjelaskan materi				
40.	Saya dapat langsung mengingat materi yang disampaikan ustadz/ ustadzah				
41.	Saya tidak mengantuk ketika memperhatikan pelajaran secara terus-menerus				
42.	Saya malu bertanya, ketika saya tidak memahami materi yang disampaikan				
43.	Saya menimpali omongan orang lain ketika sedang bicara				
44.	Saya fokus pada buku dan papan tulis ketika ustadzah menjelaskan materi				
45.	Setiap diberikan arahan oleh ustadz/ ustadzah saya mengikutinya dengan baik				
46.	Saya mengabaikan tugas-tugas yang diberikan oleh ustadz/ ustadzah				
47.	Saya meremehkan arahan yang diberikan oleh ustadz/ ustadzah				
48.	Saya mempunyai jadwal belajar sendiri				
49.	Barang-barang yang saya pinjam hilang atau rusak karena keteledoran saya				

No.	Pernyataan	SL	SR	KD	TP
50.	Saya hanya belajar jika ada ulangan				
51.	Saya lebih suka menggunakan barang-barang milik sendiri				
52.	Saya akan mengingatkan dan menegur teman ketika mereka membuat kegaduhan didalam kelas				
53.	Saya dapat belajar dalam situasi atau suasana apapun				
54.	Saya mencatat hal-hal yang penting ketika ustadzah menjelaskan				
55.	Saya tidak menyukai pelajaran hafalan				
56.	Saya membuat catatan kecil atau jembatan keledai untuk memudahkan mengingat materi yang telah disampaikan				
57.	Saya memperhatikan dengan seksama semua informasi yang sedang diberikan				
58.	Saya senang jika ustadz/ ustadzah tidak mengisi jam pelajaran				
59.	Saya mengrumpi atau membuat forum sendiri ketika ustadz/ ustadzah sedang menjelaskan materi				
60.	Saya tidak dapat mengatur waktu untuk belajar				
61.	Saya mengikuti proses pembelajaran sesuka hati saya				
62.	Saya belajar teratur setiap hari				
63.	Saya mengerjakan tugas yang saya anggap mudah				
64.	Saya akan melaporkan ke ustadz/ ustadzah ketika ada teman yang berisik atau membuat kegaduhan				
65.	Saya tidak diam ketika pelajaran, karena ada teman yang mengajak mengobrol				
66.	Saya malamun ketika ustadz/ ustadzah menjelaskan materi				
67.	Saya menghormati orang lain ketika sedang berbicara terkait pembelajaran				
68.	Saya merasa bosan dan jenuh ketika memperhatikan pelajaran secara terus-menerus				
69.	Saya mencontek pekerjaan teman				
70.	Saya ikut mengobrol, ketika ada teman yang mengajak mengobrol				

Lampiran 4.

ANGKET PRE-TEST

Konsentrasi Belajar

PETUNJUK PENGISIAN :

1. Sebelum anda mengisinya, bacalah terlebih dahulu dengan seksama.
2. Pilihlah dengan memberi tanda cek (v) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan diri anda.

Keterangan :

SL : Selalu

SR : Sering

KD : Kadang-kadang

TP : Tidak Pernah

IDENTITAS PRIBADI

Nama :

Kelas :

No. Absen :

No	Pernyataan	SL	SR	KD	TP
1.	Saya sulit dalam mengingat materi yang telah disampaikan oleh ustadz/ ustadzah				
2.	Saya dapat menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan ustadz/ ustadzah				
3.	Saya memperhatikan dengan seksama ketika ustadz/ ustadzah menjelaskan materi				
4.	Saya mengumpulkan tugas tepat waktu (konsisten)				
5.	Saya kurang maksimal dalam mengikuti proses pembelajaran didalam kelas				
6.	Saya mengumpulkan tugas diakhir waktu yang telah ditentukan				
7.	Saya mampu melakukan kegiatan belajar mengajar dengan baik didalam kelas				
8.	Jika ada tugas/ PR saya akan mengerjakannya hari itu juga				
9.	Saya suka meminjam barang-barang milik teman				
10.	Suara bising tidak mempengaruhi konsentrasi belajar saya				
11.	Saya mudah terganggu oleh suara bising baik didalam maupun luar kelas				
12.	Saya sulit memahami materi yang telah disampaikan oleh ustadz/ ustadzah				

