

**EKSPERIMENTAL KONSELING INDIVIDU *CLIENT
CENTERED* UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI
BELAJAR SELAMA MASA BELAJAR DARING DI MA
HASANUDDIN KUPANG TEBA**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 dalam Ilmu
Tarbiyah dan Keguruan**

**Oleh
Tiara Ayu
1711080219**



**Pembimbing I : Busmayaril, S.Ag., M. Ed.
Pembimbing II : Iip Sugiharta, M.Si.**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H/2021 M**

ABSTRAK

Saat ini dunia dikejutkan dengan adanya wabah virus covid-19 atau yang biasa di kenal dengan corona. Hal ini mengakibatkan segala kegiatan dilakukan dari rumah termasuk proses belajar mengajar di sekolah. Pembelajaran daring dapat berpengaruh terhadap konsentrasi belajar peserta didik, rendahnya konsentrasi belajar dapat mengakibatkan peserta didik sulit untuk memahami materi dan sulit untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Hal ini terjadi pada salah satu peserta didik kelas X di MA Hasanuddin Kupang Teba.

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa konseling individu *client centered* dapat meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik di MA Hasanuddin Kupang Teba.

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A-B-A. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya perubahan dengan meningkatnya konsentrasi belajar yang ditunjukkan oleh ZK. Pada fase baseline A1, terlihat perilaku konsentrasi ZK menurun. Pada fase intervensi B, diberikan perlakuan atau treatment dengan menggunakan tahap-tahap *client centered* yang menunjukkan hasil peningkatan perilaku konsentrasi belajar pada ZK. Kemudian diberikan lagi pengamatan kembali pada fase baseline A2 tanpa diberikannya intervensi dan menunjukkan hasil peningkatan. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat ditanyakan bahwa perilaku konsentrasi belajar pada peserta didik kelas X di MA Hasanuddin Kupang Teba dapat ditingkatkan dengan menggunakan pendekatan *client centered*.

Kata kunci : Konseling Individu, *Client Centered*, Konsentrasi Belajar

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tiara Ayu
NPM : 1711080219
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menerangkan bahwa skripsi saya dengan judul "Eksperimental Konseling Individu *Client Centered* Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Selama Masa Belajar Daring di MA Hasanuddin Kupang Teba Tahun Ajaran 2020/2021" ini sepenuhnya adalah murni hasil karya saya sendiri dan tidak ada unsur suplikasi dari karya orang lain.

Dengan demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan terhadap karya saya ini, saya siap tanggung jawab.

Bandar Lampung, Agustus 2021

Yang Membuat Pernyataan





KEMENTERIAN AGAMA RI
UIN RADEN INTAN PROVINSI LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung. Telp (0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **EKSPERIMENTAL KONSELING INDIVIDU
CLIENT CENTERED UNTUK MENINGKATKAN
KONSENTRASI BELAJAR SELAMA MASA
BELAJAR DARING DI MA HASANUDDIN
KUPANG TEBA**

Nama : **TIARA AYU**

NPM : **1711080219**

Jurusan : **Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam**

Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqasyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I,

Busmayari, S.Ag, M.Ed
NIP. 19750810 200901 1 013

Pembimbing II,

Iip Sugiharta, M.Si
NIP. 19750810 200901 1 013

Mengetahui, Ketua Jurusan BKPI

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



**KEMENTERIAN AGAMA RI
UIN RADEN INTAN PROVINSI LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung. Telp (0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul : **EKSPERIMENTAL KONSELING INDIVIDU CLIENT CENTERED UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SELAMA MASA BELAJAR DARING DI MA HASANUDDIN KUPANG TEBA** , Disusun oleh **TIARA AYU, NPM: 1711080219**, Program Studi: **Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah di Ujikan dalam sidang Munaqosyah di **Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan** pada Hari/Tanggal : **Jum'at, 13 Agustus 2021**

TIM PENGUJI

Ketua : Rahma Diani, M.Pd

Sekretaris : Hardiyansyah Masya, M.Pd

Penguji Utama : Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed

Penguji Pendamping I: Busmayaril, S.Ag., M.Ed

Penguji Pendamping II: Iip Sugiharta, M.Si

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

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

NIP. 196408281988032002



MOTTO

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (Q.S Ar-Ra’ad:28)¹.

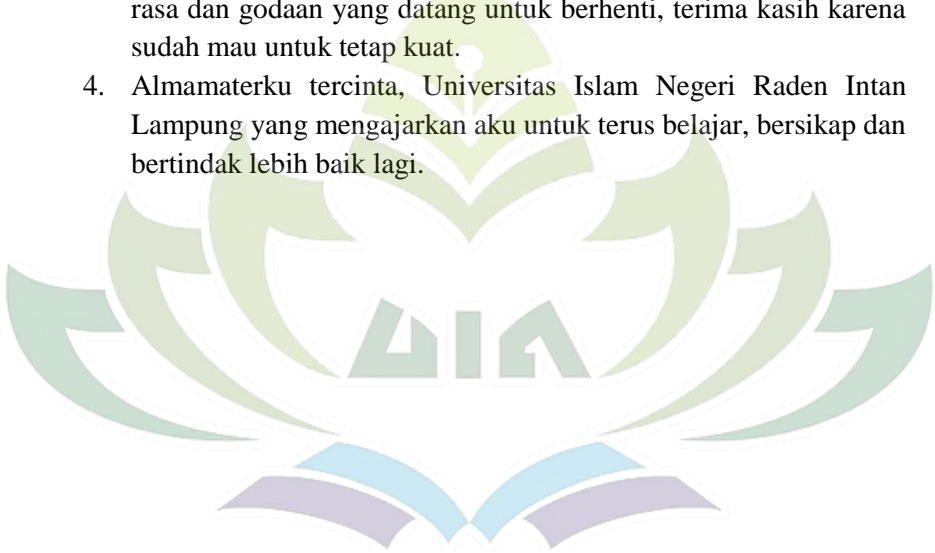


¹ Al-quran terjemah dan tajwid warna, *Al-Quran* (Jakarta Pusat: SAMAD, n.d.).

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya sederhanaku ini kepada:

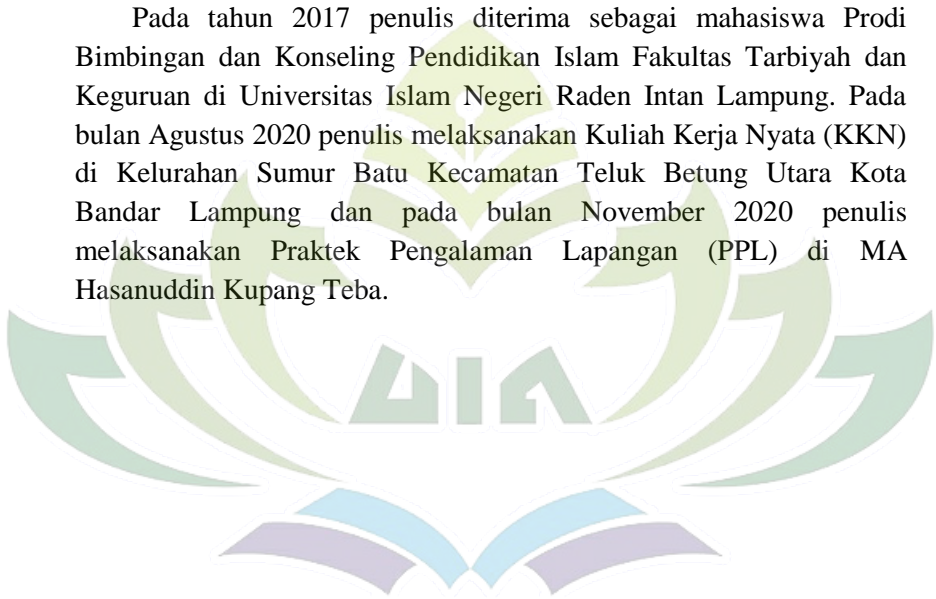
1. Ayah, Mama dan Nenekku tercinta, Saripudin, May Saroh dan Maini terima kasih telah menjadi orang tua yang selama ini selalu memberikan kasih sayang, senantiasa memberikan semangat, nasehat dan tanpa lelah berdoa untuk keberhasilanku.
2. Adik ku Muhammad Al Fado Saputra, Adik Sepupuku Nisa beserta keluarga besar yang telah memberikan dukungan.
3. Diri saya sendiri yang mau dan mampu bertahan, berjuang, berusaha sekuat yang saya bisa, tidak menyerah walau banyak rasa dan godaan yang datang untuk berhenti, terima kasih karena sudah mau untuk tetap kuat.
4. Almamaterku tercinta, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang mengajarkan aku untuk terus belajar, bersikap dan bertindak lebih baik lagi.



RIWAYAT HIDUP

Tiara Ayu, dilahirkan di Bandar Lampung pada tanggal 31 Mei 1999, anak pertama dari dua bersaudara, dari pasangan Bapak Saripudin dan ibu May Saroh. Pendidikan formal penulis berawal dari TK Perwanida 2 Bandar Lampung yang diselesaikan pada tahun 2005. Kemudian dilanjutkan ke SDN 1 Gulak-Galik Bandar Lampung yang diselesaikan pada tahun 2011. Setelah itu, penulis melanjutkan ke SMPN 18 Bandar Lampung yang diselesaikan pada tahun 2014 dan melanjutkan ke SMAN 4 Bandar Lampung dan lulus pada tahun 2017.

Pada tahun 2017 penulis diterima sebagai mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Pada bulan Agustus 2020 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Sumur Batu Kecamatan Teluk Betung Utara Kota Bandar Lampung dan pada bulan November 2020 penulis melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di MA Hasanuddin Kupang Teba.



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW.

Skripsi dengan judul “Eksperimental Konseling Individu *Client Centered* Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Selama Masa Belajar Daring di MA Hasanuddin Kupang Teba” merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin dapat terselesaikan tanpa bantuan pihak-pihak terkait. Penulis berterima kasih kepada mereka yang telah membimbing, membantu, mendukung, menasehati, menghibur, dan menemani dalam menyelesaikan skripsi ini. Karenanya penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Rahma Diani, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Busmayaril, S.Ag., M. Ed. selaku pembimbing I dan Iip Sugiharta, M.Si. selaku pembimbing II, terima kasih atas segala ilmu, motivasi dan bimbingan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Ibu dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah membekali berbagai ilmu selama mengikuti perkuliahan sampai penulisan skripsi.

6. M. Yusuf, S. Kom selaku kepala sekolah MA Hasanuddin Kupang Teba yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
7. Marsa'I S.Pd. dan Sri Rima Maryanti, A.Md. selaku guru Bimbingan dan Konseling MA Hasanuddin Kupang Teba yang telah bersedia membantu untuk mengumpulkan data selama penulis melakukan penelitian.
8. Sahabat-sahabat ku tercinta Azzahra, Putri Anggraita B.Y, Siti Aulia Khairunnisa, Riska Salsabilla, Ayunda Padma Wulandari, Vinda Riastiwi Alifia, Rohimah yang tiada henti-hentinya memberikan semangat kepada penulis. Terimakasih telah mengajarkan penulis arti kekeluargaan dan kebersamaan.
9. Sahabat-sahabat seperjuangan mba Tannisah S.Pd, Offi Meipika Rezany, Siska Itma Yunita. Terima kasih telah memberikan dukungan, semangat, serta berbagi ilmu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
10. Keluarga Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam di kelas D angkatan 2017 terima kasih selalu mendukung dan memberikan semangat selama proses perkuliahan bahkan sampai akhir perkuliahan.
11. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga amal kebaikan semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan mendapatkan imbalan dari Allah Subhanauwata'ala. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya, bagi dunia pendidikan dan pembaca pada umumnya. Aamiin Allahuma Aamiin.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bandar Lampung, July 2021
Penulis

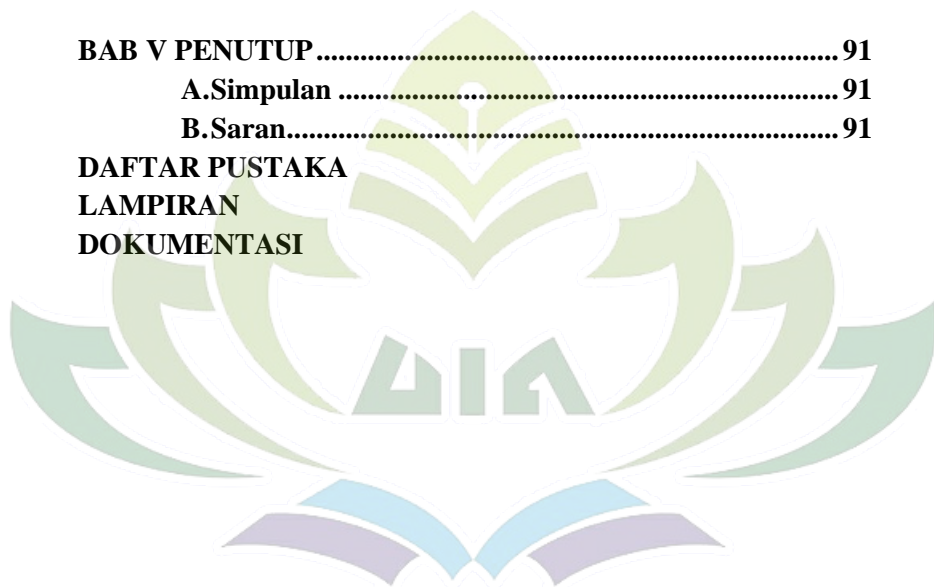
Tiara Ayu
NPM. 1711080219

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	xv
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	2
C. Batasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
G. Penelitian Yang Relevan	11
H. Sistematika Penulisan	12
BAB II LANDASAN TEORI	15
A. Konseling Individu	15
1. Pengertian Konseling Individu.....	15
2. Perbedaan Konseling Individu dan Bimbingan Individu	23
3. Langkah-langkah Konseling Individu	15
4. Prinsip Koseling Individu	10
5. Tujuan Konseling Individu	20
6. Fungsi Konseling Individu.....	11
7. Asas-Asas Konseling Individu.....	11
8. Keterampilan Konseling Individu	11

