

**IMPLEMENTASI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK *ICE BREAKING* DALAM
MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR PESERTA DIDIK
KELAS X SMA NEGERI 6 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2019/2020**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

NADYA AMALIA

NPM : 1611080286

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1441 H / 2020 M**

**IMPLEMENTASI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK *ICE BREAKING* DALAM
MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR PESERTA DIDIK
KELAS X SMA NEGERI 6 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2019/2020**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

NADYA AMALIA

NPM : 1611080286



Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dr. Laila Maharani, M.Pd

Pembimbing II : Mega Aria Monica, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1441 H / 2020 M**

ABSTRAK

Permasalahan dalam sebuah penelitian ini tentang konsentrasi belajar peserta didik kelas X di SMA Negeri 6 Bandar Lampung. Penelitian ini dilatar belakangi oleh peserta didik yang kurang dalam mengetahui cara agar selalu berkonsentrasi pada saat belajar dan peserta didik sering mengabaikan serta tidak mengetahui pentingnya sebuah konsentrasi saat belajar, hal ini menarik peneliti untuk meneliti karena berkaitan dengan kelancaran dari sebuah proses belajar mengajar dan membuat hasil belajar menjadi lebih optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *ice breaking* dapat meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Bandar Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif, dengan sebuah teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Responden dalam sebuah penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Bandar Lampung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dilaksanakan secara kelompok berjumlah 6 peserta didik dengan menggunakan metode diskusi dan teknik *ice breaking* dengan menggunakan triangulasi sumber yakni dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil dari sebuah penelitian ini bahwa penerapan dari sebuah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *ice breaking* untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Bandar Lampung telah dilaksanakan dengan maksimal dan sebaik mungkin, meski terkendala Covid 19 yang melanda dunia yang mengakibatkan tidak bisa dilakukan secara tatap muka sehingga penelitian ini dilakukan secara online menggunakan Aplikasi Zoom. Semangat dan antusias peserta didik membuat sebuah layanan berjalan dengan baik dan terdapat pengaruhnya untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik, namun hal ini masih perlu ditingkatkan agar peserta didik selalu berkonsentrasi saat belajar.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame I Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Ice Breaking Untuk Dapat Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020

Nama : NADYA AMALIA
NPM : 1611080286
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk Dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. Laila Maharani, M.Pd
NIP. 196701151993032001

Pembimbing II

Mega Aria Monica, M.Pd
NIP. -

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung, Tlp. (0721) 703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **"IMPLEMENTASI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK ICE BREAKING DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS X SMA NEGERI 6 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020"** disusun oleh **NADYA AMALIA, NPM. 1611080286**, Jurusan: **Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam**, Telah di Ujikan dalam sidang Munaqasyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan pada hari/tanggal : **Rabu, 16 September 2020**

TIM PENGUJI

- Ketua : **Dr. Safari, M.Pd.I** (.....)
- Sekretaris : **Hardiyansyah Masya, M.Pd** (.....)
- Pembahas Utama : **Andi Thahir, M.A., Ed.D** (.....)
- Pembahas Pendamping I : **Dr. Laila Maharani, M.Pd** (.....)
- Pembahas Pendamping II : **Mega Aria Monica, M.Pd** (.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd

NID 96408281988032002

MOTTO

إِنَّ أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ^١
رَبِّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ (النحل : ١٢٥)

Artinya : *“Serulah manusia kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk.”*

(Q.S An-Nahl Ayat 125)¹

¹ Departemen Agama RI, Al-Quran dan Terjemahnya, (Bandung : Penerbit Diponegoro,2016), h. 281

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT yang maha memberikan segalanya berupa kebaikan dan dari hati yang mendalam, skripsi ini peneliti persembahkan kepada:

1. Untuk kedua orang tuaku tercinta, terimakasih Bapak Abdulloh dan Ibu Iroh Humairoh yang telah membesarkanku, mendidik, mengasuh, membimbing dan memberikan kasih sayang yang tiada tara kepadaku, yang semua itu tidak akan mungkin dapat terbalas olehku. Terimakasih atas segala doa yang telah dipanjatkan disetiap malam. Semoga keberhasilan ini dapat selalu memberikan rasa bangga dan bahagia untukmu ayah dan ibu.
2. Untuk adikku tersayang Kartika Suciati yang sudah menghibur dan selalu mendoakan serta mendukung dalam menyelesaikan kuliah.
3. Almamater tercinta Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang kan selalu ku kenang sepanjang masa.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Nadya Amalia dilahirkan pada tanggal 06 Februari 1999 di Bandar Lampung. Penulis adalah anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Abdulloh dan Ibu Iroh Humairoh. Penulis menempuh pendidikan formal di SD Negeri 1 Ketapang dari tahun 2005 dan lulus pada tahun 2010. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 11 Bandar Lampung dengan lulus tahun 2013. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 6 Bandar Lampung dengan lulus tahun 2016.

Dengan mengucapkan Alhamdulillah dan segala puji syukur kehadiran Allah SWT serta berkat dukungan dari kedua orang tua, sehingga penulis dapat melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi yaitu pada tahun 2016 penulis terdaftar sebagai mahasiswi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung melalui jalur UM-PTKIN pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Pada Tanggal 21 Juli sampai 31 Agustus 2019 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Gunung Megang, Kecamatan Pulau Pangung, Kabupaten Tanggamus. Selanjutnya pada tanggal 07 Oktober

sampai 25 November 2019 penulis melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di MTs Negeri 1 Bandar Lampung.



KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT Tuhan Semesta Alam atas Rahmat dan hidayah-Nya, yang telah memberikan kepada kita kemudahan dalam menuntutkan ilmu pengetahuan serta kesehatan untuk menikmati dunia kehidupan, tak lupa limpahan karunia serta petunjuk sehingga Skripsi dengan judul “Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Teknik *Ice Breaking* Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020” dapat terselesaikan, mudah-mudahan dapat menambah wawasan serta bekal kita di Dunia maupun di Akhirat. Shalawat serta salam semoga tercurahkan kepada kehadiran junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW beserta seluruh keluarga para sahabatnya serta pengikutnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini ditulis sebagai salah-satu persyaratan untuk dapat menyelesaikan studi pada program Strata Satu (S1) Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). Atas segala bantuan seluruh pihak yang turut berperan dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada semua pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya;
2. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd selaku ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung. Terimakasih untuk ilmunya yang sangat bermanfaat.
3. Rahma Diani, M.Pd selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung. Terimakasih untuk ilmunya yang sangat bermanfaat;
4. Dr. Laila Maharani, M.Pd, selaku pembimbing I yang telah membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini;
5. Mega Aria Monica, M.Pd, selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan serta pengarahan sehingga terwujud skripsi ini seperti yang diharapkan;
6. Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan memberikan Ilmu Pengetahuan selama menuntut Ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung. Terimakasih untuk ilmunya yang sangat bermanfaat;

7. Ida Royani, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 6 Bandar Lampung yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian disekolah tersebut;
8. Peserta Didik kelas X Jurusan IPS SMA Negeri 6 Bandar Lampung yang telah bersedia menjadi sampel dan membantu dalam penelitian ini;
9. Orang tuaku Bapak Abdulloh dan Ibu Iroh Humairoh, selaku orang tua yang selalu support tak terhingga dan selalu menemani dan memberikan motivasi dalam menyelesaikan studi ini;
10. Kekasih yakni Buki Suta Pratama, terimakasih selalu menemani, memberikan motivasi, memberikan arahan dan support dalam menyelesaikan skripsi ini;
11. Sahabat-sahabat dan Rekan-rekan di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2016 khususnya kelas E, yang selalu mendukung dan selalu menguatkan serta memberikan segenap informasi yang selalu berjuang bersama dalam proses perkuliahan hingga akhir penyusunan skripsi saling mendukung satu dengan lainnya. Semoga kita senantiasa selalu terjaga silaturahmi;
12. Sahabat karibku yang selalu dekat dan selalu menemani dalam suka maupun duka yakni Nur Esy Wulandari, Aldi Abi Wardani, Deni Zella Monica, Nurul Nadhifa Rahmani, Dwi Oktaviana, Riska Putri Utami dan Febri Angraini yang telah menemani. Terimakasih tak terhingga berkat bantuan dan dukungannya telah memberikan segenap motivasi agar selalu semangat dalam menyelesaikan skripsi ini;

13. UKM tercinta ku yakni Ukm Inkai yang telah mendukung dan memberikan selalu informasi serta memberikan banyak pelajaran yang berarti. Terimakasih atas dukungannya;
14. Keluarga KKN 137 yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih atas segala dukungan, doa dan segala informasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini;
15. Keluarga PPL yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih atas segala bantuan mengenai segala informasi dan memberikan bantuan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini;
16. Semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi yang tidak dapat disebutkan satu persatu, semoga kita selalu terikat dalam Ukhuwa Islamiyah;

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata kesempurnaan, akan tetapi diharapkan dapat memberikan manfaat keilmuan yang berarti dalam bidang Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Bandar Lampung, September 2020

Penulis

Nadya Amalia

NPM. 1611080286

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
MOTTO	iii
PERSEMBAHAN	iii
RIWAYAT HIDUP	iv
KATA PENGANTAR	v
PERNYATAAN	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	4
C. Fokus Penelitian	14
D. Rumusan Masalah	15
E. Tujuan Penelitian	15
F. Manfaat Penelitian	15
G. Ruang Lingkup Penelitian	16
H. Metode Penelitian	17

BAB II LANDASAN TEORI

A. Layanan Bimbingan Kelompok	
1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok	26
2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok	32
3. Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok	34
4. Teknik-teknik Bimbingan Kelompok	36
5. Isi Layanan Bimbingan Kelompok	37
B. Teknik Ice Breaking	
1. Pengertian <i>Ice Breaking</i>	38
2. Kelebihan dan Kekurangan <i>Ice Breaking</i>	41
3. Manfaat <i>Ice Breaking</i>	42
4. Jenis-jenis Teknik <i>Ice Breaking</i>	43
C. Konsentrasi Belajar	
1. Pengertian Konsentrasi Belajar	48
2. Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar	53
3. Indikator Konsentrasi Belajar	55
4. Aspek Konsentrasi Belajar	56
5. Ciri-ciri Konsentrasi Belajar	57
6. Kiat Meningkatkan Konsentrasi Belajar	59
D. Penelitian Relevan	61

BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN

A. Gambaran Umum Objek	
a. Profil Sekolah	
1. Sejarah SMA Negeri 6 Bandar Lampung	64
2. Tujuan SMA Negeri 6 Bandar Lampung	65
3. Visi dan Misi SMA Negeri 6 Bandar Lampung	66
4. Letak SMA Negeri 6 Bandar Lampung	67
5. Data Tenaga Pengajar	71
B. Deskripsi Data Penelitian	73

BAB IV ANALISIS PENELITIAN

A. Temuan Penelitian	76
B. Pembahasan	95
C. Keterbatasan Penelitian	102

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	103
B. Rekomendasi	105

DAFTAR PUSTAKA



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Agar tidak ada kesalah fahaman tentang pengertian judul “**Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Teknik *Ice Breaking* Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 6 Bandar Lampung**” maka peneliti menegaskan istilah-istilah pada judul, sebagai berikut :

1. Implementasi

Menurut Nurdin Usman, dalam bukunya mengatakan bahwa implementasi adalah suatu aktivitas, aksi, tindakan, atau adanya mekanisme suatu sistem. Implementasi bukan hanya sekedar aktivitas, tetapi suatu kegiatan atau suatu keadaan yang terencana dan untuk mencapai tujuan kegiatan.²

2. Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok dapat diartikan sebagai suatu bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian suatu informasi ataupun suatu aktivitas kelompok untuk membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan,

² Nurdin Usman, *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum*, (Bandung : CV Sinar Baru, 2002), h. 70

pribadi dan sosial.³ Bimbingan kelompok dapat diartikan sebagai sebuah layanan yang dapat memungkinkan suatu peserta didik secara bersama-sama membahas suatu topik dimana peserta didik yang dilayani lebih dari satu orang untuk dapat menunjang pemahaman dan pengembangan kemampuan sosial serta dapat secara mandiri mengambil suatu keputusan yang baik dan benar.