No	Pernyataan	SL	SR	KD	TP
13.	Saya mengantuk saat proses pembelajaran berlangsung				
14.	Saya menguasai materi pelajaran tanpa harus mencatatnya				
15.	Saya mencoret-coret/ menggambar buku ketika pelajaran				
16.	Saya akan bertanya ketika tidak memahami materi yang disampaikan				
17.	Saya mengerjakan semua tugas yang diberikan oleh ustadz/ ustadzah				
18.	Saya mengabaikan tugas yang telah diberikan oleh ustadz/ ustadzah				
19.	Saya menjaga dengan baik barang-barang yang saya milik				
20.	Saya merasa bosan ketika memperhatikan ustadz/ ustadzah menjelaskan materi				
21.	Saya menimpali omongan orang lain ketika sedang bicara				
22.	Saya mengabaikan tugas-tugas yang diberikan oleh ustadz/ ustadzah				
23.	Saya meremehkan arahan yang diberikan oleh ustadz/ ustadzah				
24.	Saya lebih suka menggunakan barang-barang milik sendiri				
25.	Saya tidak menyukai pelajaran hafalan				
26.	Saya membuat catatan kecil atau jembatan keledai untuk memudahkan mengingat materi yang telah disampaikan				
27.	Saya memperhatikan dengan seksama semua informasi yang sedang diberikan				
28.	Saya mengrumpi atau membuat forum sendiri ketika ustadzah sedang menjelaskan materi				
29.	Saya mengikuti proses pembelajaran sesuka hati saya				
30.	Saya belajar teratur setiap hari				
31.	Saya mengerjakan tugas yang saya anggap mudah				
32.	Saya tidak diam ketika pelajaran, karena ada teman yang mengajak mengobrol				
33.	Saya malamun ketika ustadz/ ustadzah menjelaskan materi				
34.	Saya menghormati orang lain ketika sedang berbicara terkait pembelajaran				
35.	Saya mencontek pekerjaan teman				

Lampiran 5.

Data Hasil Uji Coba Variabel Dependen

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57
4	3	4	2	2	3	3	2	4	3	2	2	3	2	2	4	3	2	2	3	4	4	1	4	3	2	4	4	4
4	4	4	4	4	2	3	4	4	2	4	3	4	2	2	4	3	2	2	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4
2	3	3	2	2	2	4	2	4	2	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	1	2	2	2	1	1	3
4	4	3	4	2	2	2	4	4	1	4	1	3	2	2	2	2	2	4	4	4	4	1	4	1	4	3	1	4
3	3	3	2	4	2	3	3	2	2	4	3	3	2	2	4	1	3	2	3	3	2	4	2	4	2	2	2	2
2	2	3	2	2	4	2	4	4	1	4	3	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	2	2	4
2	4	3	4	4	4	2	4	4	3	1	3	1	4	1	2	3	4	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	4
4	4	3	4	2	3	4	3	4	2	3	3	3	3	2	4	4	2	4	4	4	4	1	3	3	2	3	3	4
3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	4	1
3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2
4	3	3	4	2	3	4	4	2	3	4	3	1	2	3	3	4	4	4	2	3	2	4	3	3	3	5	2	4
2	3	4	2	3	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4
3	4	4	4	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	2	2	4	3	2	3	4	2	3	3	4	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	2	3
4	3	2	3	3	4	4	2	3	3	2	1	3	1	3	2	3	3	2	4	4	4	3	3	4	4	5	5	3
2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3

Lampiran 6.**UJI VALIDITAS ANKET**

Item	Skor	r-tabel	Keterangan
Item_1	0,238	0,325	tidak valid
Item_2	0,518	0,325	valid
Item_3	0,181	0,325	tidak valid
Item_4	0,464	0,325	valid
Item_5	0,131	0,325	tidak valid
Item_6	0,187	0,325	tidak valid
Item_7	-0,018	0,325	tidak valid
Item_8	0,448	0,325	valid
Item_9	0,407	0,325	valid
Item_10	0,386	0,325	valid
Item_11	0,437	0,325	valid
Item_12	0,511	0,325	valid
Item_13	0,355	0,325	valid
Item_14	0,447	0,325	valid
Item_15	0,243	0,325	tidak valid
Item_16	0,243	0,325	tidak valid
Item_17	0,371	0,325	valid
Item_18	0,498	0,325	valid
Item_19	0,178	0,325	tidak valid
Item_20	0,507	0,325	valid
Item_21	0,439	0,325	valid
Item_22	0,582	0,325	valid
Item_23	0,304	0,325	tidak valid
Item_24	0,287	0,325	tidak valid
Item_25	0,713	0,325	valid
Item_26	0,384	0,325	valid
Item_27	0,34	0,325	valid
Item_28	0,058	0,325	tidak valid
Item_29	0,458	0,325	valid
Item_30	0,254	0,325	tidak valid
Item_31	0,262	0,325	tidak valid
Item_32	0,096	0,325	tidak valid
Item_33	0,232	0,325	tidak valid
Item_34	0,426	0,325	valid
Item_35	0,081	0,325	tidak valid
Item_36	0,311	0,325	tidak valid
Item_37	-0,049	0,325	tidak valid
Item_38	0,032	0,325	tidak valid
Item_39	0,389	0,325	valid