B. <i>Client Centered</i>	30
1. Pengertian <i>Client Centered</i>	30
2. Pandangan <i>Client Centered</i> Terhadap Manusia.....	15
3. Ciri-Ciri <i>Client Centered</i>	32
4. Proses Konseling <i>Client Centered</i>	36
5. Teknik-Teknik dalam <i>Client Centered</i>	17
6. Konsep-Konsep Dalam <i>Client Centered</i>	17
7. Karakteristik <i>Client Centered</i>	18
8. Tujuan Konseling <i>Client Centered</i>	18
9. Langkah-Langkah Konseling <i>Client Centered</i> ..	18
10. Kelebihan dan Kelemahan <i>Client Centered</i>	19
C. Konsentrasi Belajar	20
1. Pengertian Konsentrasi Belajar	20
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar	22
3. Indikator Konsentrasi Belajar.....	23
4. Aspek Konsentrasi Belajar	23
5. Ciri-Ciri Konsentrasi Belajar	23
6. Cara Meningkatkan konsentrasi Belajar.....	24
D. Belajar Daring	51
1. Pengertian Belajar Daring	51
2. Sarana Pembelajaran Daring	52
C. Penggunaan Konseling Individu <i>Client Centered</i>	54
D. Hipotesis	57
BAB III METODE PENELITIAN	57
A. Metode Penelitian	57
B. Desain Penelitian	57
C. Tempat Penelitian, Waktu Penelitian, Setting Penelitian	59
D. Variabel Penelitian	30
E. Definisi Oprasional	30
F. Metode Pengumpulan Data	31
G. Instrumen Penelitian	32
H. Validitas dan Reabilitas	32

I. Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	73
A.Deskripsi Lokasi Penelitian	73
B.Deskripsi Subjek Penelitian.....	73
C.Deskripsi Data (Target Behavior pada saat Kegiatan Pembelajaran)	73
D.Analisis Data	80
E.Pembahasan	89
F. Keterbatasan.....	90
BAB V PENUTUP	91
A.Simpulan	91
B.Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	
DOKUMENTASI	



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Masalah Perilaku Konsentrasi Belajar MA Hasanuddin Kupang Teba.....	5
Table 2 Definisi Oprasional	31
Table 3 Hasil Observasi Perilaku Konsentrasi Belajar Pada Fase Baseline-1 A1	37
Table 4 Skor Intervensi Perilaku Konsentrasi Belajar	78
Table 5 Skor Baseline-2 A2 Perilaku Konsentrasi Belajar.....	79
Table 6 Skor Keseluruhan Kondisi	40



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Desain Penelitian Single Subject Research (SSR)..... 28

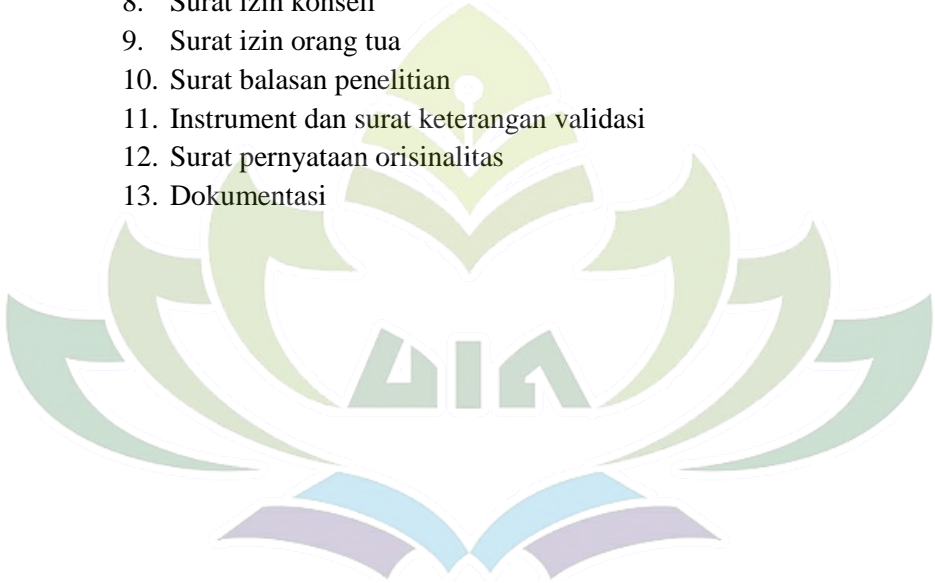
Gambar 2 Grafik Keseluruhan Kondisi..... 40



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Transkrip wawancara guru BK
2. Transkrip wawanara konseli
3. Pedoman instrument
4. Catatan anekdot
5. RPL
6. Hasil kepuasan konseli
7. Jadwal keseharian
8. Surat izin konseli
9. Surat izin orang tua
10. Surat balasan penelitian
11. Instrument dan surat keterangan validasi
12. Surat pernyataan orisinalitas
13. Dokumentasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebelum penulis menjelaskan secara keseluruhan isi skripsi ini lebih dahulu penulis akan menjelaskan judul skripsi ini. Adapun judul skripsi ini adalah “Eksperimental Konseling Individu *Client Centered* Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Selama Masa Belajar Daring di MA Hasanuddin Kupang Teba”.

Eksperimental merupakan bentuk khusus investigasi yang digunakan untuk menentukan variabel-variabel apa saja dan bagaimana bentuk hubungan antara satu dengan yang lainnya. Beberapa hal yang penting bagi peneliti eksperimental bahwa prosedur mendefinisikan bila diperlukan tidak boleh dilakukan dengan santai².

Konseling individu merupakan hubungan individu yang melibatkan konselor terlatih dan berfokus pada salah satu aspek penyesuaian klien, perkembangan, atau kebutuhan pengambilan keputusan. Konseling individu disekolah mengambil dua bentuk yaitu tradisional dan fokus³.

Client centered yaitu proses pemberian bantuan terhadap klien atau peserta didik secara individu. *client centered* yang menjadi pusatnya adalah klien dengan tujuan untuk membina kepribadian klien atau peserta didik secara integral, berdiri sendiri dan mempunyai kemampuan untuk memecahkan masalahnya sendiri⁴.

² K Srinagesh, *The Principles of Experimental Research, The Principles of Experimental Research* (Elsevier Science, 2006), 15–18, <https://doi.org/10.1016/B978-0-7506-7926-8.X5000-6>.

³ Christine Yeh, *Handbook of School Counseling*, ed. Hardin L.K. Coleman Christine Yeh (Taylor & Francis, 2011).

⁴ C R Rogers, *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*, Psychology/Self-Help Series (Constable, 2003).

Konsentrasi belajar merupakan suatu pemusatan perhatian atau pikiran serta dapat memahami setiap materi pelajaran. Definisi ini dapat mengandung indikator seperti pemusatan pikiran, perhatian dalam belajar, dan memahami materi pembelajaran⁵.

Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilakukan menggunakan internet sebagai tempat menyalurkan ilmu sebagai pengetahuan. Bentuk pembelajaran seperti ini dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun tanpa terikat waktu dan tanpa harus bertatap muka. Pembelajaran ini dilakukan oleh guru ketika terjadi bencana alam atau pandemi global⁶.

B. Latar Belakang Masalah

Al-Qur'an dan Sunnah Rasul merupakan sumber ajaran Islam, sehingga pendidikan Islam pada hakikatnya tidak dapat dipisahkan dari kedua sumber tersebut. Dalam kedua sumber tersebut pendidikan lebih dikenal dengan istilah yang pengertiannya berkaitan dengan pendidikan yaitu at-Tarbiyah. Pendidikan atau at-Tarbiyah menurut pandangan Islam merupakan bagian dari kewajiban manusia sebagai Khalifah Allah di muka bumi. Allah adalah Rabb al'Alamin juga Rabb al-Nas. Tuhan adalah yang mendidik makhluk alam dan juga mendidik manusia. Sebagai khalifah Allah, manusia mendapatkan kekuasaan dan kewenangan dari Tuhan untuk melaksanakan pendidikan bagi alam dan manusia, oleh karena itu dalam konteks masalah inilah manusia bertanggung jawab untuk melaksanakan pendidikan tersebut⁷. Sebagaimana yang telah di jelaskan dalam Q.S. Al-Mujadalah ayat 11, yang berbunyi:

⁵ Kristy Clark, *Memory Techniques - Learn Memory Techniques and Strategies for Concentration and Accelerated Learning to Keep Your Brain Agile, Sharp and Forever Young* (Lulu.com, 2015).

⁶ Rusman, Deni Kurniawan, and Cepi Riyana, *Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 4th ed. (Jakarta: Rajawali Pers, 2015).

⁷ M. Imamuddin, Andryadi, and Zulmuqim, "Islamic Education In The Al-Qur'an and Sunnah (Study About the Meaning of Education and Implication for Educator)," *Journal of Educational Studies* 5, no. 1 (2020): 14.

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اِذَا قِيْلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوْا فِى الْمَجْلِسِ فَاَفْسَحُوْا
 يَفْسَحِ اللّٰهُ لَكُمْ ۗ وَاِذَا قِيْلَ اَنْشُرُوْا فَاَنْشُرُوْا يَرْفَعِ اللّٰهُ الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا
 مِنْكُمْ وَالَّذِيْنَ اٰتُوْا الْعِلْمَ دَرَجٰتٍ ۗ وَاللّٰهُ بِمَا تَعْمَلُوْنَ خَبِيْرٌ ﴿٨﴾

Artinya :*“Wahai orang-orang beriman! Apabila di katakan kepadamu. “Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis,” maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan, “berdirilah kamu,” maka berdirilah, niscaya Allah akan mengangkat (drajat) orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa drajat. Dan Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan”*⁸.

Ayat di atas merupakan tuntunan akhlak yang menyangkut perbuatan dalam majelis untuk menjalin harmonisasi dalam satu majelis. Yaitu berupayalah dengan sungguh-sungguh walau dengan mamaksakan diri untuk memberi tempat pada orang lain dalam majelis-majelis yakni satu tempat, baik tempat duduk maupun bukan tempat duduk, apabila diminta kepadamu untuk melakukan itu, maka lapangkanlah tempat untuk orang lain itu dengan suka rela. Jika kamu melakukan hal tersebut, niscaya Allah akan memberikan kelapangan segala sesuatu buat hidup kamu. Dan apabila dikatakan: “berdirilah kamu ketempat yang lain, atau untuk diduduki tempatmu buat orang yang lebih layak, atau bangkitlah untuk melakukan sesuatu seperti untuk salat dan berjihad, maka berdirilah dan bangkitlah, allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antara kamu wahai yang memperkenankan tutunan ini, dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat di dunia dan akhirat, dan Allah

⁸ Al-quran terjemah dan tajwid warna, *Al-Quran* (Jakarta Pusat: SAMAD, n.d.).

terhadap apa-apa yang kamu kerjakan sekarang atau masa yang akan datang Maha Mengetahui”⁹.

Pendidikan pada dasarnya adalah upaya sadar untuk pengembangan kepribadian yang berlangsung seumur hidup baik di sekolah. Pendidikan berusaha untuk menumbuhkan moral individu yang menjalani kehidupan yang bernilai dan bermakna serta yang memiliki nilai spiritual¹⁰. Pendidikan juga berarti proses membantu individu baik lahir maupun batin menuju pembentukan kepribadian utama (personal quality). Ada pernyataan bahwa bimbingan identik dengan pendidikan. Artinya jika seseorang melakukan kegiatan pendidikan berarti dia juga pembimbing. Sebaliknya jika seseorang melakukan kegiatan pembinaan (memberikan jasa bimbingan), berarti ia juga terpelajar¹¹. Selama beberapa dekade terakhir, telah terjadi pergeseran di dalam kelas dari pengaturan berbasis ceramah ke pengaturan pembelajaran aktif dengan argumen bahwa peserta didik menyimpan lebih banyak informasi ketika mereka terlibat dalam proses pembelajaran¹². Proses pembelajaran merupakan proses adaptasi untuk menguasai materi pembelajaran¹³. Awal April lalu, pemerintah Indonesia menetapkan kebijakan yang tegas melalui aturan pembatasan sosial berskala besar untuk menekan penyebaran COVID-19. Di bidang pendidikan,

⁹ Shihab M Quraisy, *Tafsir-Al-Misbah Pesan Kesan Dan Keserasian AL-Quran* (Jakarta: Lentera Hati, 2006).

¹⁰ Yan Hong Ye and Yi Huang Shih, “Life Education for Young Children in Taiwanese Preschools: Meaning, Aspects and Teaching Methods,” *Universal Journal of Educational Research* 8, no. 4 (2020): 1246–51, <https://doi.org/10.13189/ujer.2020.080415>.

¹¹ Dzaki Aflah Zamani and Safuruddin Al Baqi, “The Effectiveness of Islamic Guidance and Counseling to Reduce the Tendency of Juvenile Delinquency,” *At-Ta'dib* 14, no. 1 (2019): 1, <https://doi.org/10.21111/at-tadib.v14i1.3391>.

¹² Ashlyn E. Anderson, Louis B. Justement, and Heather A. Bruns, “Using Real-World Examples of the COVID-19 Pandemic to Increase Student Confidence in Their Scientific Literacy Skills,” *Biochemistry and Molecular Biology Education* 48, no. 6 (2020): 678–84, <https://doi.org/10.1002/bmb.21474>.