3. Teknik *Ice Breaking*

Ice Breaking merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk mencairkan suasana pembelajaran didalam kelas yang membosankan, kaku menjadi lebih bersemangat, menyegarkan, serta dapat menumbuhkan motivasi belajar yang lebih bergairah. Teknik *ice breaking* ini sangat efisien sekali untuk dapat membawa perubahan didalam kelas dari yang tidak bersemangat, tidak fokus dalam belajar menjadi lebih semangat dan fokus dalam belajar.

4. Konsentrasi Belajar

Konsentrasi adalah suatu pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan. Dalam belajar konsentrasi berarti pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran.⁴ Konsentrasi belajar merupakan cara untuk bagaimana memfokuskan hati dan pikiran terhadap tujuan dan isi

³ Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling Dalam berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung : PT. Refika Aditama,2014), h. 23

⁴ Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*, (Jakarta : Rineka Cipta 2013), h. 86

pembelajaran. Konsentrasi dalam belajar sangat diperlukan sekali karena hal tersebut akan menyerap pelajaran yang dipelajari.

5. SMA Negeri 6 Bandar Lampung

SMA Negeri 6 Bandar Lampung merupakan sebuah lembaga pendidikan formal yang berdiri sejak tahun 1985 dan diresmikan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Lampung. Letak geografis SMA Negeri 6 Bandar Lampung di Jl. Sentot Kp. Garuntang Rt. 04 Lk II Kelurahan Ketapang Kecamatan Panjang Bandar Lampung.

Berdasarkan istilah-istilah diatas maka yang dimaksud dengan keseluruhan judul “Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Teknik *Ice Breaking* Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 6 Bandar Lampung” dengan artian layanan bimbingan kelompok suatu jenis layanan untuk memberikan bantuan berupa bimbingan dalam situasi kelompok membahas suatu topik untuk dapat menyelesaikan masalah anggota kelompok tersebut. Teknik *Ice Breaking* merupakan suatu teknik untuk dapat mencairkan suasana dalam kelas yang tadinya kaku dan tidak bersemangat menjadi lebih bersemangat dalam belajar. Konsentrasi belajar merupakan sebuah hal yang sangat penting dalam proses belajar. Karena hal ini dapat menyerap materi yang disampaikan untuk menambah ilmu pengetahuan. Jika peserta didik kurang konsentrasi, maka tidak ada kemajuan dalam mencapai hasil dari belajar.

B. Latar Belakang Masalah

Konsentrasi belajar merupakan suatu keadaan pikiran terkondisi yang diaktifkan oleh perasaan di dalam tubuh. Mengaktifkan suatu perasaan dalam tubuh individu perlu dengan keadaan yang santai dan suasana yang menyenangkan, karena dalam suasana yang tegang individu tidak dapat menggunakan otaknya dengan maksimal. Konsentrasi dalam hal belajar sangat diutamakan, karena ini sangat mempengaruhi dengan suatu kemampuan peserta didik untuk dapat menangkap pelajaran yang diberikan guru. Konsentrasi merupakan salah-satu faktor yang dipercaya dapat membawa suatu keberhasilan peserta didik untuk mencapai pembelajaran yang lebih optimal.

Konsentrasi dalam belajar merupakan hal yang sangat penting bagi peserta didik, karena hal ini berpengaruh terhadap suatu keaktifan peserta didik dalam belajar. Dengan berkonsentrasi, maka segala hal dapat terekam dengan baik di dalam memori otak yang selanjutnya dengan mudah dapat dikeluarkan pada saat-saat dibutuhkan. Suasana belajar yang menyenangkan dalam hal ini berarti dapat membuat peserta didik berada dalam keadaan yang santai, tidak ada sama sekali ketegangan yang membuat peserta didik terancam baik fisik maupun non fisik. Oleh karena itu dibutuhkan suatu bentuk metode yang menyenangkan peserta didik untuk dapat berkonsentrasi dalam belajar.

Konsentrasi belajar merupakan sebuah faktor penentu mengenai keberhasilan peserta didik dalam rangka melakukan suatu perubahan tingkah

laku yang lebih baik. Peserta didik yang mampu berkonsentrasi selama pelajaran berlangsung akan mempunyai suatu daya ingat yang lebih tinggi serta mudah memahami dengan apa yang dipelajari, namun tidak sedikit peserta didik yang kehilangan konsentrasi belajar selama proses pembelajaran berlangsung.

Indikasi konsentrasi belajar yang belum optimal di lihat dari tingkah laku peserta didik yang dominan belum siap saat pembelajaran dimulai. Ada 6 peserta didik yang posisi duduk nya di barisan belakang tidak memperhatikan guru, tetapi peserta didik tersebut sedang sibuk bermain *game online*, sibuk mengobrol dengan peserta didik lainnya dan suasana lingkungan sekitar yang tidak kondusif.

Selain itu, konsentrasi belajar yang belum optimal di lihat dari peserta didik di dalam kelas sering bermain *gadget* pada saat pelajaran dimulai, mengobrol dalam kelas ketika guru sedang menjelaskan serta tertidur di dalam kelas saat jam pelajaran berlangsung. Kurangnya perhatian khusus yang diberikan oleh guru kepada peserta didik kurang dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling serta kurangnya memberikan *ice breaking* apabila saat-saat jam pelajaran yang semakin padat dan sudah tidak kondusif yang membuat peserta didik tidak konsentrasi lagi dalam belajar.

Dalam kebijakan sekolah, mengatakan bahwa guru bimbingan dan konseling (BK) tidak diwajibkan untuk masuk ke dalam kelas dan memberikan materi tentang BK kepada peserta didik, dikarenakan jam pelajaran yang banyak, sehingga mengharuskan BK untuk mengalah dan tidak

diwajibkan untuk masuk ke dalam kelas memberikan materi BK kepada peserta didik.

Hal ini membuat peserta didik kurang konsentrasi dalam belajar dan tidak bersemangat karena kurangnya perhatian khusus dari guru disaat jam pelajaran yang semakin padat tidak diselingi dengan *ice breaking* untuk menyegarkan suasana dalam belajar agar lebih kembali berkonsentrasi. Hal nya guru yang hanya masuk untuk mengabsen dan mengajar di dalam kelas membuat suasana di dalam kelas menjadi bosan, karena tidak ada arahan guru untuk memberikan sebuah motivasi belajar atau *ice breaking* kepada peserta didik sehingga membuat suasana pembelajaran terlihat monoton dan menjadi tidak menyenangkan.

Pembelajaran yang tidak menarik akan mengakibatkan konsentrasi peserta didik terhadap suatu pembelajaran menjadi menurun. Contohnya, konsentrasi yang dimiliki oleh peserta didik apabila guru yang sedang menyampaikan sebuah materi hanya dengan metode ceramah saja, maka peserta didik di dalam kelas akan merasa jenuh dan konsentrasi yang dimiliki oleh peserta didik hanya berkisar waktu 10-15 menit saja dan selebihnya peserta didik mulai kurang untuk konsentrasi dalam belajar.

Pengajaran yang tepat yaitu ketika peserta didik bukan hanya dijadikan sebagai objek tetapi dijadikan sebagai subjek, sehingga membuat peserta didik menjadi aktif di dalam kelas saat pembelajaran. Untuk dapat mewujudkan hal tersebut tentunya dibutuhkan kreatifitas seorang guru dalam mengajar dengan

cara merancang metode pembelajaran serta menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan sehingga membuat peserta didik tidak merasa bosan dalam belajar. Namun sebaliknya jika guru tidak dapat menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan lebih bersemangat di dalam kelas maka akan berpengaruh terhadap konsentrasi belajar peserta didik menjadi menurun dan tidak fokus dalam belajar.

Konsentrasi dalam belajar sangat penting untuk dapat mengoptimalkan kemampuan peserta didik dalam menyelesaikan setiap kegiatan atau pekerjaan. Konsentrasi yang rendah, pasti akan berakibat tidak optimalnya hasil dari semua kegiatan atau pekerjaan tersebut. Dalam hal pembelajaran sebuah konsentrasi sangat dibutuhkan agar dapat fokus dalam sebuah pembelajaran tersebut. Peserta didik dituntut untuk berkonsentrasi penuh agar fokus dengan materi yang disampaikan oleh guru di dalam kelas.

Konsentrasi adalah bagaimana cara peserta didik tersebut tetap fokus dalam mengerjakan atau melakukan sesuatu sehingga pekerjaan tersebut mampu dikerjakan dalam waktu tertentu. Kemampuan peserta didik untuk berkonsentrasi berbeda-beda. Konsentrasi merupakan modal utama untuk peserta didik dalam menerima materi yang diajarkan.

Belajar yang membosankan dengan waktu pelajaran yang semakin padat membuat peserta didik kurang konsentrasi dalam belajar. Hal ini merupakan suatu permasalahan bagi sekolah untuk mengadakan perubahan agar terciptanya suasana belajar yang menyenangkan dan tidak membuat bosan atau jenuh dalam proses pembelajaran.

Allah SWT telah memperingati kita bahwa penting sekali setiap individu untuk menuntut ilmu pengetahuan dengan cara belajar. Belajar merupakan suatu kewajiban bagi setiap individu yang beriman agar selalu memperoleh ilmu pengetahuan dalam rangka meningkatkan derajat kehidupan seseorang. Hal ini dinyatakan dalam surat Mujadalah ayat 11 sebagai berikut :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُزُوا فَانْشُزُوا يَرَفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman apabila dikatakan kepadamu: Berlapang-lapanglah dalam majlis, Maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. dan apabila dikatakan: Berdirilah kamu, Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan." (QS. Mujadalah ayat 11)⁵

Surat Mujadalah ayat 11 menjelaskan tentang pentingnya suatu ilmu pengetahuan bagi kehidupan umat manusia. Manusia diberi potensi oleh Allah SWT berupa akal yang harus terus diasah, dan dikembangkan dengan cara belajar. Setiap orang yang berilmu dan memiliki pengetahuan menunjukkan sikap yang baik dan bijaksana.

Akibat yang ditimbulkan peserta didik karena kurangnya konsentrasi belajar adalah menurunnya nilai prestasi belajar, sering membolos, malas

⁵ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bandung: CV Penerbit Diponogoro 2010), h. 543

mengerjakan tugas, tidak fokus di dalam kelas, dan kurangnya motivasi. Melihat hal tersebut, akan membuat suatu potensi yang dimiliki oleh peserta didik tidak dapat berkembang dengan baik. Tidak semua peserta didik memiliki kemampuan untuk dapat mengatasi persoalan terkait dengan belajar.

Peneliti sampaikan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan suatu bentuk layanan bantuan berupa bimbingan individu melalui kegiatan kelompok. Hal ini berarti untuk dapat meningkatkan konsentrasi peserta didik dalam belajar di dalam diri peserta didik serta untuk meluruskan pandangan peserta didik mengenai belajar agar terciptanya suasana belajar yang menyenangkan dan untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik dalam belajar. Berdasarkan Firman Allah SWT dalam surat Al-a'raf ayat 105 :

حَقِيقٌ عَلَىٰ أَنْ لَا أَقُولَ عَلَىٰ اللَّهِ إِلَّا الْحَقَّ ۚ قَدْ جِئْتُكُمْ بِبَيِّنَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ
فَأَرْسِلْ مَعِيَ بَنِي إِسْرَائِيلَ

Artinya : *“Wajib atasku tidak mengatakan sesuatu terhadap Allah, kecuali yang hak. Sesungguhnya aku datang kepadamu dengan membawa bukti yang nyata dari Tuhanmu, maka lepaskanlah Bani Israil bersama aku” (QS. Al-Araf Ayat 105).*

Surat tersebut menjelaskan tentang belajar dapat diartikan merupakan salah satu kegiatan pencarian ilmu pengetahuan, dengan hasil yang nyata dan berpengaruh kepada orang yang mencarinya. Belajar bukan hanya sekedar tuntutan, namun belajar membawa bentuk perubahan pada orang yang mencari ilmu pengetahuan dengan cara belajar.

Layanan bimbingan kelompok tersebut akan lebih mudah untuk mengetahui permasalahan yang dimiliki oleh setiap anggota kelompok yaitu peserta didik agar dapat diselesaikan dan peserta didik diharapkan dapat mengambil keputusan dengan tepat. Dengan adanya sebuah teknik *ice breaking* ini, diharapkan sebelum adanya teknik ini yang konsentrasi dalam belajarnya rendah menjadi lebih berkonsentrasi dan bersemangat dalam belajar.