Item_40	0,311	0,325	tidak valid
Item_41	0,262	0,325	tidak valid
Item_42	0,18	0,325	tidak valid
Item_43	0,431	0,325	valid
Item_44	0,264	0,325	tidak valid
Item_45	0,278	0,325	tidak valid
Item_46	0,355	0,325	valid
Item_47	0,401	0,325	valid
Item_48	0,183	0,325	tidak valid
Item_49	0,312	0,325	tidak valid
Item_50	0,065	0,325	tidak valid
Item_51	0,486	0,325	valid
Item_52	0,228	0,325	tidak valid
Item_53	0,317	0,325	tidak valid
Item_54	0,076	0,325	tidak valid
Item_55	0,337	0,325	valid
Item_56	0,484	0,325	valid
Item_57	0,44	0,325	valid
Item_58	-0,139	0,325	tidak valid
Item_59	0,397	0,325	valid
Item_60	0,092	0,325	tidak valid
Item_61	0,469	0,325	valid
Item_62	0,405	0,325	valid
Item_63	0,387	0,325	valid
Item_64	0,099	0,325	tidak valid
Item_65	0,397	0,325	valid
Item_66	0,521	0,325	valid
Item_67	0,52	0,325	valid
Item_68	0,266	0,325	tidak valid
Item_69	0,357	0,325	valid
Item_70	0,175	0,325	tidak valid

Lampiran 7.

Hasil Uji Validitas Instrument

No	Komponen		Hasil Uji Validitas			
			Valid		Tidak Valid	
			(+)	(-)	(+)	(-)
1.	Perilaku kognitif	a. Mampu fokus terhadap pelajaran secara terus-menerus	54	21, 39, 55, 66	1, 19, 37,	3,
		b. Memiliki daya ingat kuat	4, 22, 56	2, 20,	40,	38
2.	Perilaku afektif	a. Memperhatikan dan menghormati orang lain ketika berbicara	57, 67	25,43,59,	5, 23, 41,	7,
		b. Memberikan perhatian penuh saat proses belajar berlangsung	8, 26,		44,	6, 24, 42, 58, 68,
3.	Sambutan psikomotorik	a. Mengikuti petunjuk yang diberikan guru	9, 27,	11, 29, 47, 61	45	
		b. Mampu mengatur tugas-tugas dan kegiatannya	12, 62	10, 46,	30, 48,	28, 60
		c. Tidak malas dalam mengerjakan tugas	13,	63, 69	31	15, 33, 50,
		d. Mampu menjaga barang-barang miliknya	51, 34,	14, 65	16, 64	32, 49,
		e. Tidak mudah terganggu oleh kegaduhan	17,	18, 43,	35, 52	36, 70

Lampiran 8.

Lembar Rencana Pelaksanaan Layanan

	<p>الجمهورية الإسلامية من السلف روضة الوداد PONDOK PESANTREN RAUDLATUL HUDA WELAHAN WETAN - ADIPALA - CILACAP</p> <p>Alamat : Jl. KH. Syarifudin RT 02 RW 03 Welahan Wetan Adipala Cilacap 53271</p>
<p>RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020 / 2021</p>	
1. Nama Konseli	: ANK, RH, SB, SKI, HZ, HFZ, SN dan DN
2. Hari, Tanggal	: Kamis, 10 Desember 2020
3. Pertemuan Ke-	: Satu (1)
4. Waktu	: 45 Menit
5. Tempat	: Aula Pondok Pesantren Raudlatul Huda
6. Topik Permasalahan	: Meningkatkan minat dan motivasi belajar
7. Media yang diperlukan	: Alat tulis dan kertas
<p>Cilacap, 9 Desember 2020</p> <p>Peneliti</p>  <p><u>Sumarziningsih Arifah Romawati</u></p>	
<p>Keterangan; <i>Dokumen ini bersifat rahasia</i></p>	



المعهد الإسلامي في السليمانية
PONDOK PESANTREN RAUDLATUL HUDA
WELAHAN WETAN - ADIPALA - CILACAP

Alamat : Jl. KH. Syarifudin RT 02 RW 03 Welahan Wetan Adipala Cilacap 53271

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020 / 2021

1. Nama Konseli : ANK, RH, SB, SKI, HZ, HFZ, SN dan DN
2. Hari, Tanggal : Minggu, 13 Desember 2020
3. Pertemuan Ke- : Dua (II)
4. Waktu : 45 Menit
5. Tempat : Aula Pondok Pesantren Raudlatul Huda
6. Topik Permasalahan : Self management dalam belajar paradigma waktu
7. Media yang diperlukan : Alat tulis dan kertas