¹³ Rizki Ananda Syafitri and Herman Nirwana, “Senior High School Students Understanding of Examination Skills and Its Implications for School Guidance and Counseling Services,” *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia* 4, no. 3 (2020): 162–68, <https://doi.org/10.24036/4.34376>.

pembelajaran dari rumah dilaksanakan, secara online¹⁴. Kenyamanan dalam pembelajaran online didefinisikan oleh McVay dan Smith sebagai kesediaan peserta didik untuk terhubung dan berkomunikasi dengan orang lain melalui komunikasi yang dimediasi komputer seperti email, papan diskusi, dan obrolan serta kepercayaan diri dalam mengakses sumber daya ini¹⁵.

Dengan adanya pembelajaran online ada beberapa masalah atau kendala yang di alami peserta didik diantaranya kebutuhan masalah akses dan fungsionalitas internet, keterampilan guru, dll yang mengakibatkan peserta didik belum sepenuhnya terbiasa belajar melalui kelas virtual atau daring¹⁶. Untuk guru, pembelajaran aktif melibatkan pemberian peserta didik beberapa kombinasi dari elemen-elemen berikut selama pengajaran di kelas:

- a. Informasi dan ide (konten).
- b. Pengalaman yang memungkinkan mereka menyelesaikan tugas atau mengamati beberapa fenomena yang berkaitan dengan konten.
- c. Kesempatan bagi mereka untuk merefleksikan pembelajaran mereka sebagai individu atau berdiskusi dengan teman sebaya¹⁷.

¹⁴ Andi Wahyu Irawan, Dwisona Dwisona, and Mardi Lestari, "Psychological Impacts of Students on Online Learning During the Pandemic COVID-19," *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 7, no. 1 (2020): 53–60, <https://doi.org/10.24042/kons.v7i1.6389>.

¹⁵ Florence Martin, Brandy Stamper, and Claudia Flowers, "Examining Student Perception of Readiness for Online Learning: Importance and Confidence," *Online Learning Journal* 24, no. 2 (2020): 38–58, <https://doi.org/10.24059/olj.v24i2.2053>.

¹⁶ L. Nuraeni, R. Purwasih, and J. Mutakim, "IKIP Siliwangi Student's Perceptions of Online Teaching and Learning Process during COVID-19 Pandemic?," *Journal of Physics: Conference Series* 1657, no. 1 (2020), <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1657/1/012084>.

¹⁷ Jason P. Jones et al., "Effects of Classroom 'Flipping' on Content Mastery and Student Confidence in an Introductory Physical Geology Course," *Journal of Geoscience Education* 67, no. 3 (2019): 195–210, <https://doi.org/10.1080/10899995.2019.1568854>.

Peserta didik hanya mendengarkan guru tanpa melakukan kegiatan praktikum atau simulasi. Mereka hanya perlu memperhatikan, mencatat materi, dan menjawab contoh soal yang ditulis oleh guru. hal tersebut tentu menimbulkan dampak permasalahan bagi peserta didik salah satunya masalah konsentrasi belajar. Konsentrasi belajar peserta didik merupakan fokus perhatian dan kesadaran penuh terhadap materi pelajaran yang dipelajari. Konsentrasi belajar adalah perhatian difokuskan pada isi materi pelajaran dan guru¹⁸. Tingkat konsentersasi mengacu pada sejauh mana peserta didik memahami materi instruksional. Seperti atribut manusia lainnya, ada variasi dalam tingkat konsentrasi. Beberapa orang dapat fokus pada tugas sambil dikelilingi oleh berbagai rangsangan, sementara yang lain (terutama mereka yang memiliki ketidakmampuan belajar) mengalami kesulitan berkonsentrasi dalam kondisi apa pun¹⁹.

Masa remaja adalah usia yang shock dan mudah terpengaruh sebagai akibat dari keadaan yang masih minim pengetahuan, mental dan pengalaman yang cukup²⁰. Layanan bimbingan dan konseling sekolah mempersiapkan peserta didik untuk memikul tanggung jawab yang semakin besar atas keputusan mereka dan tumbuh dalam kemampuan mereka untuk memahami dan menerima hasil dari pilihan mereka²¹. Para ahli setuju bahwa program konseling sekolah profesional harus memiliki cakupan yang komprehensif, bersifat preventif dalam desain dan pengembangan²².

¹⁸ Erwiza, Sri Kartiko, and Gimin, "Factors Affecting the Concentration of Learning and Critical Thinking on Student Learning Achievement in Economic Subject," *Journal of Educational Sciences Vol. 3*, no. 2 (2019): 157–75.

¹⁹ Lisa A. Burke and Ruth Ray, "Re-Setting the Concentration Levels of Students in Higher Education: An Exploratory Study," *Teaching in Higher Education* 13, no. 5 (2008): 571–82, <https://doi.org/10.1080/13562510802334905>.

²⁰ Zamani and Al Baqi, "The Effectiveness of Islamic Guidance and Counseling to Reduce the Tendency of Juvenile Delinquency."

²¹ Aminu Jibril Arfasa and Fisseha Mikrie Weldmeskel, "Practices and Challenges of Guidance and Counseling Services in Secondary Schools," *Emerging Science Journal* 4, no. 3 (2020): 183–91, <https://doi.org/10.28991/esj-2020-01222>.

²² Dr. Romdiyah and Dr. Mufida Istati, "Islamic Guidance and Counseling in Developing Skills Youth Communication in The Digital Era" 274 (2018): 252–57, <https://doi.org/10.2991/iccite-18.2018.55>.

Layanan konseling sekolah memainkan peran penting dalam mencapai tujuan pendidikan. Peran tersebut secara khusus mencapai standar kompetensi kemandirian yang harus dicapai peserta didik sesuai dengan tugas perkembangannya²³. Penelitian bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh konselor sekolah memiliki manfaat untuk merancang kebutuhan, masalah, pencegahan program, dan intervensi untuk peserta didik. Intervensi konseling menghasilkan efek yang cukup besar bagi peserta didik dalam bidang disiplin, pemecahan masalah, dan peningkatan pengetahuan karir²⁴.

Program bimbingan dan konseling juga dilakukan untuk membantu semua peserta didik mengembangkan potensinya melalui pemberian bantuan pengembangan dan pendampingan khusus kepada individu mengenai kebutuhan pribadi, sosial, karir, atau pendidikan unik lainnya²⁵. Peserta didik tidak dapat memahami konsep dan menyebabkan rasa konsentrasi yang kurang²⁶.

Dalam layanan bimbingan dan konseling terdapat beberapa pendekatan salah satunya pendekatan *client centered*. *Client centered* atau yang lebih dikenal dengan sebutan terapi yang berpusat pada klien dikembangkan oleh Carl Rogers. Pada terapi *client centered* menekankan bahwa perkembangan kepribadian yang sehat mewakili kesesuaian dasar antara bidang pengalaman yang fenomenal dan struktur konseptual dari diri-realitas ini

²³ Nurul Choiriyah and Abdul Hayyie Al-Kattani, "Islamic Guidance And Counseling Concept For Family Life Readiness Among High School Teenagers," *Prophetic Guidance and Counseling Journal* 1, no. 1 (2020): 35, <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v1i1.2918>.

²⁴ Agus Supriyanto et al., "Indicators of Professional Competencies in Research of Guidance and Counseling Teachers," *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 1 (2019): 53, <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i1.3927>.

²⁵ Fandy Kurniawan, "Developing of Annual Program Guidance and Counseling in Higher Education," *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education* 3, no. 3 (2018): 108–14, <https://doi.org/10.23916/0020180317130>.

²⁶ Putri Dorajatun Rahayuningdewi and Ayu Faradillah, "How Does Problem-Solving Method Affect Students' Self-Confidence and Mathematical Understanding?," *Indonesian Journal of Science and Mathematics Education* 3, no. 2 (2020): 165–77, <https://doi.org/10.24042/ijjsme.v3i2.6640>.

mewakili kebebasan untuk individu dari tekanan internal dan eksternal serta sistem nilai individu dan disesuaikan dengan baik²⁷. *Client centered* atau terapi yang berpusat pada klien bertujuan untuk membantu klien mengaktualisasikan kekuatannya sendiri²⁸. *Client centered* memiliki beberapa kesamaan yang mencolok dengan konsep-konsep Islam. Keyakinan akan kebaikan bawaan manusia, tidak seperti teori lain, mirip dengan konsep "fitrah" Islam. Persamaan lainnya termasuk aktif membawa perubahan, bertanggung jawab dan mempertanggungjawabkan diri sendiri, fokus pada masa kini, dan terakhir, konsep aktualisasi diri²⁹. Konseling individu *client centered* dipandang sesuai dalam memberikan kontribusi pada peserta didik untuk memecahkan masalah yang dihadapi terutama masalah konsentrasi dalam belajar.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada kegiatan Peraktik Pengalaman Lapangan di MA Hasanuddin Kupang Teba, diketahui bahwa terdapat peserta didik kelas X yang memiliki masalah dalam kesulitan belajar hal ini disebabkan oleh tingkat konsentrasi belajar yang rendah. Hal tersebut dapat diketahui dengan adanya gerak-gerik peserta didik selama pembelajaran melalui googlemeet berlangsung, peserta didik tersebut cenderung tidak memperhatikan materi yang di berikan oleh guru, mengantuk, bahkan memainkan ponsel. Yang berakibatkan peserta didik tidak dapat memahami materi dengan benar dan bahkan memilih untuk tidak mengerjakan tugas. Hal serupa juga terjadi saat peneliti melakukan pra-penelitian di sekolah tersebut. Adapun penyebabnya adalah peserta didik belum terbiasa melakukan pembelajaran online atau daring

²⁷ S.N Onwukwe, L.C; Madu, "The Usefulness Of The Core Qualities Of A Client- Centered Psychotherapist To African Clients," *International Journal For Psychotherapy In Africa* 4, no. 1 (2019): 16–24.

²⁸ David Cook and Laura Monk, "“Being Able to Take That Mask off”: Adolescent Clients’ Experiences of Power in Person-Centered Therapy Relationships," *Person-Centered and Experiential Psychotherapies* 19, no. 2 (2020): 95–111, <https://doi.org/10.1080/14779757.2020.1717982>.

²⁹ Zunera Rehan and G Hussein Rassool, "Client Centered Therapy: Is It Congruent With Islamic Beliefs And Practices," *Journal of Integrated Sciences* 1, no. 2 (2020): 5.

hasilnya pembelajaran menjadi lebih membosankan, dan membutuhkan konsentrasi yang tinggi sehingga peserta didik dapat memahami setiap bagian materi yang disampaikan oleh guru. Permasalahan ini tentu memerlukan peran atau bantuan guru Bimbingan dan Konseling.

Adapun peserta didik kelas X yang mengalami rendahnya konsentrasi belajar di MA Hasanuddin Kupang Teba adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Masalah Perilaku Konsentrasi Belajar
MA Hasanuddin Kupang Teba

No.	Nama Peserta didik	Keterangan Gejala Perilaku Konsentrasi Belajar rendah				
		Melamun pada saat proses pembelajaran	Bermain ponsel pada proses pembelajaran	Tidak bisa diam cenderung memainkan alat tulis dan menoleh ke kanan dan kiri	Tidak pernah mencatat materi yang diberikan	Tidak pernah berinteraksi dalam proses pembelajaran
1	AP		✓		✓	✓
2	ZK	✓	✓	✓	✓	✓
3	MA	✓				✓
4	AC	✓	✓	✓		
5	SA		✓	✓	✓	
6	JI	✓			✓	
7	GS			✓	✓	✓

Sumber: hasil observasi dan wawancara peserta didik kelas X di MA Hasanuddin Kupang Teba

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik meneliti tentang “Eksperimental Konseling Individu *Client Centered* Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Selama Masa Belajar Daring Pada di MA Hasanuddin Kupang Teba”.

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari agar masalah tidak terlalu meluas dan menyimpang, maka dalam penelitian ini peneliti hanya berfokus pada eksperimental konseling individu *client centered* untuk meningkatkan konsentrasi belajar selama masa belajar daring di MA Hasanuddin Kupang Teba.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, maka peneliti merumuskan masalah yang dapat dijadikan kajian penelitian, sebagai berikut, apakah konseling individu *client centered* berpengaruh untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik kelas di MA Hasanuddin Kupang Teba?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan yang telah dikemukakan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa penggunaan konseling individu *client centered* berpengaruh untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik di MA Hasanuddin Kupang Teba.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan untuk memperkaya konsep-konsep konseling

dan meningkatkan pelayanan bimbingan dan konseling. Manfaat tersebut khususnya dalam meningkatkan konsentrasi dalam belajar pada peserta didik dengan menggunakan layanan konseling individu *client centered*.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu sumbangan informasi, pemikiran bagi peserta didik, guru pembimbing dan tenaga kependidikan lainya dalam meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik.

G. Penelitian Yang Relevan

Berdasarkan penelitian terdahulu yang relevan, terapi *client centered* dapat mengatasi permasalahan kesulitan belajar peserta didik yang di sebabkan rendahnya konsentrasi belajar dan sulit memfokuskan fikiran terhadap pelajaran³⁰. Ciri-ciri kesulitan belajar yang di sebabkan rendah konsentrasi yaitu sulit berkonsentrasi dan fokus, sering melamun dan sering bermain Hp, sehingga tidak bisa memahami materi yang telah di jelaskan oleh guru maupun yang dipelajari sendiri, oleh karena itu peserta didik sulit untuk menjawab pertanyaan dari guru yang berupa tulisan maupun lisan³¹.

Konsentrasi belajar dapat di tingkatkan dengan menggunakan teknik token ekonomi. Pendekatan Konseling Islam melalui Token Ekonomi pada umumnya, yaitu dengan mengembangkan potensi fitrah beragamanya dengan suatu teknik dimana perilaku-perilaku yang ditargetkan di beri penguatan positif berupa token berisikan nama-nama asmaul husna, yang nantinya token tersebut

³⁰ Ana Rosyidah An-Nur, “‘Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Client Centered Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa’ (Study Kasus Siswa Kelas XI MA Hidayatul Islamiyah Sumberagung Plumpang Tuban)” (UNIVERSITAS NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA, 2016), <http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/11897>.