Berdasarkan hasil Penelitian yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 6 Bandar Lampung dengan metode observasi, dokumentasi dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling serta dengan peserta didik kelas X. Berikut ini peneliti paparkan hasil Penelitian yang telah dilakukan.

Hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling ibu Subainah, S.Pd di sekolah tersebut menyatakan bahwa :

“...Pelaksanaan layanan bimbingan konseling khususnya layanan bimbingan kelompok yang dilakukan oleh guru BK kepada peserta didik masih sangat minim sekali dan jarang dilaksanakan karena tidak diperkenankan untuk masuk ke dalam kelas memberi materi tentang BK. Hal ini karena memang jam jadwal mata pelajaran yang semakin ditingkatkan lalu guru BK yang harus mengalah untuk tidak masuk ke dalam kelas. Sejak tidak ada BK masuk ke dalam kelas ini membuat indeks motivasi belajar peserta didik disini menurun dan terkadang sudah kami lakukan konseling individu di ruangan BK. Hasilnya peserta didik mengaku bahwa bosan dan tidak bersemangat dalam belajar. Peserta didik tersebut banyak sekali yang tidak konsentrasi dalam belajar apalagi jika di jam rawan seperti siang hari yang membuat peserta didik tersebut tidak fokus dalam belajar. Hal itu disebabkan karena guru yang mengajar di dalam kelas belum siap untuk mengajar seperti suara tidak keras dan media pembelajaran yang membosankan atau kurang dalam memberi permainan di dalam kelas. Kami akui hal ini akan sangat fatal jika tidak di tindak lanjuti dan ini harus mendorong sekolah untuk BK masuk ke dalam kelas untuk membina peserta didik dan menginformasikan khususnya mengenai bimbingan belajar.”⁶

⁶ Sumber: Ibu Subainah, S.Pd, *Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 6 Bandar Lampung*, Tanggal 14 Januari 2020

Berdasarkan hasil wawancara tersebut layanan bimbingan kelompok masih belum berjalan dengan maksimal, hal tersebut dikarenakan sudah ditiadanya BK untuk masuk ke dalam kelas memberikan materi kepada peserta didik. Namun guru bimbingan dan konseling masih dapat melaksanakan layanan tersebut dengan cara memberikan informasi atau pemahaman tentang belajar yang menyenangkan secara langsung menemui guru bimbingan dan konseling di ruangnya jika peserta didik membutuhkan suatu pemahaman tentang cara belajar yang menyenangkan agar tidak terjadi bosan dan tidak konsentrasi dalam belajar. Dari beberapa hambatan diatas bahwa layanan bimbingan kelompok harus lebih dikembangkan untuk menjadi sebuah sarana yang mendorong peserta didik giat dalam belajar. Peneliti juga melakukan wawancara dan observasi dengan beberapa peserta didik kelas X terkait dengan konsentrasi belajar.

Hasil wawancara pertama peneliti dengan salah-satu peserta didik yang berinisial KSA menyatakan bahwa:

“...saya kurang suka dengan belajar di dalam kelas, apalagi dengan pelajaran yang susah seperti Matematika atau Biologi tapi sebenarnya masih nyambung kalau guru yang menjelaskan dengan cara yang bikin asik dan menyenangkan. Seperti misalnya sebelum mulai belajar main *game* peragaan dahulu lalu abis itu baru mulai ke pelajaran dan itu mungkin buat kami khususnya saya lebih nyambung dalam belajar. Saya lebih banyak kurang mengerti dan kadang jarang mengerjakan PR karena tidak nyambung pelajaran nya seperti metode yang diajarkan guru itu tidak sampai ke saya gitu, jadi saya pun kurang paham dalam belajar.”⁷

Selanjutnya hasil wawancara kedua peserta didik yang berinisial PH menyatakan bahwa:

⁷ Sumber: KSA, *Wawancara Peserta Didik SMA Negeri 6 Bandar Lampung*, Tanggal 14 Januari 2020

“...saya suka dengan belajar bagi saya belajar itu wajib dan penting untuk kita khususnya pelajar ya memang sudah kewajibannya untuk belajar. Kalau saya suka dengan pelajaran Bahasa Inggris karena suka dan juga guru yang menyampaikannya menyenangkan dengan metode kadang bernyanyi atau bermain *games* dengan Bahasa Inggris, tapi kalau pelajaran yang lain kebanyakan tidak suka karena monoton guru nya pun hanya menjelaskan dan kasih tugas lalu kita kerjakan jadi membuat saya kadang malas belajar atau kurang konsentrasi pada saat jam pelajaran tersebut.”⁸

Hasil wawancara ketiga peneliti dengan peserta didik yang berinisial SN menyatakan bahwa:

“...saya tipe orang yang kalau di kelas kadang rajin belajarnya, kadang malas untuk belajarnya. Karena sering sekali guru yang mengajar di dalam kelas hanya memberikan materi lalu saya kerjakan sesudah itu guru pergi dari kelas. Kadang juga sedang menjelaskan dalam kelas tapi bosan karena suara guru tersebut kurang lantang dan kurang keras. Jadi membuat saya kalau belajar itu tidak fokus dan kurang bersemangat dalam kelas.”⁹

Hasil wawancara keempat peneliti dengan peserta didik yang berinisial AT menyatakan bahwa:

“...Kalau saya orang yang selalu menerima guru mengajar di dalam kelas. Maksudnya saya menghargai guru di dalam kelas. Seperti nyambung saja gitu kalau guru sedang menjelaskan materi, tapi memang terkadang saya pun sedikit bosan dan tidak fokus kalau sedang belajar. Karena bosan dan kalau kata saya monoton gitu gurunya menjelaskan dalam kelas dengan suara yang kurang keras dan tidak diselingi dengan permainan sebelum belajar sehingga membuat terkadang tidak semangat. Jadi terkadang saya pun main *handphone* di kelas atau mengobrol karena bosan di dalam kelas.”¹⁰

Hasil dokumentasi pada saat penelitian dengan guru bimbingan dan konseling diperoleh data mengenai keadaan peserta didik yang tidak konsentrasi dalam belajar dengan berbagai macam permasalahan sebagai berikut:

⁸ Sumber: PH, *Wawancara Peserta Didik SMA Negeri 6 Bandar Lampung*, Tanggal 14 Januari 2020

⁹ Sumber: SN, *Wawancara Peserta Didik SMA Negeri 6 Bandar Lampung*, Tanggal 14 Januari 2020

¹⁰ Sumber: AT, *Wawancara Peserta Didik SMA Negeri 6 Bandar Lampung*, Tanggal 14 Januari 2020



Tabel 1
Permasalahan Konsentrasi Belajar
Peserta Didik Kelas X IPS 4 Di SMA Negeri 6 Bandar Lampung
Semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020

No	Nama Peserta Didik (Inisial)	Indikator	Sub Indikator	Keterangan
1	KSA	Memperhatikan setiap materi pelajaran yang disampaikan guru.	1. Tidak siap dalam menerima materi. 2. Bermain <i>gadget</i> saat belajar.	5x
2	AT	Selalu bersikap aktif dengan bertanya dan memberikan argumentasi mengenai materi yang disampaikan guru.	1. Bermain <i>game online</i> saat belajar. 2. Kurang respon pertanyaan yang diberikan guru.	4x
3	FA	Dapat merespon dan memahami setiap materi yang diberikan.	1. Sering bermain <i>gadget</i> saat belajar. 2. Tidak paham materi yang disampaikan oleh guru.	5x
4	BSP	Tidak bosan terhadap proses pembelajaran yang dipelajari.	1. Nilai belajar yang rendah. 2. Tidur dalam kelas saat jam pelajaran berlangsung.	7x
5	NA	Selalu bersikap aktif dengan bertanya dan memberikan argumentasi mengenai materi yang disampaikan guru.	1. Pasif dalam kelas. 2. Bermain <i>gadget</i> saat jam pelajaran.	5x
6	RS	Tidak bosan terhadap proses pembelajaran yang dipelajari.	1. Tidur saat jam pelajaran berlangsung. 2. Bolos saat jam pelajaran.	6x

Sumber : Dokumentasi Buku Catatan Guru BK Kelas X Masalah Konsentrasi Belajar di SMA Negeri 6 Bandar Lampung

Berdasarkan uraian hasil penelitian observasi, wawancara dan dokumentasi kepada peserta didik, khususnya pada peserta didik kelas X IPS 4 di SMA Negeri 6 Bandar Lampung yang telah peneliti paparkan di atas terindikasi beberapa peserta didik belum bisa mengeksplor kemampuan belajarnya dikarenakan pembelajaran yang kurang efektif yang dapat menyebabkan peserta didik malas dan tidak konsentrasi saat belajar. Peserta didik juga kurang memahami bahwa pentingnya BK dalam ruang lingkup sekolah, sehingga peserta didik tersebut sering mengabaikan untuk meminta informasi dan pemahaman di ruang BK. Kurangnya sebuah layanan bimbingan dan konseling di sekolah membuat peserta didik kurang termotivasi khususnya dalam hal belajar. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul tentang Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Teknik *Ice Breaking* dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 6 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020.

C. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas fokus penelitian yang diambil oleh peneliti yakni bagaimana langkah-langkah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *ice breaking* dalam meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik kelas X atas dasar itu peneliti ingin meneliti.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *ice breaking* dapat meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Bandar Lampung?”

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *ice breaking* dapat meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

a. Secara teoritis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan kajian bimbingan dan konseling di sekolah terutama terkait dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *ice breaking* untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik, serta mengenalkan bimbingan kelompok dengan teknik *ice breaking* dalam konseling di sekolah.

b. Secara praktis

1. Memberikan data empiris tentang penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *ice breaking* dalam meningkatkan

konsentrasi belajar peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Bandar Lampung.

2. Mengenalkan secara langsung layanan bimbingan kelompok dengan teknik *ice breaking* kepada peserta didik dengan maksud untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan konsentrasi belajar.
3. Hasil dari penelitian ini diharapkan sebagai masukan atau acuan bagi pihak sekolah terutama guru BK dalam upaya pemberian layanan bimbingan dan konseling bagi peserta didik untuk meningkatkan konsentrasi belajar, sehingga dapat menunjang efektivitas dari sebuah layanan tersebut.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Dalam hal ini peneliti membatasi ruang lingkup penelitian ini agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya adalah:

1. Ruang lingkup ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup bimbingan dan konseling bidang belajar.

2. Ruang lingkup objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan rasa antusias dalam belajar dan untuk meningkatkan konsentrasi belajar melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *ice breaking* yang dilaksanakan di sekolah.

3. Ruang lingkup subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Bandar Lampung.

4. Ruang lingkup wilayah dan waktu

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMA Negeri 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020.

H. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Prosedur Penelitian

Penelitian ini adalah suatu penelitian yang bersifat kualitatif, Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami suatu fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah¹¹. Penelitian kualitatif tersebut dilakukan secara deskriptif berupa penggambaran secara tertulis bukan berupa angka. Penelitian ini meneliti tingkah laku, tindakan dengan berbagai macam metode.

Menurut David Williams menulis bahwa penelitian kualitatif adalah pengumpulan data pada suatu latar alamiah, dengan menggunakan metode alamiah, dan dilakukan oleh orang atau peneliti yang tertarik secara alamiah¹². Penelitian kualitatif berkenaan dengan data yang bukan angka, mengumpulkan dan menganalisis data yang bersifat naratif. Metode penelitian kualitatif terutama digunakan untuk memperoleh data yang kaya, informasi yang mendalam tentang isu atau masalah yang akan dipecahkan¹³.

¹¹ Lexy, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung, PT Remaja Rosdakarya, 2017) h. 6

¹² *Ibid*, Lexy, h. 5

¹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : CV Alfabeta, 2017) h. 3

Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *postpositivisme* atau *enterpretif*, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan observasi, wawancara, dokumentasi), data yang diperoleh cenderung data kualitatif, analisis data bersifat induktif kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif bersifat untuk memahami makna, memahami keunikan, mengkontruksi fenomena, dan menemukan hipotesis¹⁴.

Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data tidak dipandu oleh teori, tetapi dipandu oleh fakta-fakta yang ditemukan pada saat penelitian di lapangan. Oleh karena itu analisis data yang dilakukan bersifat induktif berdasarkan fakta-fakta yang ditemukan dan kemudian dapat dikonstruksikan menjadi hipotesis atau teori. Metode kualitatif juga disebut metode konstruktif, karena dengan metode ini peneliti dapat mengkonstruksi fenomena yang berserakan menjadi bangunan yang mudah dipahami¹⁵. Contoh mengkonstruksi fenomena, misal peneliti melihat peserta didik di dalam kelas mengantuk, bermain *gadget*, maka peneliti dapat mencari data siapa saja yang mengantuk dan bermain *gadget* di dalam kelas, dan penyebab peserta didik tersebut mengantuk dan bermain *gadget* dalam kelas serta akibatnya dari peserta didik mengantuk dan bermain *gadget* didalam kelas.

¹⁴ *Ibid*, Sugiyono, h. 10

¹⁵ *Ibid*, Sugiyono, h. 10-11

Dalam suatu penelitian kualitatif data yang dikumpulkan bukan angka tetapi berupa kata-kata atau gambaran. Data yang dimaksud berasal dari sebuah catatan lapangan, observasi, dokumentasi, dan lainnya. Sesuai dengan tema yang peneliti bahas, penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan (*field reseach*), dimana penelitian ini dilakukan langsung dilapangan yaitu di SMA Negeri 6 Bandar Lampung untuk mendapatkan data yang diperlukan terkait dengan implementasi layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *ice breaking* dalam meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik kelas X .

2. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian adalah subjek yang dituju untuk diteliti. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas X di SMA Negeri 6 Bandar Lampung. Dalam penelitian ini yang dijadikan subjek penelitian adalah peserta didik kelas X IPS 4, peneliti mengambil 6 peserta didik sebagai unit analisis dari jumlah keseluruhan 25 peserta didik.

Sebagai objek penelitian yaitu bagaimana pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *ice breaking* untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik kelas X di SMA Negeri 6 Bandar Lampung. Adapun penulis mengambil seluruh kelas X.

3. Tempat dan Waktu Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti memilih SMA Negeri 6 Bandar Lampung yang berlokasi di Jl. Sentot Kp. Garuntang Rt. 04 Lk II

Kelurahan Ketapang Kecamatan Panjang Bandar Lampung. Waktu penelitian di tahun ajaran 2019/2020.

4. Prosedur Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian ini adalah mendapatkan data¹⁶. Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti yaitu:

1.) Observasi Partisipan

Observasi partisipan, peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Dengan observasi partisipan ini, maka data yang diperoleh akan lebih lengkap.

Observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 14 Januari – 17 Januari 2020 diterima dengan secara hangat di dalam ruang lingkup sekolah yang diteliti. Peneliti mengamati dan melihat keadaan peserta didik di dalam kelas saat proses belajar. Kemudian setelah melihat keadaan peserta didik di dalam kelas tersebut, ada beberapa peserta didik di dalam kelas tersebut yang sibuk dengan bermain *gadget*, ada pula yang mengobrol dengan teman lainnya saat jam pelajaran, tidak

¹⁶ *Op.Cit*, Sugiyono, h. 104

fokus dan pasif dalam kelas saat belajar berlangsung dan berbagai macam variasi lainnya.

Tabel 2

No	Kegiatan	Keterangan
1.	Mengenal lingkungan SMA Negeri 6 Bandar Lampung.	a. Profil sekolah b. Tenaga Pendidik
2.	Mengamati perilaku peserta didik di kelas saat kegiatan belajar mengajar berlangsung.	Pengamatan peneliti
3.	Mewawancarai Guru BK, peserta didik guna memperoleh informasi.	Pengamatan peneliti

Observasi

2.) Dokumentasi

Dokumentasi adalah perolehan gambaran umum tentang masalah peningkatan konsentrasi belajar peserta didik, dan digunakan peneliti untuk memperoleh gambaran pada saat layanan bimbingan kelompok dengan teknik *ice breaking*. Pedoman dokumentasi yang diperoleh oleh peneliti yakni: Data permasalahan peserta didik yang tidak berkonsentrasi saat belajar di kelas X IPS 4, sejarah berdirinya SMA Negeri 6 Bandar Lampung, visi dan misi, letak geografis, keadaan sarana dan prasarana yang ada di SMA Negeri 6 Bandar Lampung.

3.) Wawancara atau Interview

Wawancara atau interview sebagai teknik pengumpulan data dengan tanya-jawab lisan yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan penelitian. Pada umumnya wawancara dilakukan oleh dua orang atau lebih.¹⁷ Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data yang apabila ingin melakukan studi pendahuluan guna menemukan permasalahan yang harus diteliti. Disini peneliti melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling mengenai konsentrasi belajar peserta didik kelas X dan melakukan wawancara dengan peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Bandar Lampung.

5. Prosedur Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama dilapangan dan setelah dilapangan.¹⁸ Dalam

¹⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), h. 123

¹⁸ *Ibid*, h. 344

penelitian kualitatif, teknik analisis data lebih banyak dilakukan bersamaan dengan pengumpulan data. Proses analisis ini berlangsung secara bertahap selama penelitian berlangsung.

Peneliti mendeskripsikan dan menjelaskan tentang prosedur data, baik selama proses pengumpulan data maupun setelah data terkumpul. Meneliti data yakni proses mencari serta menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dokumentasi.

1.) *Data Reduction* (reduksi data)

Mereduksi data artinya memilih tentang hal yang pokok, memfokuskan pada hal yang penting dan membuang yang tidak dibutuhkan. Dengan demikian data yang telah di reduksi akan memberikan gambaran yang jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya bila di perlukan.

2.) *Data Display* (penyajian data)

Setelah data di reduksi, langkah berikutnya adalah mendisplay kan data. Data dalam penelitian kualitatif, penyajian data dilakukan menggunakan bentuk uraian yang singkat. Dengan menyajikan data, akan memudahkan memahami apa yang terjadi untuk merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah di pahami demikian.¹⁹

3.) *Conclusion Drawing / Verification* (menarik kesimpulan)

Selanjutnya peneliti dalam mendeskripsikan data dalam kualitatif menurut *miles and huberman* yaitu penarikan kesimpulan.

¹⁹ *Ibid*, h. 347

6. Pemeriksaan Keabsahan Data

Peneliti mendapatkan data langsung dari subjek melalui sebuah wawancara mendalam, dimana sebuah data tersebut di dokumentasikan dan direkam dengan recorder dan dibantu dengan alat tulis lainnya. Untuk menguji keabsahan data penelitian, peneliti menggunakan teknis triangulasi karena lebih mengutamakan sebuah efektifitas proses serta hasil yang peneliti inginkan. Oleh karena nya, triangulasi dapat dilakukan dengan menguji apakah proses dan hasil metode yang digunakan dalam pengumpulan data sudah berjalan dengan baik. Uji keabsahan melalui triangulasi di lakukan dalam penelitian kualitatif, untuk menguji sebuah keabsahan informasi yang tidak dapat dilakukan dengan alat-alat uji statistik.²⁰

Jenis-jenis triangulasi diantaranya adalah :

1. Triangulasi metode, dilakukan dengan membandingkan suatu jenis informasi atau data dengan cara yang berbeda. Penelitian kualitatif peneliti menggunakan metode wawancara, observasi, dan survei. Hal tersebut untuk memperoleh suatu kebenaran informasi dan gambaran yang utuh mengenai informasi tertentu, peneliti bisa menggunakan sebuah metode wawancara bebas atau wawancara terstruktur. Selain itu, peneliti bisa menggunakan informasi yang berbeda untuk mengecek kebenaran suatu informasi tersebut.

²⁰ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Prenada Media Group,2007) h. 261

2. Triangulasi antar-peneliti, dilakukan dengan cara yang dapat menggunakan lebih dari satu orang dalam sebuah pengumpulan dan analisis data. Penting diperhatikan bahwa orang yang diajak menggali data itu harus yang telah memiliki suatu pengalaman penelitian dan harus dari konflik kepentingan agar tidak merugikan peneliti.
3. Triangulasi sumber data, dilakukan dengan menggali suatu kebenaran informasi tertentu melalui berbagai jenis metode dan sumber perolehan data. Contoh, selain wawancara dan observasi, peneliti dapat menggunakan dokumentasi tertulis, dokumen sejarah, gambar atau foto.
4. Triangulasi teori, dilakukan dengan hasil akhir penelitian kualitatif berupa sebuah rumusan informasi. Selain itu, triangulasi teori dapat meningkatkan pemahaman secara mendalam, akan tetapi peneliti tersebut mampu menggali pengetahuan teoritik secara mendalam atau hasil dari analisis data.²¹

Triangulasi yang dipakai oleh peneliti yakni menggunakan triangulasi sumber dengan menggali kebenaran informasi tertentu melalui berbagai metode dan sumber dalam perolehan data. Selain melalui teknik wawancara dan observasi, peneliti juga bisa menggunakan observasi terlibat, dokumen sejarah, gambar atau foto. Tentu saja dari masing-

²¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2017), h. 330

masing cara tersebut dapat menghasilkan data atau bukti yang berbeda yang dapat memberikan pandangan yang berbeda dengan fenomena yang diteliti.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Layanan Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan merupakan suatu proses bantuan yang diberikan oleh guru BK kepada individu (peserta didik) supaya individu yang dibimbing mempunyai kemampuan mengenal, menghadapi, dan memecahkan berbagai masalah yang dihadapi dalam hidupnya²². Bimbingan tersebut akan mengarahkan peserta didik untuk lebih peka terhadap sekitar, lebih percaya diri, bisa memecahkan masalah yang dihadapi oleh peserta didik secara mandiri. Bimbingan merupakan suatu proses bimbingan yang diberikan oleh guru BK kepada peserta didik sehingga peserta didik tersebut dapat mengatasi suatu permasalahannya secara lebih optimal serta untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik tersebut.

Kelompok merupakan suatu layanan yang membantu klien atau peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar, karir, pengambilan keputusan serta melakukan kegiatan

²² Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013) h. 17

tertentu melalui dinamika kelompok.²³ Berdasarkan hal tersebut, seluruh peserta yang terlibat dalam kegiatan kelompok saling mengeluarkan pendapat dan ide peserta didik dengan bebas sesuai dengan apa yang peserta inginkan, dan saling berinteraksi dengan sekitarnya serta dapat memberi saran.

Bimbingan kelompok memberikan banyak manfaat bagi peserta didik karena adanya interaksi dengan anggota-anggota kelompok mereka yang dapat memenuhi kebutuhan seperti dapat menyesuaikan diri, dapat berinteraksi dengan sekitarnya, dapat mengeluarkan gagasan atau ide yang mereka ingin sampaikan, bertukar pikiran tentang cara belajar yang baik agar lebih bersemangat dan tidak bosan saat belajar.

Bimbingan kelompok merupakan suatu bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian suatu informasi ataupun aktivitas kelompok untuk membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial.²⁴ Bimbingan kelompok dapat menyelesaikan permasalahan yang dimiliki oleh peserta didik seperti kurang berkonsentrasi saat belajar.

Dari beberapa pengertian bimbingan kelompok di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan dalam situasi kelompok yang dapat dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan suatu dinamika kelompok yaitu dengan adanya interaksi

²³ Rosmalia, *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Peserta Didik Kelas VII N 2 Lampung Selatan* (SKRIPSI, UIN Raden Intan Lampung, Bandar Lampung, 2016), h. 11

²⁴ *Loc. Cit.*, Achmad Juntika Nurihsan, h. 23

saling mengeluarkan gagasan atau pendapat, memberikan saran dan tanggapan dimana pemimpin kelompok dapat menyediakan suatu informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.

Layanan bimbingan kelompok memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok, supaya memperoleh berbagai materi dari narasumber atau membahas secara bersama-sama tentang pokok bahasan tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari serta untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar.

Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan berupa bimbingan kepada individu melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas dan dinamika kelompok harus dapat diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah peserta didik yang menjadi peserta layanan. Dalam layanan bimbingan kelompok dibahas topik umum yang menjadi kepedulian bersama kelompok. Masalah yang menjadi topik pembicaraan dalam layanan bimbingan kelompok, dibahas melalui suasana dinamika kelompok secara intens dan konstruktif diikuti oleh semua anggota kelompok dibawah bimbingan pemimpin kelompok.