Cilacap, 12 Desember 2020

Peneliti

Sumarginingsih Arifah Romawati

Keterangan;
Dokumen ini bersifat rahasia



المعهد الإسلامي من السلف روحنة الأمت
PONDOK PESANTREN RAUDLATUL HUDA
WELAHAN WETAN - ADIPALA - CILACAP

Alamat : Jl. KH. Syarbini RT 02 RW 03 Welahan Wetan Adipala Cilacap 53271

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020 / 2021

1. Nama Konseli : ANK, RH, SB, SKI, HZ, HFZ, SN dan DN
1. Hari, Tanggal : Rabu, 23 Desember 2020
2. Pertemuan Ke- : Tiga (III)
3. Waktu : 45 Menit
4. Tempat : Aula Pondok Pesantren Raudlatul Huda
5. Topik Permasalahan : Belajar dari kegagalan untuk menuju kesuksesan
6. Media yang diperlukan : Alat tulis dan kertas

Cilacap, 22 Desember 2020

Peneliti

Sumarginingsih Arifah Romawati

Keterangan;
Dokumen ini bersifat rahasia



الهدى الى صراط مستقيم
PONDOK PESANTREN RAUDLATUL HUDA
WELAHAN WETAN - ADIPALA - CILACAP

Alamat: Jl. KM. 8,500000 No. 02, Hwy. 03, Welahan Wetan, Adipala, Cilacap 53271

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING KELOMPOK

SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2020 / 2021

1 Nama konsel	ANK, RH, SB, SKI, HZ, HFZ, SN dan DN
2 Kelas semester	Satu (1) Gasal
3 Hari, tanggal	Minggu, 13 Desember 2020
4 Pertemuan ke-	Dua (II)
5 Waktu	15.00-15.45 WIB
6 Tempat	Aula Pondok Pesantren Raudlatul Huda
7 Pendekatan dan teknik konseling	Behavioral dan teknik self management
8 Hasil yang dicapai	Santri dapat menerapkan teknik self mangement dalam belajar

Cilacap, 24 Desember 2020

Pengasuh Pondok Pesantren
Raudlatul Huda

Peneliti

Sumargingsih Arifah Romawati

Keterangan,
Dokumen ini bersifat rahasia



المدرسة الإسلامية السلفية ودراسة الحديث
PONDOK PESANTREN RAUDLATUL HUDA
WELAHAN WETAN - ADIPALA - CILACAP

AMPTUNTAJ, Jl. KH. Saifuddin No. 12, RW. 02, Kelurahan Welahan Wetan, Kecamatan Cilacap Barat, Kabupaten Cilacap, Jawa Tengah 53132

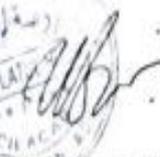
LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK

SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2020 / 2021

9 Nama konseli	ANK, RH, SB, SKI, HZ, HIZ, SN dan DN
10 Kelas / semester	Satu (1) / Gasal
11 Hari, tanggal	Rabu, 23 Desember 2020
12 Pertemuan ke-	Tiga (III)
13 Waktu	17.00-17.45 WIB
14 Tempat	Aula Pondok Pesantren Raudlatul Huda
15 Pendekatan dan teknik konseling	Behavioral dan teknik self management
16 Hasil yang dicapai	Santri dapat menerapkan sikap positif dalam menghadapi kegagalan

Cilacap, 24 Desember 2020

Pengasuh Pondok Pesantren
Raudlatul Huda



Peneliti



Sumarguningsih Arifah Romawati

Keterangan,
Dokumen ini bersifat rahasia

Lampiran 10.

Proges Perkembangan Tiap Individu Selama Proses Pemberian Layanan Konseling Kelompok