³¹ Mareyk Jessy Tanod Rama Junika, Dasmin, “Upaya Guru BK Dalam Menangani Siswa Kesulitan Belajar Melalui Layanan Client Centered Teraphy Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Natar Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2019/2020,” 2020.

ditukarkan dengan barang yang diinginkan oleh konseli³². Konsentrasi belajar juga dapat ditingkatkan dengan menggunakan teknik brain gym. Meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan teknik brain gym melalui layanan bimbingan kelompok yang dilakukan oleh peneliti ini berjalan dengan optimal dan meningkat, dilihat dari hasil laiseg dan hal ini terbukti pada perubahan sikap siswa dikelas³³.

Kemandirian belajar merupakan kemampuan untuk mengelola semua yang dimiliki sendiri yaitu memiliki keinginan yang kuat, kemampuan untuk memutuskan dan melakukan sesuatu yang benar tanpa harus diberi tahu, mampu menemukan apa yang ada disekitar, berusaha untuk terus bergerak untuk melakukan beberapa hal walaupun keadaan terasa sulit, serta bertanggung jawab akan segala tingkah laku dan perbuatan yang disengaja dan mampu untuk menyakini seluruh potensi yang dimiliki³⁴. Masalah dalam kemandirian belajar banyak ragamnya seperti kurangnya konsentrasi dan motivasi dalam belajar, memiliki kebiasaan belajar yang buruk, lingkungan atau suasana belajar yang tidak memungkinkan. Hal tersebut dapat ditangani menggunakan terapi *client centered*³⁵.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan adalah struktur yang merangkup konsep dan teori yang anda kembangkan dipengetahuan yang telah diuji

³² Sairotul Uly Fiyati, "Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa ADHD Dengan Menggunakan Teknik Token Economic" (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019).

³³ Winda Handayani Tarigan, "Meningkatkan Konsentrasi Belajar Si Dengan Teknik Brain Gym Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa SMP Swasta Imelda Medan Tahun Ajaran 2017/2018" (Muhammadiyah Sumatra Utara Medan, 2018).

³⁴ Zakri Afanly Harahap, "Pengaruh Implementasi Teknik Konseling Client Centered Terhadap Kemandirian Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 33 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020" (2020), <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/12276>.

³⁵ Z Efendi, "Implementasi Pendekatan Konseling Client Centered Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa MAN 4 Martubung Medan," 2019, <http://repository.uinsu.ac.id/8633/>.

dan diterbitkan. Sebelumnya yang anda sintesiskan untuk membantu anda memiliki latar belakang teoritik, atau dasar untuk analisis data dan interpretasi makna yang terkandung dalam data penelitian anda.

Dapat disimpulkan kerangka teoritik adalah struktur yang dapat menampung atau mendukung teori suatu studi penelitian. Kerangka teoritik juga sebagai struktur yang menggunakan pengetahuan dari penelitian yang dilakukan hingga saat ini dilapangan untuk memahami data dalam studi penelitian anda sendiri. Maka kerangka teoritik dalam penelitian ini sebagai berikut:

- Bab I : Bagian pertama berupa pendahuluan. Dalam bab ini penulis mengemukakan penegasan judul, latar belakang masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan.
- Bab II : Bagian kedua berupa pengkajian teori. Dalam bab ini berisi tentang konseling individu, *client centered*, konsentrasi belajar, pembelajaran daring, penggunaan konseling individu client centered, dan hipotesis.
- Bab III : Bagian ketiga berupa metode penelitian. Dalam bab ini berisi tentang metode penelitian, desain penelitian, tempat penelitian, waktu penelitian, setting penelitian, variabel penelitian, metode pengumpulan data, instrumen penelitian, validitas dan reabilitas, dan analisis data.
- Bab IV : Bagian keempat berupa hasil penelitian dan pembahasan. Dalam bab ini berisi tentang deskripsi lokasi penelitian, deskripsi subjek penelitian, deskripsi data (target behavior pada saat kegiatan pembelajaran), analisis data, pembahasan, dan keterbatasan.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Individu

1. Pengertian Konseling Individu

Konseling individu mempunyai makna spesifik dalam arti pertemuan konselor dengan klien secara individu, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport*. Dalam konseling individu konselor juga berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya.

Proses konseling individu merupakan relasi antara konselor dengan klien yang bertujuan agar tercapainya tujuan klien. Dengan kata lain tujuan konseling tidak lain adalah tujuan dari klien itu sendiri. Tanggung jawab konselor pada konseling adalah mendorong untuk mengembangkan potensi klien, agar dia mampu bekerja efektif, produktif, dan menjadi manusia mandiri. Disamping itu, tujuan konseling adalah agar klien mencapai kehidupan berdaya untuk keluarga, masyarakat, dan bangsanya³⁶.

2. Perbedaan Konseling Individu dan Bimbingan Individu

Konseling individu yaitu pertemuan antara konselor dan klien secara individu dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien sedangkan bimbingan individu yaitu bantuan yang diberikan pembimbing kepada individu dalam mengembangkan kemampuannya.

Tujuan konseling individu yaitu terselesaikannya permasalahan yang dihadapi klien dan diharapkan dapat meringankan beban klien, meningkatkan kemampuan dan potensi klien agar lebih memahami dirinya dan masalah yang dihadapinya sedangkan bimbingan individu bertujuan untuk

³⁶ Willis S Sofyan, *KONSELING INDIVIDUAL Teori Dan Praktek*, 9th ed. (Bandung: ALFABETA CV, 2017). Hal 159.

memantapkan karakter klien agar mampu tumbuh sesuai dengan tugas-tugas perkembangannya serta bisa meningkatkan keahlian individu tersebut dan bisa melaksanakan penyesuaian dengan norma yang ada disekelilingnya.

Beberapa prinsip konseling individu yaitu setiap konselor harus menghormati kejujuran klien untuk bertemu dengannya karena meminta pertolongan, konselor harus menjelaskan persyaratan konseling kepada klien seperti tempat dan hari bertemu, periode masing-masing sesi dan jenis-jenis pekerjaan rumah yang harus dilakukan, konselor harus merujuk klien itu kepada konselor yang lain jika kasus yang ditangani di luar dari pengalamannya sedangkan prinsip dari bimbingan individu yaitu bimbingan berfokus pada individu yang dibimbing, bimbingan diarahkan pada individu dan tiap individu memiliki karakteristik tersendiri, Bimbingan harus luwes dan fleksibel sesuai dengan kebutuhan individu dan masyarakat.

3. Langkah-langkah Konseling Individu

Proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta konseling tersebut (konselor dan konseli). Secara umum proses konseling individu di bagi atas tiga tahapan yaitu:

a. Tahap Awal Konseling

Tahap ini terjadi sejak konseli menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan konseli menemukan defenisi masalah konseli atas dasar isu, kepedulian atau masalah konseli. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut:

- 1) Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli hubungan konseling bermakna adalah jika konseli terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan a working realitionsip, yakni hubungan yang berfungsi,

bermakna dan berguna. Keberhasilan proses konseling individual amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap ini kunci keberhasilan terletak pada (pertama) keterbukaan konselor. (kedua) keterbukaan konseli, artinya dia ingin jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai konseli karena dia tidak berpura-pura, akan tetap jujur, asli mengerti, dan menghargai. (ketiga) konselor mampu melibatkan konseli terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individual akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

- 2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana konseli telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan konseli akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada konseli. Sering tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah konseli. Demikian pula konseli tidak memahami potensi apa yang dimilikinya, maka tugas konselor lah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.
- 3) Menegosiasikan kontrak, kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan konseli. Hal itu berisi, kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh konseli dan apakah konselor tidak keberatan dan kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan konseli apa pula serta kontrak kerja sama dalam proses konseling. Kontrak

menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan konseli dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjuk, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab konseli, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

b. Tahap Pertengahan (Tahap Tugas)

Berangkat dari defenisi masalah konseli yang disampaikan pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada penjelajahan masalah konseli dan bantun apa yang akan diberikan berdasarkan penelitian kembali apa-apa yang telah dijelaskan tentang masalah konseli.

Menilai kembali masalah konseli akan membantu konseli memperoleh prespektif baru, alternative baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya prespektif baru, berarti ada dinamika pada diri konseli menuju perubahan. Tanpa prespektif maka konseli sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu :

- 1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian konseli lebih jauh. Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar konselinya mempunyai prespektif dan alternative baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan reassessment (penilaian kembali) dengan melibatkan konseli, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika konseli bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari prespektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternative.
- 2) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara. Hal ini bisa terjadi jika, pertama konseli merasa

senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreaivitas konselor dituntut pula untuk membantu konseli menemukan berbagai alternative sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.

- 3) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan konseli agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu, pertama, mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar konseli selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka konseli sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya. Kedua, menantang konseli sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternative, untuk meningkatkan dirinya.

c. Tahap Akhir (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu :

- 1) Menurunnya kecemasan konseli. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
- 2) Adanya perubahan perilaku konseli kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.

- 3) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
- 4) Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi konseli sudah berfikir realistic dan percaya diri.

Jadi, tahapan diatas dapat disimpulkan bahwa setiap tahapannya memiliki keterampilan yang berbeda-beda, namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling individu tidak mencapai rapport. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak disarankan oleh peserta konseling (konselor konseli) sebagai hal membosankan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna.

4. Prinsip Konseling Individu

Ada beberapa prinsip dalam pelaksanaan konseling individu yang harus di terapkan oleh seorang konselor agar memperlancar proses konseling. Prinsip tersebut sebagai berikut:

- a. Setiap konselor harus menghormati kejujuran klien untuk bertemu dengannya karena meminta pertolongan.
- b. Konselor harus menjelaskan persyaratan konseling kepada klien seperti tempat dan hari bertemu, periode masing-masing sesi dan jenis-jenis pekerjaan rumah yang harus dilakukan.
- c. Konselor harus merujuk klien itu kepada konselor yang lain jika kasus yang ditangani di luar dari pengalamannya.
- d. Konselor harus memberi tahu klien bahwa semua informasi yang diberikan adalah sulit (rahasia).

- e. Konselor bisa meminta pandangan dari konselor-konselor lain jika ditemukan kesulitan-kesulitan dalam kasus yang dikendalikannya.
- f. Konselor harus bertanggung jawab mencari lembaga refrensi jika didapati kliennya mulai mengancam keselamatan orang lain³⁷.

5. Tujuan Konseling Individu

Tujuan umum konseling individu adalah pemeliharaan dan pengembangan diri klien seutuhnya. Kepentingan dan kebahagiaan klien yang menjadi arah layanan konseling secara langsung mengacu kepada pemeliharaan dan pengembangan klien itu. Apa pun yang muncul dalam layanan bimbingan dan konseling harus diarahkan pada tujuan tersebut, dan adapun yang Tujuan menjadi persepsi, sikap dan tindakan konselor harus berorientasi pada tujuan positif bagi klien itu³⁸. Lebih lanjut Sofyan S. Willis mengemukakan bahwa tujuan konseling individu mendorong klien untuk mengembangkan potensi, kekuatan, otonomi, dan kemampuan mengatur atau mengarahkan nasibnya sendiri³⁹.

Selain itu layanan konseling individu bertujuan untuk membimbing seluruh siswa agar (a) memiliki kemampuan untuk merumuskan tujuan, perencanaan, atau pengelolaan terhadap pengembangan dirinya, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karier; (b) dapat belajar memantau dan memahami perkembangan dirinya; dan (c) dapat melakukan kegiatan atau tindakan berdasarkan pemahamannya atau tujuan yang telah dirumuskan secara proaktif⁴⁰.

6. Fungsi Konseling Individu

³⁷ Ibid.

³⁸ Erman Amti Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013). hal 291

³⁹ Willis S Sofyan, *KONSELING INDIVIDUAL Teori Dan Praktek*. hal 20

⁴⁰ Mamat Supriatna, *Bimbingan Dan Konseling Berbasis Kompetensi* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2011). hal 68

Layanan konseling individu memungkinkan seorang konseli mendapatkan layanan langsung secara tatap muka (*face to face*) dengan seorang pembimbing dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan. Fungsi utama yang didukung oleh layanan konseling individu ialah fungsi pengentasan, dalam layanan konseling individu, masalah konseli dicermati dan diupayakan pengentasan dengan kemampuan konseli, sehingga masalah dapat dientaskan secara optimal⁴¹.

7. Asas-Asas Konseling Individu

Ada beberapa asas-asas dalam pelaksanaan konseling individu yang harus diterapkan oleh seorang konselor dan klien agar memperlancar proses konseling. Asas-asas tersebut sebagai berikut:

- a. Asas kerahasiaan, asas ini menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan tentang peserta didik (klien) yang menjadi sasaran layanan. Dalam hal ini guru BK atau konselor berkewajiban penuh memelihara dan menjaga semua data dan keterangan itu sehingga kerahasiannya benar-benar terjamin.
- b. Asas kesukarelaan, yaitu peserta didik atau klien yang memiliki masalah akan dengan sukarela membawa masalahnya itu kepada pembimbing untuk meminta bimbingan tanpa ada paksaan darimanapun.
- c. Asas keterbukaan, yaitu peserta didik atau klien bebas dan terbuka untuk mengeluarkan apapun masalah yang dirasakan dan dipikirkannya. Tidak merasa takut, malu, atau ragu-ragu dan bebas bicara tentang apa saja, baik tentang dirinya, sekolah, pergaulan, keluarga dan sebagainya.
- d. Asas kenormatifan, usaha konselor atau guru BK tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku,

⁴¹ Prayitno, *Pelayanan Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2007). hal 77

baik ditinjau dari norma agama, norma adat, dan norma hukum/negara.