Mengutip dari jurnal Universitas Negeri Makasar, bimbingan kelompok merupakan salah-satu jenis layanan yang dapat digunakan untuk membantu peserta didik menyelesaikan permasalahan yang dimiliki serta

untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik dengan dinamika kelompok. Kutipan tersebut sebagai berikut:

*“Group guidance is an effort to provide assistance in which there are several elements of the goal of understanding, prevention, and potential development by utilizing group dynamics that occur in the process of guidance (Susanto:2012). Group guidance is not a set of individuals who for one reason or another joined together, but a unit of people who have a goal to be achieved together, interact and communicate intensively with each other at the time of assembly, are dependent on the process of working together, and got personal satisfaction of psychological interaction with all members who are members of the unit”.*²⁵

Berdasarkan uraian diatas, bimbingan kelompok merupakan upaya untuk dapat menyelesaikan masalah yang dimilikinya secara bersama-sama dimana memiliki tujuan pemahaman, pencegahan, pengembangan potensi yang dimiliki dan memanfaatkan suatu dinamika kelompok dalam proses bimbingan.

Layanan bimbingan kelompok harus dipimpin oleh pemimpin kelompok. Pemimpin kelompok adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik pelayanan bimbingan dan konseling²⁶.

Dari pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa suatu bimbingan kelompok merupakan sebuah layanan yang dapat memungkinkan peserta didik secara bersama-sama membahas suatu topik dimana peserta didik yang dilayani lebih dari satu orang untuk dapat menunjang pemahaman dan pengembangan kemampuan sosial serta

²⁵ Farida Aryani, Muh Ilham Bakhtiar, The Development Of Group Guidance Service Model to Increase The Competence Of Conselor Candidate, Universitas Negeri Makasar, Vol 7, No 1 (2017)

²⁶ *Op.Cit*, Tohirin, h. 164

dapat secara mandiri mengambil suatu keputusan dengan baik dan benar. Layanan bimbingan kelompok berfungsi untuk pemahaman dan pengembangan.

Bimbingan kelompok sangat efisien sekali untuk membantu peserta didik tersebut untuk mengatasi berbagai jenis permasalahannya yang tidak dapat diselesaikan. Misal permasalahan tentang belajar, dimana peserta didik tersebut tidak dapat mengatasi masalahnya, lalu dengan adanya suatu bimbingan kelompok yang dipimpin oleh ketua kelompok diharapkan dapat membantu permasalahan dan kesulitan peserta didik untuk dapat mengentaskan suatu permasalahannya secara lebih mandiri serta dapat mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik tersebut agar lebih optimal.

Bimbingan kelompok merupakan salah-satu jenis layanan yang diberikan kepada peserta didik untuk dapat membahas suatu masalah atau topik umum secara luas dan mendalam yang bermanfaat bagi anggota kelompoknya. Dengan adanya bimbingan kelompok lebih memudahkan peserta didik dalam mengatasi masalahnya khususnya dalam hal belajar. Bimbingan kelompok sangat efektif sekali untuk dapat membantu peserta didik dalam mengatasi berbagai permasalahannya, dengan adanya dinamika dalam kelompok memudahkan peserta didik untuk dapat mengatasi masalah dalam hal kurangnya konsentrasi belajar. Hal ini dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Al-Imran ayat 103:

وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۗ وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ
 إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَىٰ
 شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا ۗ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ
 تَهْتَدُونَ

Artinya : “Dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali agama Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu bermusuhan-musuhan, maka Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadilah kamu karena nikmat Allah, orang-orang yang bersaudara dan kamu telah berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari padanya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayatnya kepadamu, agar kamu mendapat petunjuk”. (QS. Al-Imran Ayat 103).

Surat tersebut menjelaskan bahwa ketika terjadi suatu masalah maka jalan terbaiknya adalah dengan menyelesaikan permasalahan secara bersama-sama dengan dinamika kelompok tujuannya agar mendapat keputusan yang tepat.

Bimbingan kelompok memberikan dampak positif bagi peserta didik untuk dapat mengatasi permasalahan yang dihadapinya, karena lebih banyak masukan dan saran yang diberikan oleh anggota kelompok lainnya untuk dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik tersebut.

2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan.²⁷ Tujuan secara umum dari adanya suatu layanan bimbingan kelompok adalah untuk lebih mengasah kemampuan peserta didik dalam hal sosialisasi, kemampuan dalam hal berkomunikasi antar anggota lainnya dalam sebuah layanan tersebut.

Secara lebih khusus, layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal para peserta didik²⁸. Hal tersebut untuk lebih mengetahui dan mengasah kreativitas peserta didik, wawasan, sikap atau tingkah laku dalam berpendapat baik secara langsung atau tidak langsung.

Tujuan bimbingan kelompok seperti yang dikemukakan oleh Prayitno adalah : (1) Mampu berbicara di depan orang banyak, (2) Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak, (3) Belajar menghargai pendapat yang lain, (4) Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya, (5) Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi, (6) Dapat bertenggang

²⁷ Ibid. Tohirin, h. 165

²⁸ Ibid, Tohirin, h. 166

rasa, (7) Menjadi akrab satu sama lainnya, (8) Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama²⁹.

Tujuan dari adanya suatu bimbingan kelompok adalah belajar untuk dapat memahami diri sendiri dan orang lain, memperoleh pemahaman tentang diri sendiri dan perkembangan identitas diri yang berkeunikan, menemukan berbagai kemungkinan cara untuk menghadapi persoalan perkembangan dan mengentaskan konflik-konflik tertentu dan meningkatkan kemampuan untuk mengontrol diri sendiri, kemandirian dan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain³⁰.

Tujuan dan fungsi bimbingan kelompok itu sendiri sangatlah penting untuk dapat mengembangkan diri peserta didik yang masih pasif dalam dirinya serta untuk mengembangkan potensi yang ada pada diri peserta didik tersebut sehingga dapat mengetahui potensi yang ada pada diri peserta didik lebih optimal dan lebih percaya diri.

Dari beberapa tujuan bimbingan kelompok menurut beberapa ahli dapat disimpulkan, bahwa bimbingan kelompok bertujuan untuk membuat peserta didik lebih berani dalam mengeluarkan pendapat atau gagasan dan untuk membentuk insan yang dapat meningkatkan taraf kepercayaan dirinya dalam berbagai hal serta dapat mengembangkan secercah potensi yang dimiliki oleh seorang peserta didik tersebut.

3. Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

²⁹ Muhammad Syahrul, “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Penyesuaian Diri Peserta Didik”. *Jurnal Of Est*, Vol. 1 No. 1 (Juni 2015), h. 46-60

³⁰ Addahri Hafidz Awlawi, “Teknik Bermain Peran Pada Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self-Esttem”. *Jurnal Ilmiah Konseling*, Vol 2 No. 1 (Januari 2013), h. 183

Suatu proses layanan sangat ditentukan pada tahapan-tahapan yang harus dilalui sehingga akan terarah, runtut, dan tepat pada sasaran. Menurut Prayitno bahwa tahap-tahap bimbingan kelompok ada empat tahap yaitu : tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

a. Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan suatu tahap pengenalan, tahap perlibatan diri atau tahap memasukan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, kelompok sehingga masing-masing anggota akan tahu apa arti dari suatu bimbingan kelompok dan mengapa bimbingan kelompok harus dilaksanakan serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok ini. Jika ada masalah dalam proses pelaksanaannya, mereka akan mengerti bagaimana cara menyelesaikannya. Asas kerahasiaan juga disampaikan kepada seluruh anggota agar orang lain tidak dapat mengetahui permasalahan yang terjadi pada mereka.

b. Tahap Peralihan

Tahap kedua merupakan jembatan antara tahap pertama dan ketiga. Ada kalanya jembatan ditempuh dengan amat mudah dan lancar, artinya para anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Ada kalanya

jembatan yang ditempuh dengan susah payah, artinya para anggota kelompok enggan memasuki tahap kegiatan kelompok, dengan gaya kepemimpinannya yang khas, membawa para anggota meniti jembatan itu dengan selamat.

c. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, dan masing-masing aspek tersebut harus mendapat perhatian yang seksama dari seorang pemimpin kelompok. Ada beberapa yang harus dilakukan oleh pemimpin dalam tahap ini, yaitu sebagai pengatur proses kegiatan yang sabar dan terbuka serta aktif akan tetapi tidak banyak bicara dan memberikan dorongan penguatan serta penuh empati. Selain itu dapat terbahasnya masalah yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas serta ikut sertanya seluruh anggota kelompok secara aktif dan dinamis dalam pembahasan baik yang menyangkut unsur tingkah laku, pemikiran ataupun perasaan.

d. Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran dalam bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang telah dicapai sebaiknya mendorong kelompok itu harus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai secara penuh. Dalam hal ini ada kelompok yang menetapkan

sendiri kapan kelompok itu akan berhenti melakukan suatu kegiatan, dan kemudian bertemu kembali untuk melakukan suatu kegiatan. Setelah kegiatan kelompok memasuki pada tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan tentang apakah para anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang mereka pelajari dalam suasana kelompok, pada kehidupan nyata mereka sehari-hari³¹.

4. Teknik-Teknik Bimbingan Kelompok

Teknik dalam bimbingan kelompok adalah suatu cara bagaimana kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan dalam kegiatan bimbingan kelompok menggunakan basis kurikuler dan sebagian besar kegiatannya berupa kegiatan di kelas dengan menggunakan kegiatan pemberian informasi, tanya jawab, diskusi serta kegiatan latihan dalam kelompok-kelompok kecil maka aktivitas peserta didik dalam kegiatan-kegiatan itu sangat penting. Teknik bukan merupakan suatu tujuan, akan tetapi hanya merupakan alat untuk mencapai suatu tujuan bimbingan.

Berikut ini adalah beberapa teknik yang biasa diterapkan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, antara lain³² :

a. Teknik Umum

Dalam teknik ini, dilakukan pengembangan dinamika kelompok.

Secara garis besar teknik ini meliputi : Komunikasi dua arah secara

³¹ Meiske, Rizki, Rizal. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Pengaruhnya Terhadap Self-Esteem Peserta Didik*. Jurnal Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan dan Konseling, (Malang, Agustus 2017) h. 303-304

³² *Op.Cit*, Tohirin, h. 166-167

efektif dan dinamis dan terbuka, pemberian rangsangan untuk dapat menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, pengembangan argumentasi, dorongan minimal untuk memantapkan respons dan aktivitas anggota kelompok, pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku baru yang dikehendaki.

b. Permainan Kelompok

Permainan dapat dijadikan sebagai salah-satu teknik dalam layanan bimbingan kelompok baik sebagai selingan maupun sebagai wahana yang membuat materi pembinaan atau materi layanan tertentu. Permainan kelompok yang efektif dan dapat dijadikan sebagai teknik dalam layanan bimbingan kelompok harus dapat memenuhi ciri-ciri sebagai berikut : sederhana, menggembarakan, menimbulkan suasana santai dan tidak melelahkan, meningkatkan keakraban, dan diikuti oleh semua anggota kelompok. Konselor atau anggota kelompok dapat secara kreatif mengembangkan bentuk dan jenis permainan tertentu yang relevan dengan materi bahasan layanan bimbingan kelompok.

5. Isi Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok membahas materi atau topik-topik umum baik topik tugas maupun topik bebas. Yang dimaksud dengan topik tugas adalah topik atau bahasan yang diberikan oleh pembimbing (pemimpin kelompok) kepada kelompok untuk dibahas. Sedangkan topik bebas adalah suatu topik atau pokok bahasan yang dikemukakan secara bebas oleh anggota kelompok.

Topik-topik yang dibahas dalam layanan bimbingan kelompok baik topik bebas maupun topik tugas dapat mencakup bidang-bidang pengembangan kepribadian, hubungan sosial, pendidikan, karier, kehidupan berkeluarga, kehidupan beragama, dan lain sebagainya³³. Layanan bimbingan kelompok tersebut bersifat unik, karena di dalam suatu kelompok peserta kelompok dapat memberikan asumsi dan pendapatnya masing-masing sesuai dengan topik permasalahan yang disampaikan.

B. Teknik *Ice Breaking*

1. Pengertian *Ice Breaking*

Ice breaker berasal dari dua kata asing, yaitu *ice* berarti es yang memiliki sifat kaku, sedangkan *breaker* berarti memecahkan. Menurut harfiah *ice breaker* adalah pemecah masalah yang diartikan sebagai usaha untuk dapat memecahkan atau mencairkan suasana yang bersifat kaku agar menjadi lebih menyenangkan dan santai. Hal tersebut bertujuan agar materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh peserta didik. Peserta didik tersebut akan lebih mudah untuk menerima dan memahami materi pelajaran jika suasana yang menyenangkan, santai dan tidak tegang.