NO.	Inisial Responden	Proges perkembangan tiap individu
1.	ANK	<p>Pada pertemuan pertama, ANK masih canggung dan malu ketika mengutarakan pendapat dan masalahnya. Pada pertemuan pertemuan pertama ini ANK mengutarakan bahwa dia masih kurang memiliki minat belajar yang baik karena terpengaruh faktor lingkungan seperti ajakan teman untuk mengobrol, sehingga ANK sering mengantuk, males dalam belajar. Motivasi terbesarnya dalam belajar ialah membahagiakan kedua orang tua dan ingin cita-citanya menjadi ustadazah tercapai. Kemudian pada pertemuan selanjutnya ANK sudah memunculkan minat untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok. sudah mulai bisa lebih aktif ketika proses konseling berlangsung. Pada peremuan kedua, ANK masih bingung dalam memenejemen waktu untuk belajar. Dalam kontrak tingkah lakunya ANK berjanji akan menghilangkan prilaku yang kurang baik pada dirinya seperti; sering mengantuk pada saat pelajaran berlangsung, malas belajar, tidak fokus dan tidak semangat pada saat proses belajar mengajar. Sangsi yang diberikan ANK pada dirinya untuk menghilangkan tingkah laku yang tidak diinginkan seperti; mengurangi jatah uang jajan, lebih giat dalam hal hafalan dan bersih-bersih. Sedangkan hadiahnya adalah makan enak, lebih santai dan boleh tidur pagi. Pada peremuan selanjutnya ANK lebih bisa mengatur waktu belajarnya dan lebih aktif dalam proses kegiatan konseling kelompok.</p>
2.	RH	<p>Pada pertemuan pertama, RH masih canggung dan malu ketika mengutarakan pendapat dan masalahnya. Pada pertemuan pertemuan pertama</p>

		<p>ini RH mengutarakan bahwa dia memiliki minat belajar yang baik dalam belajar, namun karena faktor lingkungan seperti teman yang berisik dan mengganggu ketika sedang belajar, sehingga RH susah dalam belajar, kurang fokus dan sulit dalam menghafal. Motivasi terbesarnya dalam belajar ialah membahagiakan kedua orang tua, prestasi belajarnya meningkat dan ingin cita-citanya tercapai. Kemudian pada pertemuan selanjutnya RH sudah memunculkan minat untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok. sudah mulai bisa lebih aktif ketika proses konseling berlangsung. Pada peremuan kedua, RH masih bingung dalam memenejemen waktu untuk belajar, khususnya dalam hal hafalan. Dalam kontrak tingkah lakunya RH berjanji akan menghilangkan prilaku yang kurang baik pada dirinya seperti; susah hafalan, kurang fokus dalam menghafal dan metode belajar yang kurang sesuai. Sangsi yang diberikan RH pada dirinya untuk menghilangkan tingkah laku yang tidak diinginkan seperti; hafalan dua kali lipat. Sedangkan hadiahnya adalah banyak waktu untuk istirahat dan senang-senang. Pada peremuan selanjutnya RH lebih bisa mengatur waktu belajarnya dan lebih aktif dalam proses kegiatan konseling kelompok dan dapat mengetahui metode yang tepat untuk dirinya dalam belajar yaitu; ketika teman-teman sedang tidur dan jauh-jauh hari.</p>
3.	SB	<p>Pada pertemuan pertama, SB masih canggung dan malu ketika mengutarakan pendapat dan masalahnya. Pada pertemuan pertemuan pertama ini SB mengutarakan bahwa dia kurang memiliki minat belajar yang baik dalam belajar, hal ini karena keinginan bermain HP terus, sehingga SB nalas dalam belajar. Motivasi terbesarnya dalam belajar ialah membahagiakan kedua orang tua, prestasi belajarnya meningkat dan ingin cita-citanya tercapai. Kemudian pada pertemuan selanjutnya SB sudah memunculkan minat untuk</p>

		<p>mengikuti kegiatan konseling kelompok, sudah mulai bisa lebih aktif ketika proses konseling berlangsung. Pada pertemuan kedua, SB masih kurang dapat memenejemen waktu untuk belajar. Dalam kontrak tingkah lakunya RH berjanji akan menghilangkan prilaku yang kurang baik pada dirinya seperti; mengantuk pada saat proses pembelajaran berlangsung, kurang semangat dalam belajar, susah hafalan dan pembagi waktu dalam belajar. Sangsi yang diberikan SB pada dirinya untuk menghilangkan tingkah laku yang tidak diinginkan seperti; uang jajan dan waktu tidur dikurangi, dan menambah waktu untuk hafalan. Sedangkan hadiahnya adalah menambah jatah uang jajan dan makan enak. Pada pertemuan selanjutnya SB lebih bisa mengatur waktu belajarnya dan lebih aktif dalam proses kegiatan konseling kelompok.</p>
4.	SKI	<p>Pada pertemuan pertama, SKI sudah dapat mengutarakan pendapat dan masalahnya dengan baik. Pada pertemuan pertemuan pertama ini SKI mengutarakan bahwa dia sudah memiliki minat belajar yang baik dalam belajar, namun karena pengaruh teman untuk bermain, sehingga SKI menjadi malas dalam belajar, tidal bisa membagi waktu dan mengantuk saat pelajaran. Motivasi terbesanya dalam belajar ialah membahagiakan kedua orang tua, prestasi belajarnya meningkat dan ingin cita-citanya tercapai. Kemudian pada pertemuan selanjutnya SKI kurang minat untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok, hal ini dilihat dengan tingkah SKI yang sering malamun dan kurang aktif ketika proses konseling berlangsung. Pada pertemuan kedua, SKI masih kurang dapat memenejemen waktu untuk belajar. Dalam kontrak tingkah lakunya SKI berjanji akan menghilangkan prilaku yang kurang baik pada dirinya seperti; mengantuk pada saat proses pembelajaran berlangsung, malas dalam belajar dan tidak bisa membagi waktu dalam belajar. Sangsi</p>