- e. Asas kegiatan, usaha guru BK atau konselor akan tidak berarti apabila peserta didik atau klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan konseling⁴².

8. Keterampilan Dasar Konseling Individu

Konseling individu adalah kunci dari semua kegiatan bimbingan dan konseling. Dengan menguasai teknik-teknik konseling individu berarti akan mudah menjalankan proses konseling. Beberapa teknik konseling sebagai berikut:

1) Perilaku Atending

Disebut juga sebagai perilaku menghampiri klien yang mencakup komponen kontak mata, bahasa badan, dan bahasa lisan. Perilaku attending yang baik adalah merupakan kombinasi ketiga komponen tersebut sehingga memudahkan konselor untuk membuat klien terlibat pembicaraan dan terbuka. Attending yang baik yaitu:

- a. Meningkatkan harga diri klien.
- b. Menciptakan suasana yang aman.
- c. Mempermudah ekspresi perasaan klien dengan bebas.

2) Empati

Empati yaitu kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan klien. Merasa dan berpikir bersama klien bukan tentang klien. Empati dilakukan bersamaan dengan *attending*. Dengan kata lain tanpa perilaku *attending* tidak akan ada empati. Empati ada dua macam yaitu:

⁴² Prayitno and Amti Eman, "Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok" (Universitas Negri Padang Padang, 2018).

- a. Empati primer (*primary empathy*) yaitu suatu bentuk empati yang hanya memahami perasaan, pikiran, keinginan, serta pengalaman klien. Tujuannya adalah agar klien terlibat pembicaraan dan terbuka.
- b. Empati tingkat tinggi (*advanced accurate empathy*) yaitu apabila pemahaman konselor terhadap perasaan, pikiran, keinginan serta pengalaman klien lebih mendalam dan menyentuh klien karena konselor ikut dengan perasaan tersebut.

3) Refleksi

Refleksi adalah keterampilan konselor untuk memantulkan kembali kepada klien tentang perasaan, pikiran, dan pengalaman klien sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbalnya. Refleksi ada 3 jenis yaitu:

- a. Refleksi perasaan, keterampilan konselor agar dapat memantulkan (merefleksikan) perasaan klien sebagai hasil pengamatan verbal dan non verbal.
- b. Refleksi pengalaman, keterampilan konselor untuk memantulkan pengalaman-pengalaman klien sebagai hasil pengamatan perilaku verbal dan non verbalnya.
- c. Refleksi pikiran (*content*), keterampilan konselor untuk memantulkan ide, pikiran, pendapat klien sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbal.

4) Eksplorasi

Eksplorasi adalah suatu keterampilan untuk menggali perasaan, pengalaman, dan pikiran klien. Hal ini penting karena kebanyakan klien menyimpan rahasia batin, menutup diri atau tidak mampu mengemukakan pendapatnya dengan teras teras. Teknik eksplorasi memungkinkan klien untuk bebas berbicara tanpa rasa takut, tertekan, dan terancam. Eksplorasi terdapat 3 jenis yaitu:

- a. Eksplorasi perasaan, keterampilan untuk menggali perasaan klien yang tersimpan.
 - b. Eksplorasi pengalaman, keterampilan konselor untuk menggali pengalaman-pengalaman yang dilalui klien.
 - c. Eksplorasi pikiran, keterampilan konselor untuk menggali ide, pikiran, dan pendapat klien.
- 5) Kehangatan

Kehangatan bertujuan untuk memudahkan klien memahami ide, perasaan, dan pengalamannya, seorang konselor perlu menangkap pesan utamanya dan menyatakannya secara sederhana dan mudah dipahami disampaikan dengan bahasa konselor sendiri.

- 6) Bertanya untuk membuka percakapan (*open question*)

Untuk memulai bertanya, sebaiknya tidak menggunakan kata-kata mengapa dan apa sebabnya. Pertanyaan seperti ini akan menyulitkan klien membuka wawasannya dan akan menyulitkan klien jika dia tidak tahu apa sebab suatu kejadian. Pertanyaan terbuka sebaiknya diawali dengan kata-kata sebagai berikut:

- a. Apakah.
 - b. Bagaimana.
 - c. Adakah.
 - d. Bolehkah, dll.
- 7) Bertanya tertutup (*closed question*)

Pertanyaan konselor tidak selalu terbuka tetapi juga ada pertanyaan tertutup yaitu kata yang sering dimulai adalah dengan kata apakah, adakah, dan harus dijawab oleh klien dengan ya atau tidak atau dengan kata-kata singkat. Tujuannya adalah:

- a. Untuk mengumpulkan informasi.
- b. Untuk menjernihkan atau memperjelas sesuatu.

c. Menghentikan omongan klien yang melantur atau menyimpang jauh.

8) Dorongan minimal (*minimal encouragement*)

Upaya utama seorang konselor adalah supaya kliennya selalu terlibat dalam pembicaraan dan dirinya terbuka (*self-disclosing*). Yang dimaksud dengan dorongan minimal adalah dorongan langsung yang singkat terhadap apa yang telah dikatakan klien, dan memberikan dorongan singkat seperti oh...yaa...terus..lalu..dll.

9) Interpretasi

Upaya konselor untuk meluas pemikiran, perasaan, dan perilaku/pengalaman klien dengan merujuk pada teori-teori, dinamakan teknik interpretasi. Tujuan utama teknik ini adalah untuk memberikan rujukan, pandangan, atau perilaku klien, agar klien mengerti dan berubah melalui pemahaman dan hasil rujukan baru tersebut.

10) Mengarahkan (*directing*)

Untuk mendukung klien berpartisipasi secara penuh di dalam proses konseling, perlu ada ajakan dan arahan dari konselor. Keterampilan yang dibutuhkan untuk maksud tersebut adalah mengarahkan (*directing*), yaitu suatu keterampilan konseling yang mengatakan kepada klien agar dia berbuat sesuatu. Seperti menyuruh klien untuk bermain peran dengan konselor, atau mengkhayalkan sesuatu.

11) Menyimpulkan sementara (*summarizing*)

Agar pembicaraan maju secara bertahap dan arah pembicaraan makin jelas, maka setiap periode waktu tertentu konselor bersama klien perlu menyimpulkan pembicaraan. Tujuannya adalah agar:

- a. Memberikan kesempatan kepada klien untuk mengambil kilas balik (feed back) dari hal-hal yang telah di bicarakan.
- b. Untuk menyimpulkan kemajuan hasil pembicaraan secara bertahap.
- c. Untuk meningkatkan kualitas diskusi.
- d. Mempertajam atau memperjelas fokus pada wawancara konseling.

12) Memimpin (*leading*)

Agar pembicaraan dalam konseling tidak melantur atau menyimpang, seorang konselor harus mampu memimpin arah pembicaraan sehingga nantinya mencapai tujuan. Keterampilan memimpin ini bertujuan agar:

- a. Agar klien tidak menyimpang dari fokus pembicaraan.
- b. Agar arah pembicaraan lurus kepada tujuan konseling.

13) Fokus

Seorang konselor yang efektif harus mampu membuat fokus melalui perhatiannya yang terseleksi terhadap pembicaraan dengan klien. Fokus membantu klien untuk memusatkan perhatian pada pokok pembicaraan.

14) Konfrontasi

Konfrontasi adalah suatu teknik konseling yang menantang klien untuk melihat adanya diskrepansi atau inkonsistensi antara perkataan dengan bahasa badan (perbuatan), ide awal dengan ide berikutnya, senyum dengan kepedihan, dan sebagainya. Adapun tujuannya adalah:

- a. Mendorong klien mengadakan penelitian diri secara jujur.
- b. Meningkatkan potensi klien.

- c. Membawa klien kepada kesadaran adanya diskrepansi, konflik atau kontradiksi dalam diri.

15) Menjernihkan (*clarifying*)

Adalah suatu keterampilan untuk menjernihkan ucapan klien yang samar-samar, kurang jelas, dan agak meragukan. Tujuannya adalah:

- a. Mengundang klien untuk menyatakan pesannya dengan jelas, ungkapan kata-kata yang tegas, dan dengan alasan-alasan yang logis.
- b. Agar klien menjelaskan, mengulang, dan mengilustrasikan.

16) Memudahkan (*facilitating*)

Adalah suatu keterampilan membuka komunikasi agar klien dengan mudah berbicara dengan konselor serta menyatakan perasaan, pikiran, dan pengalamannya secara bebas. Sehingga komunikasi dan partisipasi meningkat serta proses konseling berjalan efektif.

17) Diam

Apakah diam itu merupakan teknik konseling? Sebenarnya diam adalah penting digunakan dengan cara attending. Diam bukan berarti tidak komunikasi akan tetapi komunikasi melalui perilaku nonverbal. Tujuan diam adalah:

- a. Menanti klien sedang berpikir.
- b. Sebagai protes jika klien berbicara berbelit-belit.
- c. Menunjang perilaku attending dan empati sehingga klien bebas berbicara.

18) Mengambil inisiatif

Mengambil inisiatif perlu dilakukan konselor manakala klien kurang bersemangat untuk berbicara, sering diam, dan kurang partisipatif. Tujuannya adalah:

- a. Mengambil inisiatif jika klien kurang semangat.

- b. Jika klien lambat berpikir untuk mengambil keputusan.
- c. Jika klien kehilangan arah pembicaraan.

19) Memberi nasihat

Pemberian nasihat sebaiknya dilakukan jika klien memintanya. Walaupun demikian, konselor harus tetap mempertimbangkannya, apakah pantas untuk diberi nasihat atau tidak. Sebab dalam memberi nasihat tetap dijaga agar tujuan konseling yakni kemandirian klien, harus tetap tercapai.

20) Pemberian informasi

Dalam hal informasi yang diminta klien, sama halnya dengan pemberian nasihat. Jika konselor tidak memiliki informasi sebaiknya dengan jujur katakan bahwa tidak mengetahui hal itu. Akan tetapi, jika konselor mengetahui informasi, sebaiknya upayakan agar klien tetap mengusahakannya.

21) Merencanakan

Menjelang akhir sesi konseling seorang konselor harus dapat membantu klien untuk dapat membuat rencana berupa suatu program. Untuk action, perbuatan nyata yang produktif bagi kemajuan dirinya. Suatu rencana yang baik adalah hasil kerjasama konselor dengan klien.

22) Menyimpulkan

Pada akhir sesi konseling konselor membantu klien untuk menyimpulkan hasil pembicaraan yang menyangkut:

- b. Bagaimana keadaan perasaan klien saat ini terutama mengenai kecemasan.
- c. Memantapkan rencana klien.

- d. Pokok-pokok yang akan dibicarakan selanjutnya pada sesi berikut⁴³.

B. *Client Centered*

1. Pengertian Client Centered

Carl R. Rogers mengembangkan terapi *client centered* sebagai reaksi terhadap apa yang disebutnya keterbatasan-keterbatasan mendasar dari psikoanalisis. Pada hakikatnya, pendekatan *client centered* adalah cabang khusus dari terapi humanistik yang menggarisbawahi tindakan mengalami klien berikut dunia subjektif dan fenomenalnya. Terapis berfungsi terutama sebagai penunjang pertumbuhan pribadi kliennya dengan jalan membantu kliennya itu dalam menemukan kesanggupan-kesanggupan untuk memecahkan masalah-masalah. Pendekatan *client centered* menaruh kepercayaan yang besar pada kesanggupan klien untuk mengikuti jalan terapi dan menemukan arahnya sendiri. Hubungan terapeutik antara terapis dan klien merupakan katalisator bagi perubahan klien menggunakan hubungan yang unik sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran dan untuk menemukan sumber-sumber terpendam yang bisa digunakan secara konstruktif dalam perubahan hidupnya⁴⁴.

Client centered merupakan terapi yang berpusat pada klien (disebut sebagai psikoterapi yang berpusat pada manusia) mencerminkan penyimpangan yang mencolok dari pengobatan psikoanalitik tradisional, menganggap peran terapis kurang terpisah dan formal, sedangkan sebaliknya lebih tulus dan empatik. Universitas Wisconsin, dan dipandang sebagai

⁴³ Ibid. Hal 160-172.

⁴⁴ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, 7th ed. (Bandung: PT Refika Aditama, 2013)..

bapak dari pendekatan *client centered*. Yang memberikan gambaran bahwa proses konseling yang menjadi pusatnya adalah klien dan bukan konselor. Dan bertujuan untuk membina kepribadian klien secara integral, berdiri sendiri dan mempunyai kemampuan untuk memecahkan masalah sendiri⁴⁵.

2. Pandangan *Client Centered* Terhadap Manusia

konseling *client centered* hanya sedikit menaruh simpati bahwa manusia tidak dapat dipercaya karena konseling *client centered* ini menaruh kepercayaan yang besar terhadap kemampuan konseli untuk dapat diberi arahan dan motivasi dalam memecahkan masalahnya. Setelah diberi arahan dan motivasi dari konselor konseling *client centered* ini percaya bahwa konseli bisa menemukan cara-cara nya sendiri. Manusia mempunyai kemampuan dasar untuk memilih tujuan yang benar, dan membuat pilihan yang benar, apalagi ia diberi situasi yang bebas dari ancaman.

Rogers menunjukkan kepercayaan yang mendalam pada manusia. Ia memandang manusia tersosialisasi dan bergerak ke muka, berjuang untuk berfungsi penuh, serta memiliki kebaikan yang positif pada intinya yang terdalam.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan konseling *client centered* menaruh kepercayaan yang penuh terhadap konseli. Berpandangan konseli mampu menemukan cara-cara nya sendiri untuk menyelesaikan masalahnya.

Rogers memaparkan suatu konsepsi dasar tentang hakikat manusia, yaitu:

- 1) Organisme, merupakan keseluruhan individu (*the total individual*).