Ice breaking diberikan untuk dapat mencairkan dan memberi semangat peserta didik agar tidak kaku, monoton, dan suasana tidak menyenangkan.

³³ *Loc. Cit*, Tohirin, h. 166

Hal tersebut diharapkan bahwa *ice breaking* ini dapat menjadi suatu teknik pengentasan masalah yang dimiliki oleh peserta didik untuk dapat menyimak materi pelajaran dengan menyenangkan dan lebih bersemangat dalam hal belajar.

Peserta didik yang mengalami suatu proses belajar yang hanya dengan cara menghafal saja seakan membuat peserta didik tersebut terasa bosan, karena efek dari kebosanan tersebut atau tidak bersemangat dalam belajar membuat peserta didik tidak fokus dalam belajar akan tetapi, melakukan hal seperti gaduh dalam kelas, atau bermain *gadget* bahkan tertidur pada saat pelajaran berlangsung.

Menurut Suryati, *ice breaking* merupakan salah satu aktivitas untuk mengalihkan situasi dari hal membosankan, mengantuk menjadi lebih menyenangkan, bersemangat, santai dan tidak membuat mengantuk sehingga dalam suasana belajar bisa mencair dan menjadi lebih kondusif yang memiliki pengaruh cukup signifikan³⁴. Sehingga akan dapat membuat peserta didik tersebut lebih aktif dan kreatif dalam proses belajar.

Suasana belajar peserta didik menjadi lebih menarik dan menyenangkan dengan *ice breaking* yang diberikan oleh guru sebelum memulai proses pembelajaran di dalam kelas. Hal ini akan membuat peserta didik lebih konsentrasi dalam menerima suatu pembelajaran yang diberikan oleh guru. *Ice breaking* akan membuat peserta didik merasa lebih bersemangat dan lebih nyaman dalam menyerap pembelajaran, sehingga peserta didik tersebut lebih termotivasi dalam belajar. *Ice breaking* dalam pembelajaran dapat diartikan sebagai pemecah situasi

³⁴ Suryati, "Pengaruh *Ice Breaking* Terhadap Motivasi Belajar Kimia Peserta Didik Kelas X Semester 2 di SMA Negeri 10 Yogyakarta Tahun Ajaran 2013/2014" (Yogyakarta: Skripsi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014)

kebekuan fikiran atau fisik peserta didik. *Ice breaking* dimaksudkan untuk membangun suasana belajar peserta didik yang penuh semangat dan antusias dalam belajar.

Menurut Candri, *ice breaking* adalah sebagai suatu pembelajaran untuk mengurangi kejenuhan dalam belajar oleh peserta didik agar dapat meningkatkan hasil belajar³⁵. Kejenuhan dalam belajar yang terus-menerus berlangsung pada peserta didik yang terjadinya akan berakibat dengan menurunnya hasil belajar peserta didik dalam mata pelajaran. *Ice breaker* adalah peralihan situasi dari yang membosankan, membuat mengantuk, menjenuhkan, dan tegang menjadi santai, bersemangat, tidak membuat mengantuk, serta ada perhatian dan ada rasa senang untuk mendengarkan atau melihat orang yang berbicara di depan kelas atau ruangan pertemuan³⁶.

Ice Breaking adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk mencairkan suasana pembelajaran yang membosankan, kaku dan pasif menjadi kegiatan pembelajaran yang menyenangkan, menyegarkan, aktif serta menumbuhkan motivasi untuk belajar lebih bergairah. *Ice breaking* ini bermanfaat sekali bagi seorang guru yang akan mengajar di dalam kelas sebelum memulai proses pembelajaran, seorang guru memberikan kesan yang menarik, menumbuhkan perasaan nyaman pada awal pembelajaran. Teknik *ice breaking* ini sangat efisien sekali untuk dapat membawa perubahan dari yang kaku, monoton, kurangnya motivasi belajar didalam kelas membuat suasana berubah menjadi belajar yang menyenangkan, lebih bersemangat, lebih aktif dan antusias dalam belajar didalam kelas.

³⁵ Candri, "Pengaruh Penerapan *Ice Breaking* Dalam Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa di SMP Negeri 1 Gebang Kecamatan Gebang Kabupaten Cirebon" (Cirebon : Skripsi IAIN Syekh Nurjati Cirebon, 2013)

³⁶ Adi Soenarno, *Ice Breaking Permainan Atraktif-Edukatif Untuk Pelatihan Manajemen*, (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2010) h. 1

Mengutip dari jurnal UKI Toraja bahwa *ice breaking* mempunyai perubahan yang sangat penting dalam membuat suasana pembelajaran menjadi menyenangkan dan bersemangat. Kutipan tersebut sebagai berikut:

“The term of ice breaker may not be as popular as warm-up. Ice breaker means “to break the ice”. “the ice” may refer to many conditions. Commonly, ice breaker is used in a situation where people have not met yet before, in an instruction, ice breaker is used to help the clear the way for learning to occur by making the learners more comfortable by helping to bring out a conversation”³⁷.

Istilah *ice breaker* mungkin tidak sepopuler pemanasan. *Ice breaker* berarti “memecahkan es”. *Ice breaker* digunakan dalam situasi di mana orang tersebut belum bertemu sebelumnya, dalam sebuah intruksi *ice breaker* digunakan untuk membantu cara peserta didik dalam belajar dengan membuat peserta didik tersebut lebih nyaman.

Kegiatan dalam *ice breaking* ini untuk membantu peserta didik agar lebih bersemangat dan lebih menyenangkan. Melalui interaksi dan sebuah permainan membuat peserta didik lebih bersemangat dalam belajar. *Ice breaking* ini digunakan karena memiliki manfaat, peserta didik dapat lebih fokus dan nyaman dalam belajar.

2. Kelebihan dan Kekurangan *Ice Breaking*

Suatu teknik dalam memberikan sebuah layanan pasti ada yang namanya kekurangan dan kelebihan masing-masing, termasuk *ice breaking* ini. Adapun Kelebihan dari *Ice Breaking* :

³⁷ Selvi Panggua, The Effectiveness Of Ice Breaker Activity to Improve Students' Speaking Skill of The Third Semester Students Of English Department Students Of FKIP UKI Toraja, Journal Vol 2 (2016)

- a. Membuat waktu panjang terasa cepat.
- b. Membawa dampak menyenangkan dalam pembelajaran.
- c. Dapat digunakan secara seponatan atau terkonsep.
- d. Membuat suasana kelompok dan menyatu.

Sedangkan kekurangan dari *ice breaking* :

- a. Penerapan disesuaikan dengan kondisi di tempat masing-masing.
- b. Menghabiskan banyak waktu apabila konselor tidak dapat mengatur waktunya dengan baik.
- c. Membutuhkan kreativitas yang tinggi untuk konselor dalam menciptakan dan melaksanakan *ice breaking*.

3. Manfaat *Ice Breaking*

Ada beberapa manfaat dalam melakukan aktivitas *ice breaking* seperti menghilangkan kebosanan, kejenuhan, kecemasan, dan kelelahan karena bisa keluar sementara dari rutinitas pelajaran yang aktivitas gerak bebas dan ceria. Berikut manfaat dari *ice breaking* antara lain³⁸ :

- a. Melatih berfikir secara kreatif dan luas.
- b. Mengembangkan dan mengoptimalkan otak dan kreativitas peserta didik.
- c. Melatih peserta didik berinteraksi dalam kelompok dan bekerja sama dalam satu tim.
- d. Melatih berpikir sistematis dan kreatif untuk memecahkan masalah.
- e. Meningkatkan rasa percaya diri.

³⁸ Achmad Fanani, *Ice Breaking Dalam Proses Belajar Mengajar*. (Dosen PGSD FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, No 11, Oktober 2010) h. 69-70

- f. Melatih menentukan strategi secara matang.
- g. Melatih kreativitas dengan bahan yang terbatas.
- h. Melatih konsentrasi, berani bertindak dan tidak takut salah.
- i. Merekatkan hubungan interpersonal yang renggang.
- j. Melatih untuk menghargai orang lain.
- k. Memantapkan konsep diri.
- l. Melatih jiwa kepemimpinan.
- m. Melatih bersikap ilmiah.
- n. Melatih mengambil keputusan dan tindakan

4. Jenis-jenis Teknik *Ice Breaking*

Dalam praktiknya, ada 9 (Sembilan) jenis teknik *ice breaking* yang sering digunakan oleh guru yang meliputi ³⁹:

a. Jenis yel-yel

Jenis yel-yel ini sangat efektif dalam menyiapkan aspek psikologis peserta didik untuk siap mengikuti pelajaran, terutama pada jam awal pelajaran berlangsung. Selain itu, yel yel juga sangat efektif untuk membangun kekompakan dan kerja sama dalam tim (kelompok).

Ada 2 (dua) model yel-yel yang banyak digunakan, yaitu :

- 1.) Model mono yel : yaitu yel-yel yang diucapkan sendiri oleh peserta didik, baik secara individual maupun kelompok secara satu arah mulai awal hingga selesai yel-yel diucapkan.

³⁹ Mardiana Novasari, *Pengaruh Penggunaan Teknik Ice Breaking Dalam Bimbingan Klasikal Terhadap Penguasaan Materi Bimbingan Sosial Pada Peserta Didik Kelas X IPA SMAN 2 Kota Bengkulu* (Skripsi : Universitas Bengkulu, 2014) h. 15-20

2.) Model interaktif yel : yaitu yel-yel yang diucapkan secara bersahutan antara guru dengan peserta didik atau antara peserta didik dengan peserta didik lainnya.

b. Jenis Tepuk Tangan

Jenis *ice breaking* ini adalah jenis yang paling sering digunakan oleh para tenaga pendidik. Teknik tepuk tangan merupakan suatu teknik dalam *ice breaking* yang paling mudah dilakukan, karena tidak memerlukan persiapan yang membutuhkan banyak waktu. Seorang guru hanya perlu memodifikasi sedikit jenis yang ada atau membuat sendiri model-model tepuk tangan yang sudah ada. Beberapa variasi tepuk tangan meliputi :

1.) Kata balas tepuk tangan

Kata balas tepuk tangan dilakukan dengan cara setiap kata yang diucapkan oleh guru direspon peserta didik dengan melakukan tepuk tangan dalam jumlah tertentu. Jumlah tepuk tangan tergantung kesepakatan bersama antara guru dan peserta didik yang bersangkutan. Ada banyak jenis respon yang diberikan oleh peserta didik, mulai dari yang hanya sekedar tepuk tangan sampai dimodifikasi dengan konten materi pelajaran.

2.) Tepuk balas tepuk

Tepuk balas tepuk merupakan variasi *ice breaking* jenis tepuk tangan yang sangat mudah. Dalam praktiknya, hanya dibutuhkan

kesepakatan-kesepakatan dengan peserta didik tentang model dan jumlah tepuk tangan ataupun variasi lain yang memungkinkan peserta didik lebih senang.

3.) Tepuk tangan balas gerak tubuh

Jenis tepuk tangan dibalas gerakan atau gerak tubuh dibalas dengan tepuk tangan menuntut konsentrasi dari peserta didik, namun sangat mengasyikkan untuk dijadikan *ice breaking*.

c. Jenis Lagu

Lagu-lagu sangat populer dalam proses pembelajaran pada zaman dulu. Namun, seiring dengan perkembangan zaman, para guru masa kini sudah jarang menggunakan sarana ini. Banyak variasi lagu yang bisa digunakan untuk *ice breaking* dalam pembelajaran :

1.) Lagu murni untuk kegembiraan

Hampir semua lagu-lagu anak ceria bisa digunakan dalam *ice breaking*. Hal yang perlu diingat dalam menyanyikan lagu yang berfungsi sebagai *ice breaking* adalah tingkat keseriusannya. Lagu-lagu yang paling nyaman dinyanyikan adalah lagu anak-anak yang sudah bisa dinyanyikan oleh semua anak didik.