		yang diberikan SKI pada dirinya untuk menghilangkan tingkah laku yang tidak diinginkan seperti; harus bisa membagi waktu dan tidak hafalan tidak mendadak. Sedangkan hadiahnya ingin hafalan lancar. Pada peremuan selanjutnya SKI lebih bisa mengatur waktu belajarnya dan lebih aktif dalam proses kegiatan konseling kelompok.
5.	HZ	Pada pertemuan pertama, HZ sudah dapat mengutarakan pendapat dan masalahnya dengan baik. Pada pertemuan pertemuan pertama ini HZ mengutarakan bahwa dia kurang memiliki minat belajar yang baik dalam belajar, hal ini karena kebanyakan bermain, sehingga HZ malas dalam belajar. Motivasi terbesanya dalam belajar ialah membahagiakan kedua orang tua, prestasi belajarnya meningkat dan ingin cita-citanya tercapai. Kemudian pada pertemuan selanjutnya HZ sudah memunculkan minat untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok, sudah mulai bisa lebih aktif ketika proses konseling berlangsung. Pada peremuan kedua, HZ masih kurang dapat memenejemen waktu untuk belajar. Dalam kontrak tingkah lakunya RH berjanji akan menghilangkan prilaku yang kurang baik pada dirinya seperti; mengantuk pada saat proses pembelajaran berlangsung, kurang fokus dalam belajar, malas dalam hafalan. Sangsi yang diberikan HZ pada dirinya untuk menghilangkan tingkah laku yang tidak diinginkan seperti; hafalan terus dan tidur dikurangi Sedangkan hadiahnya adalah menambah jatah uang jajan dan lebih santai dalam hafalan. Pada peremuan selanjutnya HZ lebih bisa mengatur waktu belajarnya dan lebih aktif dalam proses kegiatan konseling kelompok.
6.	HFZ	Pada pertemuan pertama, HFZ sudah dapat mengutarakan pendapat dan masalahnya dengan baik. Pada pertemuan pertemuan pertama ini HFZ mengutarakan bahwa dia sudah memiliki minat belajar yang baik dalam belajar, namun karena

		<p>kebanyakan ngobrol, sehingga HFZ malas dalam hafalan. Motivasi terbesanya dalam belajar ialah membahagiakan kedua orang tua, dan ingin cita-citanya tercapai. Kemudian pada pertemuan selanjutnya HFZ sudah memunculkan minat untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok, sudah mulai bisa lebih aktif ketika proses konseling berlangsung. Pada peremuan kedua, HFZ masih kurang dapat memenejemen waktu untuk belajar. Dalam kontrak tingkah lakunya HFZ berjanji akan menghilangkan prilaku yang kurang baik pada dirinya seperti; mengatur waktu untuk hafalan. Sangsi yang diberikan HFZ pada dirinya untuk menghilangkan tingkah laku yang tidak diinginkan seperti; tidak jajan dua hari dan tidur dikurangi. Sedangkan hadiahnya adalah makan enak. Pada peremuan selanjutnya HFZ lebih bisa mengatur waktu belajarnya dan lebih aktif dalam proses kegiatan konseling kelompok.</p>
7.	SN	<p>Pada pertemuan pertama, SN sudah dapat mengutarakan pendapat dan masalahnya dengan baik. Pada pertemuan pertemuan pertama ini SN mengutarakan bahwa dia kurang memiliki minat belajar yang baik dalam belajar, sehingga SN malas dalam belajar. Motivasi terbesanya dalam belajar ialah membahagiakan kedua orang tua, dan ingin cita-citanya tercapai. Kemudian pada pertemuan selanjutnya SN sudah memunculkan minat untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok, sudah mulai bisa lebih aktif ketika proses konseling berlangsung. Pada peremuan kedua SN masih kurang dapat memenejemen waktu untuk belajar. Dalam kontrak tingkah lakunya SN berjanji akan menghilangkan prilaku yang kurang baik pada dirinya seperti; mengantuk saat pembelajaran, males hafalan dan hafalan susah. Sangsi yang diberikan SN pada dirinya untuk menghilangkan tingkah laku yang tidak diinginkan seperti; hafalanya ditambah dan tidak pegang HP.</p>