⁴⁵ David M. Erekson and Michael J. Lambert, "Client Centered Therapy" (University Brigham Young USA, 2015).

- 2) Medan phenomenal, merupakan keseluruhan pengalaman individu (*the totally of experience*).
- 3) Self, merupakan bagian dari medan phenomenal yang terinferensiasikan dan terdiri dari pola-pola pengamatan dan penilaian sadar dari "I" atau "Me".

Pandangan positif tentang sifat dasar manusia ini mengandung implikasi yang signifikan bagi praktek terapi. Karena adanya kepercayaan bahwa seorang individu memiliki kapasitas yang inheren untuk menyingkir dari penerapan yang salah ke kesehatan psikologis maka terapis meletakkan pertanggungjawaban utama pada diri klien.

3. Ciri-Ciri *Client Centered*

Pendekatan *client centered* memberikan suatu gambaran bahwa proses konseling yang menjadi pusatnya adalah klien dan bukan konselor, pendekatan *client centered* memiliki berbagai ciri-ciri sebagai berikut :

- 1) Dalam proses pendekatan *client centered*, klien berperan lebih dominan dari pada konselor. Aktivitas klien nampak lebih menonjol dibandingkan dengan konselor, konselor disini hanya berperan sebagai cermin.
- 2) Dalam proses pendekatan *client centered*, menekankan betapa pentingnya hubungan yang bersifat permisif, intim sebagai persyaratan mutlak berhasilnya hubungan konseling.
- 3) Dalam mengambil keputusan terakhir itu pada klien sendiri, sedangkan konselor hanya berusaha untuk mengarahkan agar klien memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan sendiri.
- 4) Dalam pendekatan *client centered*, konselor harus benar-benar menerima klien sebagaimana adanya dan tidak semestinya menuntut sesuatu atau mengharapkan syarat-syarat tertentu terhadap klien sebelum konselor akan memberikan bantuan. Konselor juga harus bebas dari prasangka.

- 5) Dalam proses pendekatan *client centered* tidak terkait oleh langkah-langkah yang harus dilakukan konselor, atau proses konseling tidak bisa ditentukan oleh konselor, tapi itu sangat bergantung pada klien. Lebih cepat klien dapat mengungkapkan masalahnya, maka secepat itu pula konselor dapat mengarahkan klien dalam mengambil keputusan sendiri.
- 6) Dalam proses pendekatan *client centered*, empati menduduki tempat yang penting, karena pada dasarnya adalah mengerti dan dapat merasakan perasaan orang lain⁴⁶.

4. Proses Konseling *Client Centered*

Konseling yang berpusat pada klien menggunakan sedikit teknik, akan tetapi menekankan sikap konselor. Teknik dasar adalah mencakup, mendengar, dan menyimak secara aktif, refleksi, klarifikasi, “*being here*” bagi klien.

Surya mengungkapkan bahwa pada garis besarnya langkah-langkah proses terapi dalam konseling yang berpusat pada konseli adalah sebagai berikut:

- 1) Individu atas kemauan sendiri datang kepada konselor/terapis untuk meminta bantuan. Apalagi individu itu datangnya atas petunjuk orang lain, maka konselor harus menciptakan situasi yang sangat bebas dan permisif, sehingga ia dapat menentukan pilihannya: apakah akan melanjutkan meminta bantuan kepada konselor atau tidak.
- 2) Situasi terapeutik ditetapkan/dimulai sejak situasi permulaan telah didasarkan, bahwa yang bertanggungjawab dalam hal ini adalah konseli. Untuk hal ini konselor harus yakin bahwa konseli mempunyai kemampuan untuk “menolong” dirinya

⁴⁶ Ibid.

dalam memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya.

- 3) Konselor mendorong atau memberanikan konseli agar ia mampu mengungkapkan perasaannya secara bebas berkenaan dengan masalah yang dihadapinya. Untuk memungkinkan terjadinya hal itu, konselor harus selalu memperhatikan sikap ramah, bersahabat dan menerima konseli sebagaimana adanya.
- 4) Konselor menerima, mengenal dan memahami perasaan-perasaan negatif yang diungkapkan konseli; kemudian meresponnya. Respon konselor harus menunjukkan atau mengarahkan kepada apa yang ada dibalik ungkapan-ungkapan perasaan itu, sehingga menimbulkan suasana konseli dapat memahami dan menerima keadaan negatif atau tidak menyenangkan itu tidak diproyeksikan kepada orang lain atau tidak menyenangkan itu tidak diproyeksikan kepada orang lain atau disembunyikan sehingga menjadi mekanisme pertahanan diri.
- 5) Ungkapan-ungkapan perasaan negatif yang meluap-luap dari konseli itu biasanya disertai ungkapan-ungkapan perasaan positif yang lemah/ samar-samar, yang dapat disembuhkan.
- 6) Konselor menerima dan memahami perasaan-perasaan positif yang diungkapkan konseli sebagaimana adanya, sama seperti menerima dan memahami ungkapan-ungkapan perasaan negatif.
- 7) Konseli memahami dan menerima dirinya sendiri sebagai mana adanya. Hal ini terjadi setelah konseli memahami dan menerima hal-hal yang negatif dan positif pada dirinya.
- 8) Apabila konseli telah memahami dan menerima dirinya, maka tahap berikutnya adalah memilih dan

menentukan pilihan sikap dan tindakan mana yang akan diambil, sejak saat itu terbayanglah oleh konseli rangkaian kegiatan yang harus dilakukan sehubungan dengan keputusan pilihannya, dan ia menyadari tanggung jawabnya.

- 9) Konseli mencoba memanifestasikan atau mengaktualisasikan pilihannya itu dalam sikap dan perilakunya.
- 10) Langkah selanjutnya adalah, perkembangan sikap dan tingkah lakunya itu adalah sejalan dengan perkembangan tilikan dengan dirinya.
- 11) Perilaku konseli makin bertambah tinggi terintegrasi dan pilihan-pilihan yang dilakukan makin kuat; kemandirian dan pengarahannya makin menyakinkan.
- 12) Konseli merasakan kebutuhan akan pertolongan mulai berkurang dan akhirnya ia berkesimpulan bahwa terapi harus diakhiri. Ia menghentikan hubungan *therapeutic* dengan konselor. Psikoterapi telah selesai; konseli telah menjadi individu yang kepribadiannya terintegrasi dan berdiri sendiri, ia telah sembuh/bebas dari gangguan psikis.

5. Teknik-Teknik dalam *Client Centered*

Hart membagi perkembangan teori Rogers ke dalam tiga periode sebagai berikut:

1) Periode 1 (1940-1950): Psikoterapi nondirektif

Penerimaan dan klarifikasi menjadi teknik-teknik yang utama. Melalui terapi nondirektif, klien akan mencapai pemahaman atas dirinya sendiri dan atas situasi kehidupannya.

2) Periode 2 (1950-1957): Psikoterapi reflektif

Terapis terutama merefleksikan perasaan-perasaan klien dan menghindari ancaman dalam hubungan dengan kliennya.

Melalui terapi reflektif, klien mampu mengembangkan keselarasan antara konsep diri dan konsep diri idealnya.

3) Periode 3 (1957-1970): Terapi eksperiensial

Terapi difokuskan pada apa yang sedang dialami oleh terapis.

Melalui penggunaan teknik-teknik tersebut diharapkan konseli dapat menahandiri dari keinginan memasukkan nilai-nilai dan penyimpangan-penyimpangannya sendiri kedalam hubungan terapeutik. Konseli dapat mengarahkan dirinya sendiri pada pengurangan larangan-larangan tersebut⁴⁷.

6. Konsep-Konsep Dalam *Client Centered*

Pendekatan *client centered* merupakan suatu pendekatan mengenai manusia yang berorientasi pada filosofi humanistik, hal tersebut sesuai dengan dasar filsafat Rogers sebagai berikut:

- 1) Inti sifat manusia adalah positif, sosial, menuju kemuka dan realistik.
- 2) Manusia pada dasarnya adalah kooperatif, konstruktif dan dapat dipercaya.
- 3) Manusia mempunyai tendensi dan usaha sadar untuk mengaktualisasi pribadi, berprestasi dan mempertahankan diri.
- 4) Manusia memiliki kemampuan dasar untuk memilih tujuan yang benar dan membuat pilihan yang benar, apabila ia diberi situasi yang bebas dari ancaman⁴⁸.

7. Karakteristik *Client Centered*

Peran klien yang besar dibandingkan dengan konselornya dalam hubungan konseling adalah merupakan karakteristik utama dari pendekatan *client centered*. Beberapa karakteristik

⁴⁷ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*.

⁴⁸ Ibid.

utama dari konseling *client centered* yang masing-masing menekankan pada:

- 1) Pengalaman-pengalaman sekarang.
- 2) Konseling *client centered* tidak bersifat Dogmatis.
- 3) Konseling *client centered* menekankan kepada persepsi klien.
- 4) Tujuan konseling *client centered* ada pada diri klien, dan tidak ditentukan konselor
- 5) Tanggung jawab dan kemampuan klien dalam menghadapi kenyataan⁴⁹.

8. Tujuan Konseling *Client Centered*

Secara mendalam tujuan dasar dari pendekatan *client centered* adalah sebagai berikut:

- 1) Membebaskan klien dari berbagai konflik psikologis yang dihadapinya.
- 2) Menumbuhkan kepercayaan pada diri klien, bahwa ia memiliki kemampuan untuk mengambil satu atau serangkaian keputusan yang terbaik bagi dirinya sendiri tanpa merugikan orang lain.
- 3) Memberikan kesempatan yang seluas-luasnya kepada klien untuk belajar mempercayai orang lain dan memiliki kesiapan secara terbuka untuk menerima berbagai pengalaman orang lain yang bermanfaat bagi dirinya sendiri.
- 4) Memberikan kesadaran kepada klien bahwa dirinya merupakan bagian dari suatu lingkup sosial budaya yang luas, walaupun demikian ia masih tetap memiliki ciri khas atau keunikan tersendiri.
- 5) Menumbuhkan suatu keyakinan pada klien bahwa dirinya terus bertumbuh dan berkembang⁵⁰.

⁴⁹ Ibid.

⁵⁰ Ibid.

9. Langkah-Langkah Konseling *Client Centered*

Untuk melaksanakan konseling *client centered* terdapat beberapa langkah yang dapat dipakai sebagai pedoman, tetapi yang dikemukakan ini bukanlah langkah yang kaku, tetapi dapat diubah-ubah. Langkah-langkah *client centered* adalah sebagai berikut:

- 1) Klien datang untuk menerima bantuan kepada konselor secara sukarela. Apabila klien datang berdasarkan petunjuk orang lain atau saran orang lain, maka konselor harus mampu menciptakan suasana permisif, santai, penuh keakraban dan kehangatan, serta terbuka sehingga klien dapat menentukan sikap dalam pemecahan masalah.
- 2) Merumuskan situasi bantuan. Dalam merumuskan bantuan, klien didorong untuk menerima tanggung jawab dan untuk melaksanakan pemecahan masalah yang dihadapinya.
- 3) Konselor mendorong klien untuk mengungkapkan perasaannya secara bebas, yang berkaitan dengan masalahnya.
- 4) Konselor secara tulus menerima dan menjernihkan perasaan-perasaan klien yang sifatnya negatif.
- 5) Apabila perasaan-perasaan yang negatif dari klien telah sepenuhnya terungkap maka secara psikologis bebannya mulai berkurang.
- 6) Konselor menerima perasaan-perasaan positif yang diungkapkan klien.
- 7) Saat pencurahan perasaan itu diikuti oleh perkembangan yang berangsur-angsur tentang wawasan.
- 8) Apabila telah memiliki pemahaman tentang masalahnya dan menerimanya, mulailah membuat suatu keputusan untuk melakukan sesuatu dan melangkah untuk memikirkan tindakan selanjutnya.

9) Mulai melakukan tindakan-tindakan yang positif⁵¹.

10. Kelebihan dan Kelemahan Client Centered

Pendekatan *Client Centered* merupakan corak yang dominan yang digunakan dalam pendidikan konselor, beberapa alasannya adalah:

- 1) Terapi *Client Centered* memiliki sifat keamanan.
- 2) Terapi *Client Centered* menitik beratkan mendengar aktif, memberikan respek kepada konseli, memperhitungkan kerangka acuan internal konseli, dan menjalin kebersamaan dengan konseli yang merupakan kebalikan dari menghadapi dengan penafsiranpenafsiran.
- 3) Para terapis *Client Centered* secara khas merefleksikan isi dan perasaan-perasaan, menjelaskan pesan-pesan, membantu para konseli untuk memeriksa sumber-sumbernya sendiri, dan mendorong konseli untuk menemukan cara-cara pemecahannya sendiri.

Jadi, terapi Client-Centered jauh lebih aman dibanding dengan model - model terapi lain yang menempatkan terapis pada posisi direktif, membuat penafsiranpenafsiran, membentuk diagnosis, menggali ketidaksadaran, menganalisis mimpi-mimpi, dan bekerja ke arah perubahan kepribadian secara radikal.

Pendekatan Client-Centered dengan berbagai cara memberikan sumbangsumbangan kepada situasi-situasi konseling individual maupun kelompok atau dengan kata lain memiliki beberapa kelebihan, antara lain:

- 1) Memberikan landasan humanistik bagi usaha memahami dunia subyektif konseli, memberikan peluang yang jarang kepada konseli untuk sungguh-sungguh didengar dan mendengar.
- 2) Mereka bisa menjadi diri sendiri, sebab mereka tahu bahwa mereka tidak akan di evaluasi dan dihakimi.

⁵¹ Ibid.