2.) Lagu-lagu gubahan yang berisi materi pelajaran

Lagu *ice breaking* akan menjadi lebih bermakna jika guru mampu mengubah lagu-lagu tersebut dengan syair berisi materi

pelajaran. Biasanya lagu semacam ini digunakan pada akhir sesi pelajaran sebagai bentuk penguatan atau kesimpulan (verifikasi).

d. Jenis Gerak Badan

Jenis *ice breaking ini* bertujuan untuk menggerakkan tubuh setelah beberapa jam berdiam diri dalam aktivitas belajar. Dengan Bergeraknya badan, maka aliran darah akan menjadi lancar kembali dengan demikian proses berpikir akan menjadi lebih segar dan kreatif. Banyak cara untuk membuat peserta didik bergerak sehingga selingan dalam proses belajar.

e. Jenis Humor

Humor berasal dari istilah Inggris yang pada mulanya memiliki beberapa arti. Namun, semuanya berasal dari suatu istilah yang berarti “ cairan”. Humor adalah sesuatu yang bersifat dapat menimbulkan atau menyebabkan pendengarnya merasa tergelitik, perasaan lucu sehingga terdorong untuk tertawa.

f. Jenis Permainan (*Games*)

Permainan (*games*) adalah jenis *ice breaking* yang paling membuat peserta didik terasa heboh. Peserta didik akan muncul semangat baru yang lebih saat melakukan suatu permainan. Dengan permainan akan mampu membangun konsentrasi anak untuk dapat berpikir dan bertindak lebih baik dan lebih efektif.

Permainan merupakan kegiatan yang paling digemari oleh semua orang. Bukan saja bagi anak-anak, namun juga bagi para peserta didik

dewasa. Hal-hal yang harus diperhatikan guru dalam memilih suatu *games* yang akan digunakan sebagai *ice breaking* antara lain :

1.) Faktor keselamatan

Faktor keselamatan harus menjadi sebuah prioritas utama saat akan menentukan jenis *games* yang akan dipilih. Guru harus memilih jenis *games* yang aman terhadap keselamatan peserta didik.

2.) Faktor waktu

Banyak sekali jenis *games* yang dapat dilakukan bersama guru dan peserta didik. Namun demikian pilihlah *games* yang tidak membutuhkan terlalu banyak waktu.

3.) Faktor peralatan

Games yang dipilih hendaknya yang membutuhkan peralatan sederhana yang selalu tersedia di dalam kelas, misalnya pensil, buku, kursi dan sebagainya.

4.) Faktor edukasi

Apapun yang dilakukan oleh guru terhadap peserta didik adalah dalam rangka pendidikan dan pembelajaran. Nilai-nilai edukatif yang bisa diperoleh dari pelaksanaan *games*, yaitu terciptanya kekompakan, kerja sama, konsentrasi dan sebagainya.

C. Konsentrasi Belajar

1. Pengertian Konsentrasi Belajar

Konsentrasi adalah suatu pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan. Dalam belajar konsentrasi berarti pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran. Kemampuan untuk memusatkan pikiran terhadap suatu hal atau pelajaran pada dasarnya ada pada setiap individu, hanya besar atau kecilnya kemampuan itu berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi oleh keadaan individu tersebut, lingkungan dan pengalaman.⁴⁰

Konsentrasi adalah pemusatan fungsi jiwa terhadap sesuatu masalah atau objek dengan mengkosongkan pikiran dari hal-hal lain yang dianggap mengganggu.⁴¹ Konsentrasi belajar sangat penting sekali untuk pemusatan pikiran peserta didik untuk dapat fokus dalam belajar. Konsentrasi sangat besar pengaruhnya terhadap belajar. Jika peserta didik tersebut kehilangan konsentrasi dalam belajar, maka yang akan terjadi adalah belajarnya tidak ada kemajuan dan hanya sia-sia yang membuat prestasi belajarnya menurun.

Pemusatan pikiran dapat tercapai ketika peserta didik mengabaikan atau tidak memikirkan hal lainnya yang tidak ada hubungan saat belajar di dalam kelas. Dalam sebuah realitanya peserta didik sering mengalami kesulitan berkonsentrasi dalam belajar, hal ini dikarenakan peserta didik kurang berminat dalam suatu mata pelajaran yang sedang dipelajari,

⁴⁰ Slameto, Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 86

⁴¹ Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2011), h. 97

terganggu oleh lingkungan disekelilingnya, pikiran yang sedang kacau atau sedang terjadi masalah sehingga membuat kurang konsentrasi dalam belajar serta karena jam pelajaran yang semakin padat suasana belajar yang sudah tidak kondusif yang menyebabkan peserta didik kurang berkonsentrasi dalam belajar.

Menurut pengertian secara psikologis, belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan tingkah laku sebagai suatu hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya⁴². Belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis dari jenjang pendidikan. Ini berarti, bahwa berhasil atau gagalnya pencapaian tujuan dalam pendidikan itu sangat bergantung pada proses belajar yang dialami peserta didik baik ketika ia berada di sekolah maupun di lingkungan rumah atau keluarganya sendiri⁴³.

Dari hal belajar, kita dapat mengetahui apa yang kita tidak tahu menjadi tahu. Seperti dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Al-Najm Ayat 39:

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ

Artinya: “ Dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya” (QS. Al-Najm Ayat 39).

Belajar merupakan proses penting yang terjadi dalam kehidupan setiap orang. Karenanya, pemahaman yang benar tentang konsep belajar sangat

⁴² Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2013), h. 2

⁴³ *Op.Cit*, Muhibbin Syah, h. 63

diperlukan, terutama bagi kalangan pendidik yang terlibat langsung dalam proses pembelajaran⁴⁴. Belajar adalah serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut kognitif, afektif, dan psikomotor⁴⁵. Sebagaimana yang telah dijabarkan dalam Al-Qur'an surat Al-Alaq ayat 1-5 :

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (١) خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ

(٢) اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (٣) الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (٤) عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ

يَعْلَمُ (٥)

Artinya : *“Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu Yang menciptakan, dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah, Bacalah, dan Tuhanmulah Yang Maha Pemurah, yang mengajar (manusia) dengan perantaran kalam, dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya.” (Q.S Al-Alaq :1-5).*

Ayat tersebut menjelaskan bahwa setiap individu diperintah untuk selalu menuntut ilmu pengetahuan dengan cara belajar. Allah SWT menjelaskan dan tersurat dalam ayat kelima bahwa dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya, manusia terlahir dalam keadaan yang tidak tahu apa-apa. Kemudian Allah SWT menganugerahkan penglihatan serta pendengaran manusia agar memudahkan manusia untuk selalu menuntut ilmu dalam belajar.

⁴⁴ Nyayu Khodijah, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta : Rajawali Pers, 2017), h. 47

⁴⁵ Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2011) h. 13

Belajar merupakan suatu proses yang tidak akan pernah berhenti selama manusia masih hidup di bumi. Belajar merupakan salah-satu kunci seseorang untuk mendapatkan kesuksesan, karena dalam belajar seseorang menemukan pengetahuan dan pengalaman yang baru.

Konsentrasi belajar merupakan cara untuk bagaimana memfokuskan hati dan pikiran terhadap tujuan dan isi pembelajaran. Konsentrasi dapat membantu seseorang dalam memahami materi pelajaran.⁴⁶ Konsentrasi dalam belajar sangat dibutuhkan untuk menyerap materi yang diberikan agar mendapatkan sebuah hasil yang baik. Konsentrasi dalam belajar merupakan suatu pemusatan kesadaran jiwa terhadap suatu objek yang sedang dipelajari.

Guru harus mempunyai kreativitas dan ide untuk dapat menciptakan suasana agar peserta didik tersebut terdorong untuk aktif bertanya dan mengemukakan pendapat atau gagasan. Dengan demikian, maka peserta didik tersebut akan terlibat dalam proses pembelajaran yang tadinya tidak konsentrasi dalam belajar dan hanya menerima ceramah oleh guru, tentang pelajaran yang cepat membuat peserta didik tersebut merasa bosan menjadi lebih konsentrasi dan bersemangat dalam belajar.

Guru harus lebih memperhatikan peserta didik saat belajar di dalam kelas. Tingginya perhatian seorang guru kepada peserta didik terbukti dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik. Setiap peserta didik yang

⁴⁶ Herjan Haryadi. *Efektivitas Strategi Pengajaran Edutainment Dengan Metode Picture And Picture Terhadap Konsentrasi Belajar Matematika Materi Pokok Himpunan Pada Peserta Didik Kelas VII MTs. Darussalam Bermi Tahun Pelajaran 2016/2017*. Jurnal Ilmiah, Vol 3 No 2. h. 85

sedang menempuh dunia pendidikan, pasti akan mengalami fase bosan dan tidak konsentrasi dalam belajar . Hal ini di ibaratkan dengan “ mesin kendaraan yang terus dipacu, lama kelamaan mesin itu akan menjadi panas dan perlu didinginkan untuk sementara sampai temperaturnya normal kembali “. Begitu pula dengan belajar, jika peserta didik tersebut di paksa untuk selalu menelan pembelajaran yg selalu monoton dan kaku, lama kelamaan akan jenuh dan bosan, maka perlu di cairkan dengan suatu hal yang menarik sebelum pelajaran berlangsung.

Contohnya seperti bermain *games* sebelum belajar itu akan membuat otak peserta didik menjadi refresh kembali. Guru memiliki peranan yang penting bagi setiap peserta didik dalam proses pembelajaran, karena ketika guru kurang mampu untuk membuat suasana belajar menjadi lebih bersemangat dan aktif maka peserta didik pun akan kurang konsentrasi di dalam kelas saat jam pelajaran berlangsung.

Konsentrasi dalam belajar penting sekali di mana pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu. Konsentrasi ketika mendengar guru menyampaikan materi pembelajaran di dalam kelas pasti harus di dengar oleh telinga dengan memastikan bahasa dan perintahnya dengan jelas sehingga maksud dan tujuannya sampai. Ketika peserta didik dapat memahami dengan pendengaran dan mampu mengerti apa yang dimaksud dengan bersungguh-sungguh mendengar serta memperhatikannya dengan benar maka itu dinamakan konsentrasi.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar

Banyak faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar. Konsentrasi belajar peserta didik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya⁴⁷:

a. Lingkungan

Lingkungan dapat mempengaruhi kemampuan dalam berkonsentrasi, kita akan dapat memaksimalkan kemampuan konsentrasi. Jika kita dapat mengetahui faktor apa saja yang berpengaruh terhadap konsentrasi, kita mampu menggunakan kemampuan kita pada saat dan suasana yang tepat. Faktor lingkungan yang mempengaruhi konsentrasi belajar adalah suara, pencahayaan, temperature dan desain belajar.

1.) Suara. Setiap orang memiliki reaksi yang berbeda terhadap suara, ada yang menyukai belajar dengan mendengarkan music, belajar ditempat ramai dan bersama teman. Tetapi ada yang hanya dapat belajar ditempat yang tenang tanpa suara atau ada yang dapat belajar dalam keadaan apapun.

2.) Pencahayaan. Pencahayaan merupakan salah satu faktor yang pengaruhnya kurang begitu dirasakan dibandingkan dengan suara, tetapi terdapat seseorang yang senang belajar ditempat terang atau senang belajar ditempat gelap, tetapi kenyamanan visual dapat digolongkan sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kenyamanan di dalam ruangan.

⁴⁷ <https://www.psychologymania.com/2013/04/faktor-yang-mempengaruhi-konsentrasi.html?m=1> (diakses pada 17 Januari 2020, pukul 09.24)

3.) Temperatur. Temperatur sama seperti faktor pencahayaan, merupakan faktor yang pengaruhnya kurang begitu dirasakan dibandingkan pengaruh suara, tetapi terdapat seseorang yang senang belajar di tempat dingin atau senang belajar di tempat yang hangat.