		Sedangkan hadiahnya adalah hingga tingkah laku yang bermalah hilang. Pada peremuan selanjutnya SN lebih bisa mengatur waktu belajarnya dan lebih aktif dalam proses kegiatan konseling kelompok.
8.	DN	Pada pertemuan pertama, DN sudah dapat mengutarakan pendapat dan masalahnya dengan baik. Pada pertemuan pertama ini DN mengutarakan bahwa dia kurang memiliki minat belajar yang baik dalam belajar, karena teringat rumah terus, sehingga DN malas dalam belajar. Motivasi terbesanya dalam belajar ialah membahagiakan kedua orang tua, dan ingin cita-citanya tercapai. Kemudian pada pertemuan selanjutnya DN sudah memunculkan minat untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok, sudah mulai bisa lebih aktif ketika proses konseling berlangsung. Pada peremuan kedua DN masih kurang dapat memenejemen waktu untuk belajar. Dalam kontrak tingkah lakunya DN berjanji akan menghilangkan prilaku yang kurang baik pada dirinya seperti; masih sering teringat rumah, sehingga menimbulkan kurang fokus saat hafalan dan keingin pulang terus. Sangsi yang diberikan DN pada dirinya untuk menghilangkan tingkah laku yang tidak diinginkan seperti; tidak bermain HP selama satu minggu. Sedangkan hadiahnya adalah boleh tidur sesudah Duhur dan boleh jajan. Pada peremuan selanjutnya DN lebih bisa mengatur waktu belajarnya dan lebih aktif dalam proses kegiatan konseling kelompok.

Lampiran 11.

**TABEL HASIL EVALUASI PENILAIAN SEGERA (UNA)
LAYANAN KONSELING KELOMPOK**

- 1. Pertemuan : I**
- 2. Topik : Meningkatkan Minat dan Motivasi Belajar**
- 3. Hari, tanggal : Kamis, 10 Desember 2020**

No.	Anggota	Aspek Penilaian Segera (UCA)		
		Understanding	Comfortable	Action
1.	ANK	Saya jadi lebih memiliki minat dan dalam belajar	Senang jadi lebih mengetahui cara meningkatkan minat dan motivasi belajar	Akan lebih meningkatkan minat dalam belajar agar target tercapai
2.	RH	Saya jadi tahu cara meningkatkan minat dalam belajar sehingga belajar lebih optimal	Senang	Akan lebih fokus dalam hafalan dan belajar
3.	SB	Saya jadi mengerti gimana meningkatkan minat belajar untuk mencapai target yang diinginkan	Senang dan lebih termotivasi dalam belajar	Akan lebih semangat dalam belajar
4.	SKI	Saya jadi lebih faham cara untuk bersikap ketika bersama teman untuk mengubah minat belajar saya	Senang banget jadi lebih termotivasi	Ingin lebih bisa memilih teman dan meningkatkan motivasi diri untuk meraih cita-cita
5.	HZ	Saya jadi mengerti bagaimana pentingnya minat dan motivasi belajar yang tinggi untuk mewujudkan cita-cita	Senang karena lebih bisa meningkatkan minat dan motivasi belajar	Ingin lebih meningkatkan minat dan motivasi dalam belajar

6.	HFZ	Saya jadi mengetahui apa yang menyebabkan saya kurang berminat ketika belajar	Senang karena dapat mengetahui cara untuk meningkatkan minat dan motivasi belajar	Ingin lebih memiliki dorongan-dorongan baru dalam hidup ini
7.	DN	Saya jadi mengerti bagaimana pentingnya meningkatkan minat dan motivasi dalam belajar untuk meraih cita-cita	Senang karena dapat motivasi baru	Lebih melangkah maju dengan motivasi baru
8.	SN	Saya jadi lebih mengerti cara untuk meningkatkan minat belajar agar lebih baik	Berseemangat untuk memotifasi diri untuk belajar	Memberikan motivasi baru untuk diri sendiri

1. Pertemuan : II
2. Topik : Self management dalam belajar paradigma waktu
3. Hari, tanggal : Minggu, 13 Desember 2020

No.	Anggota	Aspek Penilaian Segera (UCA)		
		Understanding	Comfortable	Action
1.	ANK	Saya mengerti bahwa saya belum bisa mengatur waktu belajar dengan baik	Senang karena jadi tahu cara mengatur waktu belajar	Menyusun daftar kegiatan belajar
2.	RH	Saya tahu bahwa saya belum bisa belajar secara optimal	Senang	Mengubah kebiasaan untuk mencapai tujuan
3.	SB	Saya jadi tahu penyebab mengapa tidak dapat mengatur waktu belajar	Senang karena menambah pengetahuan	Menerakan waktu belajar