- 3) Mereka akan merasa bebas untuk bereksperimen dengan tingkah laku baru.
- 4) Mereka dapat diharapkan memikul tanggung jawab atas diri mereka sendiri, dan merekalah yang memasang langkah dalam konseling.
- 5) Mereka yang menetapkan bidang-bidang apa yang mereka ingin mengeksplorasinya di atas landasan tujuan-tujuan bagi perubahan.
- 6) Pendekatan *Client Centered* menyajikan kepada konseli umpan balik langsung dan khas dari apa yang baru dikomunikasikannya.
- 7) Terapis bertindak sebagai cermin, merefleksikan perasaan-perasaan konseli nya yang lebih dalam.

Jadi kesimpulanya, bahwa konseli memiliki kemungkinan untuk mencapai focus yang lebih tajam dan makna yang lebih dalam bagi aspek-aspek dari struktur dirinya yang sebelumnya hanya diketahui sebagian oleh konseli. Perhatian konseli difokuskan pada banyak hal yang sebelumnya tidak diperhatikannya. karenanya bisa meningkatkan sendiri keseluruhan tindakan mengalaminya.

Adapun kelemahan pendekatan Client-Centered terletak pada beberapa hal berikut ini:

- 1) Cara sejumlah peneliti menyalahafsirkan atau menyederhanakan sikap-sikap sentral dari posisi *Client Centered*.
- 2) Tidak semua konselor bisa mempraktekan terapi *Client Centered*, sebab banyak konselor yang tidak mempercayai filsafat yang melandasinya.
- 3) Membatasi lingkup tanggapan dan gaya konseling mereka sendiri pada refleksi- refleksi dan mendengar secara empati.

- 4) Adanya jalan yang menyebabkan sejumlah peraktek menjadi terlalu terpusat pada konseli sehingga mereka sendiri kehilangan rasa sebagai pribadi yang unik.

Melihat beberapa kelemahan dari pendekatan *Client Centered* di atas perlu adanya rekomendasi. Memang secara terapis dibenarkan berfokus pada konseli sampai batas tertentu, sehingga menghilangkan nilai kekuatannya sendiri sebagai pribadi, dan oleh karena itu kepribadiannya kehilangan pengaruh. Terapis perlu menggaris bawahi kebutuhan-kebutuhan dan maksud-maksud konseli, dan pada saat yang sama ia bebas membawa kepribadiannya sendiri ke dalam pertemuan terapi.

Jadi, orang bisa memiliki kesan bahwa terapi *Client Centered* tidak lebih dari pada tehnik mendengar dan merefleksikan. Tetapi *Client Centered* berlandaskan sekumpulan sikap yang dibawa oleh terapis kedalam pertemuan dengan konseli nya, dan lebih dari kualitas lain yang mana pun, kesejatian terapis menentukan kekuatan hubungan terapeutik. Apabila terapis menyembunyikan identitas dan gayanya yang unik dengan suatu cara yang pasif dan nondirektif, ia bisa jadi tidak akan merugikan konseli, tetapi bisa jadi juga tidak akan sungguh-sungguh mampu mempengaruhi konseli dengan suatu cara yang positif. Keotentikan dan keselarasan terapis demikian vital sehingga terapis yang berpraktek dalam kerangka *Client Centered* harus wajar dalam bertindak dan harus menemukan suatu cara mengungkapkan reaksi-reaksinya kepada konseli. Jika tidak demikian, maka kemungkinan yang nyata adalah terapi *Client Centered* akan dikecilkan menjadi suatu corak kerja yang ramah dan aman, tetapi tidak membuahkan hasil⁵².

C. Konsentrasi Belajar

⁵² Azizah Zahro, "Client Centered Therapy," <https://azizahzahro96.wordpress.com/2014/05/02/makalah-client-centered-therapy/>, n.d.

1. Pengertian Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses memperolehnya. Untuk memperkuat perhatian pada pelajaran, guru perlu menggunakan bermacam-macam strategi belajar mengajar, dan memperhitungkan waktu belajar serta selingan istirahat⁵³.

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 pengalaman⁵⁴.

Konsentrasi adalah pemusatan fungsi jiwa terhadap sesuatu masalah atau objek dengan mengkosongkan pikiran dari hal-hal lain yang dianggap mengganggu. Konsentrasi belajar sangat penting sekali untuk pemusatan pikiran peserta didik agar 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 menurun⁵⁵.

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

⁵³ Dimiyati dan Mudjiono, *Belajar Dan Pembelajaran* (Jakarta: Rineka Cipta, 2009).

⁵⁴ Slameto, *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013).

⁵⁵ Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar* (Jakarta: Rineka Cipta, 2011).

berkonsentrasi dalam belajar, hal ini dikarenakan peserta didik kurang berminat dalam suatu mata pelajaran yang sedang dipelajari, 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. Secara psikologis, belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan tingkah laku sebagai suatu hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya.

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 sendiri. Dari hal belajar, kita dapat mengetahui apa yang kita tidak tahu menjadi tahu.

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. Sebagaimana yang telah dijabarkan dalam Al-Qur'an surat Al-Alaq ayat 1-5:

أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ﴿٢﴾ أَقْرَأْ

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 Surat Al-Alaq:1-5)”⁵⁶.

Surat Al-Alaq membahas tentang 3 hal yaitu sebagaimana dijelaskan dalam kitab Tafsir Al-Munir:

- 1) Menjelaskan hikmah Allah atas penciptaan manusia dari yang lemah sampai kuat serta membekali mereka dengan ilmu yang tidak diberikan kepada makhluk lainnya (Ayat 1 – 5).
- 2) Menjelaskan tentang sikap manusia yang tidak mau bersyukur kepada Allah atas apa yang sudah dianugerahkan kepada mereka berupa keutamaan dan kemuliaan (Ayat 6-8).
- 3) Menjelaskan tentang bentuk fir'aun pada umat ini yaitu Abu Jahal yang melarang nabi SAW untuk shalat dan menyuruh menyembah patung dan berhala (Ayat 9 – 19)⁵⁷.

Konsentrasi belajar merupakan cara untuk bagaimana memfokuskan hati dan pikiran terhadap tujuan dan isi pembelajaran. Konsentrasi dapat membantu seseorang dalam memahami materi pelajaran⁵⁸. 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

⁵⁶ Al-quran terjemah dan tajwid warna, *Al-Quran*.

⁵⁷ Wahbah Az-zuhaili, *Tafsir Al Munir* (GEMA INSANI, n.d.).

⁵⁸ Herjan Haryadi, “Efektifitas Strategi Pengajaran Edutainment Dengan Metode Picture Terhadap Konsentrasi Belajar Matematika Materi Pokok Himpunan Pada Siswa Kelas VII Mts. Darussalam Bermi Tahun Pelajaran 2016/2017,” *Jurnal Ilmiah Mandala Educartion* 3, no. 2 (2017): 81–98, <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME/article/download/167/158>.

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 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.

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-Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar

Banyak faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar⁵⁹. Konsentrasi belajar peserta didik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya:

4) 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 sebagai berikut:

- a. Suara. Setiap orang memiliki reaksi yang berbeda terhadap suara, ada yang menyukai belajar dengan mendengarkan musik, 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.
- b. 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.
- c. 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.

⁵⁹“Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi,” <https://www.psychologymania.com/2013/04/faktor-yang-mempengaruhi-konsentrasi.html?m=1>, 2013. (diakses pada 13 Februari 2021, pukul 13:40)

d. 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.

5) 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.

6) 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.

7) 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 Engkoswara⁶⁰. 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 :

- 1) Memperhatikan setiap materi pelajaran yang disampaikan guru.
- 2) Dapat merespon dan memahami setiap materi pelajaran yang diberikan.
- 3) Selalu bersikap aktif dengan bertanya dan memberikan argumentasi mengenai materi pelajaran yang disampaikan guru.
- 4) Tidak bosan terhadap proses pembelajaran yang dilalui. Untuk dapat mengukur tingkat konsentrasi belajar peserta didik yang terpenting dalam mengetahui seberapa jauh peserta didik tersebut menerima, menolak, atau menghindari setiap pelaksanaan yang menjadi kecenderungan.

4. Aspek Konsentrasi Belajar

Aspek-aspek konsentrasi belajar adalah sebagai berikut⁶¹:

- 1) Pemusatan pikiran. Merupakan suatu keadaan belajar yang membutuhkan ketenangan, kenyamanan, perhatian seseorang dalam memahami sebuah isi pelajaran yang dihadapi.

⁶⁰ Mutia Rahma Setyani and Ismah, "Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar," *Pendidikan Matematika* 01 (2018): 73–84.

⁶¹ Nugroho, *Belajar Mengatasi Hambatan Belajar* (Surabaya: Prestasi Pustaka, 2007).

- 2) Motivasi. Merupakan suatu keinginan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan suatu perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memulai kebutuhannya.
- 3) Rasa khawatir. Merupakan suatu perasaan yang tidak tenang karena seseorang tidak optimal dalam melakukan pekerjaannya.
- 4) Perasaan tertekan. Perasaan seseorang yang bukan dari diri seseorang melainkan karena tuntutan dari orang lain maupun lingkungan.
- 5) Gangguan pemikiran. Hambatan dalam berkonsentrasi dalam bentuk rasa ragu dan tidak tenang dalam menunggu hasil yang akan dilakukan oleh peserta didik tersebut.
- 6) Kesiapan belajar. Keadaan seorang 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 dipelajari⁶². Untuk mengetahui ciri-ciri peserta didik yang dapat berkonsentrasi adalah sebagai berikut:

- 1) 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:

⁶² Diana Aprilia, Kadek Suranata, and Ketut Dharsana, "Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Pembuatan Kontrak (Contingency Contracting) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKR1 SMK Negeri 3 Singaraja," *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling 2*, no. 1 (2014): 1–10.

- a. Kesiapan pengetahuan yang dapat segera muncul bila diperlukan.
 - b. Komprehensif dalam penafsiran informasi.
 - c. Mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh.
 - d. Mampu mengadakan analisis dan sintesis pengetahuan yang diperoleh.
- 2) Perilaku Afektif, yaitu perilaku yang berupa sikap dan apersepsi. Pada perilaku ini, peserta didik yang memiliki konsentrasi belajar dapat di tandai dengan:
- a. Adanya penerimaan, yaitu tingkat perhatian tertentu.
 - b. Respon, yaitu keinginan untuk mereaksikan bahan yang diajarkan.
 - c. Mengemukakan suatu pandangan atau keputusan sebagai integrasi dari suatu keyakinan, ide, dan sikap seseorang.
- 3) Perilaku Psikomotorik, perilaku psikomotor merupakan sebuah perilaku yang berkaitan dengan kecerdasan motorik dari peserta didik tersebut yang ditunjukkan dengan gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dan mampu melakukan komunikasi non verbal.
- 4) Perilaku Bahasa, perilaku bahasa peserta didik yang mempunyai konsentrasi belajar ditunjukkan dengan adanya aktivitas bahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar.
6. Cara Meningkatkan konsentrasi Belajar

Ada beberapa cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada peserta didik diantaranya yaitu⁶³:

- 1) 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

⁶³ Nugroho, *Belajar Mengatasi Hambatan Belajar*.

didik dengan gaya belajar yang sambil mendengarkan musik dan makan-makanan ringan.

- 2) Menggunakan 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.
- 3) 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 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. Belajar Daring

1. Pengertian Belajar Daring

Belajar pada hakikatnya adalah proses interaksi terhadap semua situasi yang ada di sekitar peserta didik. Belajar dapat dipandang sebagai proses yang diarahkan kepada pencapaian tujuan dan proses berbuat melalui berbagai pengalaman yang diciptakan guru. Belajar juga merupakan proses melihat, mengamati dan memahami sesuatu. Kegiatan pembelajaran dilakukan oleh kedua orang pelaku yaitu guru dan peserta didik. Perilaku guru adalah membelajarkan dan perilaku peserta didik adalah belajar.

Di zaman pandemi global seperti sekarang ini Indonesia menerapkan social distance di segala aspek kehidupan termasuk dunia pendidikan. pembelajaran daring atau yang biasa di sebut belajar dari rumah menjadi satu satunya pilihan bentuk pembelajaran yang dapat dilakukan oleh guru. Memasuki era Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) sekarang ini sangat dirasakan kebutuhan dan pentingnya penggunaan TIK dalam kegiatan pembelajaran untuk meningkatkan kualitas pembelajaran yang diharapkan. Melalui TIK kita dapat meningkatkan mutu pendidikan, yaitu dengan cara membuka lebar-lebar terhadap akses ilmu pengetahuan dan teknologi informasi dalam rangka penyelenggaraan pendidikan yang berkualitas dan menyenangkan⁶⁴.

2. Sarana Pembelajaran Daring

Ada beberapa sarana atau media dalam proses pembelajaran daring yang sering digunakan yaitu:

1. E-Learning

Pembelajaran berbasis web merupakan suatu kegiatan pembelajaran yang memanfaatkan media situs (*website*) yang bisa di akses melalui jaringan internet. Pembelajaran berbasis web atau yang dikenal juga dengan "*web based learning*" merupakan salah satu jenis penerapan dari pembelajaran elektronik (*e-learning*).

Di situs about-learning.com, e-learning merupakan proses dan kegiatan penerapan pembelajaran berbasis web (*web-based learning*), pembelajaran berbasis computer (*computer based learning*), kelas virtual (*virtual classrooms*) atau kelas digital (*digital classroom*). Materi-materi dalam kegiatan pembelajaran elektronik tersebut kebanyakan dihantarkan melalui media internet, internet,

⁶⁴ Rusman, Kurniawan, and Riyana, *Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi Dan Komunikasi*.

tape video atau audio, penyiaran melalui satelit, televisi interaktif serta CD-ROM⁶⁵.