4.) Desain Belajar. Desain belajar merupakan salah satu faktor yang memiliki pengaruh yaitu sebagai media atau sarana dalam belajar. Misalnya terdapat seseorang yang senang belajar di tempat santai sambil duduk dikursi, tempat tidur, maupun di karpet. Cara mendesain media dan sarana belajar merupakan salah satu cara yang dapat membuat peserta didik lebih dapat berkonsentrasi.

b. Mobilitas Belajar

Mobilitas belajar menentukan peserta didik dapat memproses setiap informasi yang diterima. Konsentrasi dalam belajar dan kreativitas guru dalam mengembangkan strategi dan metode pembelajaran di kelas akan meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik sehingga hasil belajarnya akan meningkat.

c. Pergaulan

Pergaulan dapat mempengaruhi peserta didik dalam menerima pelajaran, perilaku dan pergaulan dapat mempengaruhi konsentrasi

belajar yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti faktor teknologi yang berkembang saat ini contohnya televisi, internet sangat berpengaruh pada sikap dan perilaku peserta didik.

d. Psikologi

Faktor psikologi dapat mempengaruhi bagaimana sikap dan perilaku peserta didik dalam berkonsentrasi, misalnya karena adanya masalah dalam lingkungan sekitar dan keluarga. Hal ini tentunya akan mempengaruhi keadaan psikologis peserta didik, karena peserta didik akan kehilangan semangat dan motivasi belajar tentunya akan berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi peserta didik yang akan semakin menurun.

3. Indikator Konsentrasi Belajar

Ada beberapa indikator konsentrasi belajar menurut Engkoswara dalam jurnal Mutia Rahma Setyani⁴⁸. Konsentrasi merupakan pekerjaan batiniah bukan berarti tidak dapat dilihat. Hal ini dapat diamati melalui berbagai tindakan rekayasa di kelas seperti perhatian peserta didik, antusias peserta didik, kemampuan menjawab pertanyaan yang diberikan guru di dalam kelas, bertanya dan keaktifan dalam kelompok. Berikut adalah indikator atau alat mengukur konsentrasi dalam belajar yaitu :

- a. Memperhatikan setiap materi pelajaran yang disampaikan guru.
- b. Dapat merespon dan memahami setiap materi pelajaran yang diberikan.

⁴⁸ Mutia Rahma Setyani. *Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Peserta Didik Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar*. Jurnal Ilmiah, Vol.01, Oktober 2018. h. 76

- c. Selalu bersikap aktif dengan bertanya dan memberikan argumentasi mengenai materi pelajaran yang disampaikan guru.
- d. Tidak bosan terhadap proses pembelajaran yang dilalui.

Untuk dapat mengukur tingkat konsentrasi belajar peserta didik yang terpenting adalah mengetahui seberapa jauh peserta didik tersebut menerima, menolak atau menghindari setiap pelaksanaan yang menjadi kecenderungannya.

4. Aspek Konsentrasi Belajar

Menurut Nugroho aspek-aspek konsentrasi belajar adalah sebagai berikut:⁴⁹

- a. Pemusatan pikiran : Merupakan suatu keadaan belajar yang membutuhkan ketenangan, kenyamanan, perhatian seseorang dalam memahami sebuah isi pelajaran yang dihadapi.
- b. Motivasi : Merupakan suatu keinginan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan suatu perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memulai kebutuhannya.
- c. Rasa kuatir : Merupakan suatu perasaan yang tidak tenang karena seseorang tidak optimal dalam melakukan pekerjaannya.
- d. Perasaan tertekan : perasaan seseorang yang bukan dari diri seseorang melainkan karena tuntutan dari orang lain maupun lingkungan.

⁴⁹ Nugroho, *Belajar Mengatasi Hambatan Belajar*, (Surabaya: Prestasi Pustaka, 2007), h. 47

- e. Gangguan pemikiran : hambatan dalam berkonsentrasi dalam bentuk rasa ragu dan tidak tenang dalam menunggu hasil yang akan dilakukan oleh peserta didik tersebut.
- f. Kesiapan belajar : keadaan seseorang yang sudah siap akan menerima suatu pelajaran, sehingga peserta didik tersebut dapat mengembangkan potensi atau kemampuan yang dimilikinya.

5. Ciri-ciri Konsentrasi Belajar

Peserta didik yang memiliki konsentrasi belajar mampu menyerap segala informasi yang mendalam dibandingkan dengan peserta didik yang tidak berkonsentrasi dalam belajar. Mayoritas peserta didik yang lebih memfokuskan perhatian pada suatu kegiatan maka peserta didik tersebut akan bersikap aktif untuk dapat mempelajari suatu objek yang dipelajari.

Engkowara dalam skripsi Yeni Paraswati menjelaskan klasifikasi perilaku belajar yang dapat digunakan untuk mengetahui ciri-ciri peserta didik yang dapat berkonsentrasi adalah sebagai berikut:⁵⁰

- a. Perilaku kognitif, yaitu yang menyangkut masalah pengetahuan, informasi, dan masalah kecakapan intelektual. Pada perilaku kognitif ini, peserta didik yang memiliki konsentrasi belajar dapat di tandai dengan:
 - 1.) Kesiapan pengetahuan yang dapat segera muncul bila diperlukan.
 - 2.) Komprehensif dalam penafsiran informasi.
 - 3.) Mengaploikasikan pengetahuan yang diperoleh.

⁵⁰ Yeni Paraswati, *Hubungan Antara Bimbingan Belajar Dengan Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Kasihan Tahun Pelajaran 2015/2016*, (SKRIPSI : Universitas PGRI Yogyakarta, Yogyakarta, 2016)

4.) Mampu mengadakan analisis dan sintesis pengetahuan yang diperoleh.

b. Perilaku afektif, yaitu perilaku yang berupa sikap dan apersepsi. Pada perilaku ini, peserta didik yang memiliki konsentrasi belajar dapat di tandai dengan :

1.) Adanya penerimaan, yaitu tingkat perhatian tertentu.

2.) Respon, yaitu keinginan untuk mereaksikan bahan yang di ajarkan.

3.) Mengemukakan suatu pandangan atau keputusan sebagai integrasi dari suatu keyakinan, ide dan sikap seseorang.

c. Perilaku Psikomotor

Perilaku psikomotor merupakan sebuah perilaku yang berkaitan dengan kecerdikan motorik dari peserta didik tersebut yang ditunjukkan dengan gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dan mampu melakukan komunikasi non verbal.

d. Perilaku Bahasa

Perilaku bahasa peserta didik yang mempunyai konsentrasi belajar ditunjukkan dengan adanya aktivitas bahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar.

Dalam ciri-ciri yang terlihat pada peserta didik yang tidak berkonsentrasi dalam belajar yakni seperti tidak tenang dalam mengikuti berbagai mata pelajaran di dalam kelas, kecenderungan mudah gugup, di

dalam kelas cenderung mengobrol dan memainkan *gadget* saat belajar, tidak sabar dalam mengerjakan suatu kegiatan, kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya, minat belajar yang rendah dan mudah dipengaruhi oleh suasana lingkungan yang tidak kondusif.

6. Kiat Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik, diantaranya :⁵¹

- a. Kenali karakter peserta didik : dalam gaya belajar peserta didik yang berbeda-beda dan tidak setiap peserta didik mempunyai gaya belajar yang sama. Gaya belajar peserta didik sangat bermacam-macam, ada yang baru bisa belajar dalam keadaan yang sunyi tetapi terkadang ada peserta didik dengan gaya belajar yang sambil mendengarkan musik dan makan-makanan ringan.
- b. Penggunaan konsep *reward* dan *Punishment* dalam belajar : seringkali orang tua perlu memberikan sesuatu penghargaan agar peserta didik tersebut merasa sangat dihargai belajarnya. Hal ini terbukti ampuh untuk dapat meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik dalam belajar untuk mencapai keberhasilannya dalam hal prestasi belajar.
- c. Mengubah kebiasaan belajar peserta didik : dalam hal belajar tidak selamanya harus belajar di dalam kamar atau di dalam kelas. Tidak ada salahnya jika sesekali mengajak peserta didik tersebut belajar

⁵¹ Op.Cit, Nugroho, h. 56

di luar ruangan. Misal jika dirumah bisa di luar rumah atau jika di dalam kelas bisa di luar kelas seperti di lapangan sekolah. Terpenting adalah peserta didik tersebut dapat melakukan belajar dengan baik. Hal ini juga dapat mengurangi ketegangan dan meningkatkan fokus peserta didik dalam belajar.



D. Penelitian Relevan

1. Penelitian terdahulu mengenai teknik *ice breaking* pernah dilakukan dengan beberapa penelitian dalam bentuk karya ilmiah. Reni Anggraini, skripsi pada UIN Raden Intan Lampung, dengan judul Pengaruh Teknik Pembelajaran *Ice Breaking* Terhadap Motivasi Belajar Pada Mata Pelajaran IPA Kelas III MI Masyariqul Anwar 4 Sukabumi Bandar

Lampung, (UIN Raden Intan Lampung 2018)⁵². Difokuskan pada pengaruh teknik pembelajaran *ice breaking* terhadap motivasi belajar mata pelajaran IPA. Perbedaan dengan penelitian yang sekarang yaitu jika penelitian yang terdahulu memfokuskan pada pengaruh teknik pembelajaran *ice breaking* terhadap motivasi belajar. Sedangkan penelitian yang sekarang ini memfokuskan pada implementasi layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *ice breaking* untuk meningkatkan konsentrasi belajar.

2. Miftahul Janah dari IAIN Raden Intan Lampung, dengan judul skripsi yaitu Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Peserta Didik Kelas XII SMA Negeri 7 Bandar Lampung, (IAIN Raden Intan Lampung 2017)⁵³. Perbedaan dengan penelitian terdahulu yakni penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi untuk meningkatkan keterampilan sosial, sedangkan penelitian yang sekarang menggunakan teknik *ice breaking* untuk meningkatkan konsentrasi belajar.
3. Prana Ramadhaniar dari UIN Sumatera Utara Medan yang meneliti dengan judul skripsi yaitu Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Kelas VIII MTs

⁵² Reni Anggraini, *Pengaruh Teknik Pembelajaran Ice Breaking Terhadap Motivasi Belajar Pada Mata Pelajaran IPA Kelas III MI Masyariqul Anwar 4 Sukabumi Bandar Lampung*, (SKRIPSI : UIN Raden Intan Lampung, Bandar Lampung, 2018)

⁵³ Miftahul Janah, *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Peserta Didik Kelas XII SMA Negeri 7 Bandar Lampung*, (SKRIPSI : IAIN Raden Intan Lampung, Bandar Lampung, 2017)

N 2 Deli Serdang.⁵⁴ Teknik pengumpulan data yang digunakan wawancara, observasi dan dokumentasi dengan teknik analisis data deskriptif. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan 2 siklus yang berjumlah 10 peserta didik. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang adalah jika penelitian terdahulu memfokuskan tentang meningkatkan konsentrasi belajar hanya melalui layanan bimbingan kelompok sedangkan penelitian yang sekarang memfokuskan pada implementasi layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *ice breaking* dalam meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik.

4. Erlika Indri Lestari dari UIN Raden Intan Lampung yang meneliti dengan judul skripsi yaitu Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Positive Reinforcement* Untuk Meningkatkan Minat Belajar Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 2 Bandar Lampung.⁵⁵ Subjek penelitian ini sebanyak 12 peserta didik dengan teknik pengumpulan data observasi, wawancara, angket, dan dokumentasi. Perbedaannya adalah penelitian terdahulu bersifat kuantitatif berupa angka dan berfokus pada teknik *positive reinforcement* untuk meningkatkan minat belajar peserta didik, sedangkan penelitian yang sekarang bersifat kualitatif deskriptif dengan memfokuskan layanan bimbingan kelompok teknik *ice breaking* dalam meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik.

⁵⁴ Prana Ramadhaniar, *Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Kelas VIII MTs N 2 Deli Serdang*, (SKRIPSI : UIN Sumatera Utara Medan, 2018)

⁵⁵ Erlika Indri Lestari, *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Minat Belajar Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 2 Bandar Lampung*, (SKRIPSI : UIN Raden Intan Lampung, 2019)

5. Zawani Yasmin dari UIN Sumatera Utara yang meneliti dengan judul skripsi yaitu Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Komunikasi Teman Sebaya Madrasah Aliyah Negeri 3 Medan Tahun Ajaran 2015/2016.⁵⁶ Perbedaan penelitian ini, penelitian terdahulu berfokus pada layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan komunikasi teman sebaya, penelitian yang sekarang berfokus pada implementasi layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *ice breaking* dalam meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik. Persamaan dalam penelitian ini adalah menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif dengan metode pengumpulan data observasi, wawancara dan dokumentasi.



⁵⁶ Zawani Yasmin, *Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Komunikasi Teman Sebaya Madrasah Aliyah Negeri 3 Medan*, (SKRIPSI : UIN Sumatera Utara, 2016)