

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 persamaan dirinya dengan orang lain. (Adhiputra. 2015:27)

Sedangkan keuntungan konseling kelompok, menurut Jacobs, 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 keterseleksiannya 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 resistensi 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 di pandang 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 prilaku 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 pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan prilakunya 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 *terapeutik* 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 seseorang 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 Setiyaningsih, 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 aperspsi. 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 peneitian 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 tekik *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 semples 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.

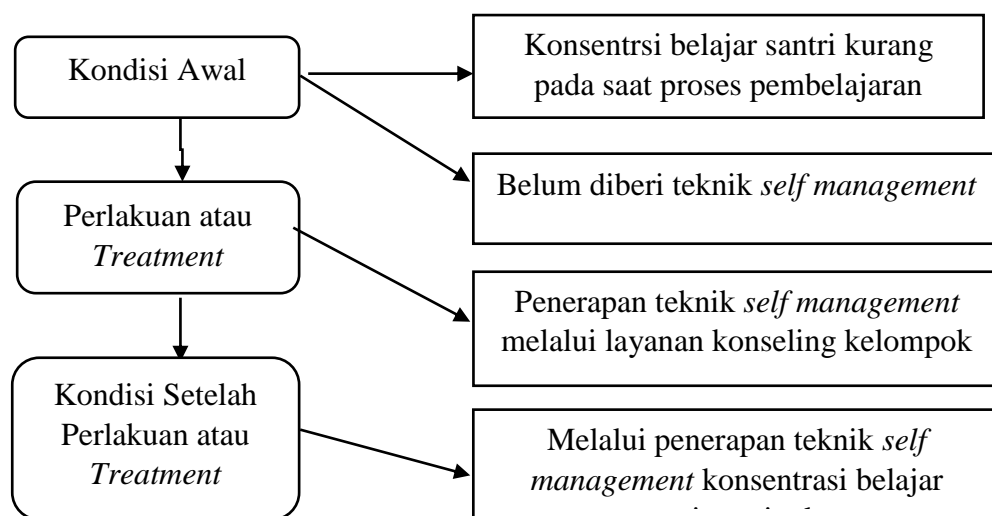
Secara teoritis jika konsentrasi santri rendah, maka akan menimbulkan hasil pembelajaran yang berkualitas rendah pula, serta dapat menimbulkan ketidakseriusan dalam belajar. Ketidakseriusan itulah yang

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 penelitian 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”.