4.	SKI	Saya sadar bahwa waktu itu akan habis sia-sia kalau tidak dimanfaatkan untuk belajar	Senang karena bisa bertukar pikiran dengan teman tentang pembagian waktu belajar	Mengubah kebiasaan buruk dan menerapkan manajemen waktu belajar
5.	HZ	Saya sadar waktu saya selama ini terbuang percuma	Senang dapat menambah wawasan dan hal baru	Saya akan mengelola waktu dengan baik
6.	HFZ	Saya jadi tahu bagaimana memanfaatkan waktu luang	Senang	Menyusun daftar belajar harian
7.	DN	Saya jadi mengerti bagaimana pentingnya mengatur waktu dengan baik	Senang	Lebih bijaksana dalam menggunakan waktu
8.	SN	Saya jadi lebih mengerti cara untuk menghargai waktu	Senang	Menyusun jadwal belajar

1. **Pertemuan : III**
2. **Topik : Belajar dari kegagalan untuk menuju kesuksesan**
3. **Hari, tanggal : Rabu, 23 Desember 2020**

No.	Anggota	Aspek Penilaian Segera (UCA)		
		Understanding	Comfortable	Action
1.	ANK	Saya jadi mengerti bagaimana cara untuk menghadapi kegagalan	Senang	Saya akan lebih berusaha untuk mencapai tujuan hidup saya

2.	RH	Saya tahu cara untuk mencapai kesuksesan dengan selalu berfikir positif	Senang	Selalu berusaha berfikir positif dan berusaha keras
3.	SB	Saya jadi tahu cara untuk mengartikan sebuah kegagalan agar saya dapat sukses	Senang dapat belajar banyak hal	Akan lebih bekerja keras untuk memperoleh hasil yang diinginkan
4.	SKI	Saya jadi mengerti cara mencapai kesuksesan dan tidak terpuruk terus ketika gagal	Senang karena menambah pengalaman	Lebih semangat untuk mencapai target hidup yang diinginkan
5.	HZ	Saya lebih tabah dengan ujian untuk menuju kesuksesan	Senang dapat menambah wawasan dan hal baru	Lebih semangat dalam menjalani hidup
6.	HFZ	Lebih giat dalam melakukan hal-hal yang berguna	Senang	Lebih berusaha dan semangat untuk meraih kesuksesan
7.	DN	Kegagalan bukanlah akhir dari segalanya	Senang dapat berbagi pengalaman dan jalan keluar bersama	Lebih bijaksana dalam menyikapi kegagalan
8.	SN	Saya jadi lebih mengerti cara untuk mengatasi kegagalan	Senang dapat bertukar pendapat dan pengalaman	Mengantisipasi agar kegagalan tidak sering terjadi

Lampiran 12.

DOKUMENTASI KEGIATAN



Gambar 1.
Gedung Pondok Pesantren Raudlatul Huda



Gambar 2.
Menerangkan Cara Pembuatan Daftar Cek Kegiatan Harian



Gambar 3.
Pembuatan Kontrak Perilaku



Gambar 4.
Mempresentasikan Kegiatan Harian

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Sumarginingsih Arifah Romawati

Fak/Prodi : KIP/BK

NIM : 16862011011

Tempat Tanggal Lahir : Cilacap, 23 Januari 1998

Alamat : Jalan Bendasari Rt 01/Rw 04 Welahan-wetan, Adipala,
Cilacap

Jenis Kelamin : Perempuan

Riwayat Pendidikan : MI Ya Bakii Welahan-wetan Tahun 2003-2008
MTS Raudlatul Huda Welahan-wetan Tahun 2009-2011
Pondok Pesantren Al-Huda Sidayu
MA Raudlatul Huda Welahan-wetan Tahun 2012-2014
Pondok Pesantren Raudlatul Huda Kesugihan
UNUGHA Cilacap Tahun 2016-2021

Nama Orang Tua Kandung

Ayah : Samingan Karso Miharjo (Alm)

Ibu : Khotimah (Alm)

Pekerjaan Orang Tua

Ayah : Petani

Ibu : Petani

Nama Orang Tua Angkat

Ayah : H. Miftaudin,.S.Pd.I.

Ibu : Hj. Taslimah,. S.Pd.I.

Pekerjaan Orang Tua

Ayah : Guru

Ibu : Guru

Mahasiswa



Sumarginingsih Arifah Romawati

NIM. 16862011011