2. ZOOM Meeting

Zoom meeting merupakan sebuah media pembelajaran menggunakan video. Pendiri aplikasi Zoom Meeting yaitu Eric Yuan yang diresmikan tahun 2011 yang kantor pusatnya berada di San Jose, California. Aplikasi ini tidak hanya digunakan untuk pembelajaran saja tetapi bisa digunakan untuk urusan perkantoran maupun urusan lainnya. Platform ini gratis jadi dapat digunakan oleh siapapun dengan batas waktu empat puluh menit dan tidak ada batasan waktu jika akun kita berbayar. Dalam aplikasi Zoom Meeting ini kita bisa berkomunikasi langsung dengan siapapun lewat video. Oleh karena itu, memang cocok digunakan sebagai media pembelajaran⁶⁶.

3. Google Classroom

Google Classroom juga dilengkapi dengan fitur single view untuk tugas peserta didik, penyusunan kelas, decimal grading untuk penilaian, kuis yang diintegrasikan dengan google form bahkan melakukan video conference melalui aplikasi google meets. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa penggunaan LMS Google Classroom memiliki dampak positif terhadap pembelajaran online. LMS Google Classroom sangat direkomendasikan untuk pembelajaran di pendidikan tinggi karena penggunaannya sangat mudah dan memiliki fitur yang lengkap sesuai kebutuhan dosen dan mahasiswa. Al-Marouf dan Al-Emran mengungkapkan bahwa Google Classroom dapat bekerja dalam proses searah karena dapat melayani semua kebutuhan dosen dan mahasiswa seperti pemahaman dan keterampilan di dalam kelas. Shahrane, &

⁶⁵ Ibid.

⁶⁶ Danin Haqien and Aqilah Afifadiyah Rahman, "Pemanfaatan Zoom Meeting Untuk Proses Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19," *SAP (Susunan Artikel Pendidikan)* 5, no. 1 (2020), <https://doi.org/10.30998/sap.v5i1.6511>.

Jamil, dan Rodzi juga mengemukakan bahwa Google Classroom menjadi salah satu rekomendasi pembelajaran aktif yang dapat mengontrol pembelajaran student centered dengan baik, bahkan cukup terbuka untuk proses penyelidikan, diskusi, dan pemikiran kreatif pada bagian peserta didik sebagai peserta aktif⁶⁷.

E. Penggunaan Konseling Individu *Client Centered*

Penelitian oleh Ana Rosyidah An-Nur mahasiswa bimbingan dan konseling islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Permasalahan yang diteliti yaitu bagaimana hasil *client centered* dalam mengatasi kesulitan belajar. Hasil analisisnya subjek yang memiliki kesulitan belajar di pengaruhi oleh sulitnya berkonsentrasi dan memfokuskan fikiran terhadap pelajaran sehingga mengakibatkan klien mengalami penurunan dalam prestasi belajarnya. Hasil dari penelitian ini klien mulai menyadari akan apa yang dialaminya dan berjanji akan berubah menjadi orang yang lebih baik lagi dan meninggalkan kebiasaan buruknya, Agar bisa membanggakan orang tua dan juga dirinya sendiri dan hasil akhir dari proses konseling ini dapat dikatakan cukup berhasil karena 50% dari gejala yang dialami sudah mulai ada perubahan yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari⁶⁸.

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses memperolehnya. Untuk memperkuat perhatian pada pelajaran, guru perlu menggunakan bermacam-macam strategi belajar mengajar, dan memperhitungkan waktu belajar serta selingan istirahat⁶⁹.

⁶⁷ Adi Wijayanto et al., *Strategi Pembelajaran PJKR Selama Covid-19*, 2020, <https://doi.org/10.31219/osf.io>.

⁶⁸ Ana Rosyidah An-Nur, “Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Client Centered Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa’ (Study Kasus Siswa Kelas XI MA Hidayatul Islamiyah Sumberagung Plumpang Tuban).”

⁶⁹ Dimiyati dan Mudjiono, *Belajar Dan Pembelajaran* (Jakarta: Rineka Cipta, 2009).

Dalam pengajaran klasikal kekuatan perhatian selama tiga puluh menit telah menurun. Ia menyarankan agar guru memberikan istirahat selingan selama beberapa menit. Dengan selingan istirahat tersebut, prestasi belajar siswa akan meningkat kembali. Dengan memberikan selingan istirahat, maka perhatian dan prestasi belajar dapat ditingkatkan⁷⁰.

Konsentrasi adalah 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 pelajaran⁷¹.

Konsentrasi adalah pemusatan perhatian dan kesadaran sepenuhnya kepada bahan pembelajaran yang sedang dipelajari. Konsentrasi belajar juga memerlukan sebuah usaha untuk mengesampingkan hal-hal yang tidak termasuk ke dalam sesuatu materi atau pengetahuan yang ingin dicapai. Dengan adanya usaha untuk konsentrasi terhadap satu tujuan maka, akan memudahkan seseorang untuk menggapai tujuan tersebut lebih mudah⁷².

Dari beberapa definisi di atas mengenai konsentrasi belajar dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar merupakan suatu kemampuan untuk memfokuskan atau memusatkan dan menjaga pikiran terhadap pelaksanaan pembelajaran dan memahami setiap materi. Ketika seseorang sedang berkonsentrasi objek yang difokuskan hanya objek yang menjadi target utama konsentrasi, sehingga informasi yang diperoleh hanyalah informasi yang telah di pilih.

Pada zaman pandemic covid-19 seperti sekarang ini yang mengharuskan peserta didik untuk belajar dari rumah tentu membuat peserta didik kelas X Madrasah Aliyah (MA) yang

⁷⁰ Ibid.

⁷¹ Selameto, *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010).

⁷² Olivia Femi, *Mendampingi Anak Belajar* (Jakarta: PT Elex Komputindo, 2010)..

merupakan subjek penelitian ini merasa kurang adanya konsentrasi pada saat pembelajaran berlangsung mengingat mereka adalah peserta didik baru di bangku MA hal ini membuat mereka belum mengenal proses pembelajaran oleh guru dan teman sebayanya hasilnya peserta didik tersebut menjadi tidak dapat memahami materi yang di sampaikan oleh guru, tidak bisa mengerjakan tugas sendiri dan memilih jalan mencontek tugas-tugas yang diberikan. Apabila sikap tersebut terus berada pada diri peserta didik di sekolah maka akan menghambat perkembangannya. Peserta didik kelas X cenderung lebih memiliki semangat belajar di sekolah atau lingkungan baru. Sehingga cara yang tepat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar selama masa belajar daring pada peserta didik di sekolah yaitu melalui proses konseling individu *client centered*.

Konseling individu *client centered* di fokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan peserta didik untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh. Peserta didik sebagai orang yang paling mengetahui dirinya sendiri adalah orang harus menemukan tingkah laku yang lebih pantas bagi dirinya sendiri.

Konseling individu *client centered* merupakan proses konseling yang berfokus pada peserta didik atau klien⁷³. Proses konseling individu *client centered* dapat melatih peserta didik untuk berani mengungkapkan perasaannya, melatih peserta didik agar lebih memfokuskan pikirannya, melatih peserta didik berani bertanggung jawab dan menentukan pilihannya, berani berinteraksi dengan sesama. Suasana dalam konseling individu lama-kelamaan akan mempengaruhi sikap dan tingkah laku peserta didik. Semakin kuat hubungan yang diciptakan dalam proses konseling maka semakin besar pula pengaruhnya terhadap peserta didik. Pengaruh itu seperti kecenderungan cara bersikap dan bertingkah laku. Konsentrasi peserta didik yang rendah dapat ditingkatkan dengan konseling individu pendekatan *client centered* karena melalui konseling individu *client centered*

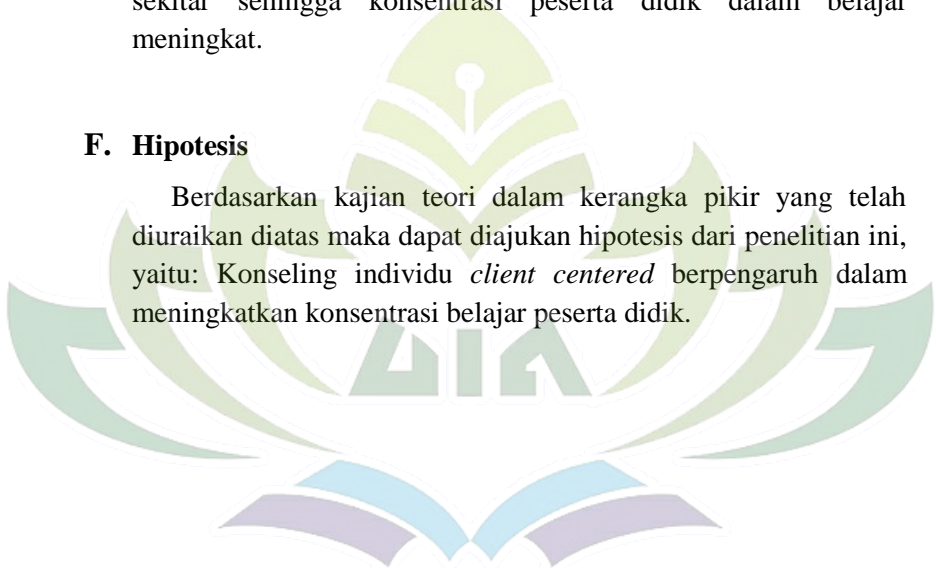
⁷³ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*.

peserta didik mendapatkan pengarahan diri yang berkaitan dengan konsentrasi belajar sehingga peserta didik dapat belajar bagaimana cara meningkatkan konsentrasi pada saat proses belajar mengajar dan paham apa saja yang pantas dirinya lakukan kedepannya dikarenakan hanya dirinya sendirilah yang lebih mengerti.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan konseling individu *client centered* memungkinkan kepada individu untuk dapat melatih diri dan mengembangkan dirinya dalam memahami dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar sehingga konsentrasi peserta didik dalam belajar meningkat.

F. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dalam kerangka pikir yang telah diuraikan diatas maka dapat diajukan hipotesis dari penelitian ini, yaitu: Konseling individu *client centered* berpengaruh dalam meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik.



DAFTAR PUSTAKA

- Al-quran terjemah dan tajwid warna. *Al-Quran*. Jakarta Pusat: SAMAD, n.d.
- Ana Rosyidah An-Nur. “Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Client Centered Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa’ (Study Kasus Siswa Kelas XI MA Hidayatul Islamiyah Sumberagung Plumpang Tuban).” UNIVERSITAS NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA, 2016. <http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/11897>.
- Anderson, Ashlyn E., Louis B. Justement, and Heather A. Bruns. “Using Real-World Examples of the COVID-19 Pandemic to Increase Student Confidence in Their Scientific Literacy Skills.” *Biochemistry and Molecular Biology Education* 48, no. 6 (2020): 678–84. <https://doi.org/10.1002/bmb.21474>.
- Aprilia, Diana, Kadek Suranata, and Ketut Dharsana. “Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Pembuatan Kontrak (Contingency Contracting) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKR1 SMK Negeri 3 Singaraja.” *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling* 2, no. 1 (2014): 1–10.
- Arfasa, Aminu Jibril, and Fisseha Mikrie Weldmeskel. “Practices and Challenges of Guidance and Counseling Services in Secondary Schools.” *Emerging Science Journal* 4, no. 3 (2020): 183–91. <https://doi.org/10.28991/esj-2020-01222>.
- Burke, Lisa A., and Ruth Ray. “Re-Setting the Concentration Levels of Students in Higher Education: An Exploratory Study.” *Teaching in Higher Education* 13, no. 5 (2008): 571–82. <https://doi.org/10.1080/13562510802334905>.
- Choiriyah, Nurul, and Abdul Hayyie Al-Kattani. “Islamic Guidance And Counseling Concept For Family Life Readiness Among High School Teenagers.” *Prophetic Guidance and Counseling Journal* 1, no. 1 (2020): 35. <https://doi.org/10.32832/progcj.v1i1.2918>.
- Christine Yeh. *Handbook of School Counseling*. Edited by Hardin L.K. Coleman Christine Yeh. Taylor & Francis, 2011.

- Cook, David, and Laura Monk. "“Being Able to Take That Mask off”: Adolescent Clients’ Experiences of Power in Person-Centered Therapy Relationships.” *Person-Centered and Experiential Psychotherapies* 19, no. 2 (2020): 95–111. <https://doi.org/10.1080/14779757.2020.1717982>.
- Efendi, Z. “Implementasi Pendekatan Konseling Client Centered Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa MAN 4 Martubung Medan,” 2019. <http://repository.uinsu.ac.id/8633/>.
- Erekson, David M., and Michael J. Lambert. “Client Centered Therapy.” University Brigham Young USA, 2015.
- Erwiza, Sri Kartiko, and Gimin. “Factors Affecting the Concentration of Learning and Critical Thinking on Student Learning Achievement in Economic Subject.” *Journal of Educational Sciences Vol. 3*, no. 2 (2019): 157–75. <https://www.psychologymania.com/2013/04/faktor-yang-mempengaruhi-konsentrasi.html?m=1>. “Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi,” 2013.
- Gerald Corey. *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. 7th ed. Bandung: PT Refika Aditama, 2013.
- Haqien, Danin, and Aqilah Afifadiyah Rahman. “Pemanfaatan Zoom Meeting Untuk Proses Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19.” *SAP (Susunan Artikel Pendidikan)* 5, no. 1 (2020). <https://doi.org/10.30998/sap.v5i1.6511>.
- Haryadi, Herjan. “Efektifitas Strategi Pengajaran Edutainment Dengan Metode Picture Terhadap Konsentrasi Belajar Matematika Materi Pokok Himpunan Pada Siswa Kelas VII Mts. Darussalam Bermi Tahun Pelajaran 2016/2017.” *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 3, no. 2 (2017): 81–98. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME/article/download/167/158>.
- Irawan, Andi Wahyu, Dwisona Dwisona, and Mardi Lestari. “Psychological Impacts of Students on Online Learning During the Pandemic COVID-19.” *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 7, no. 1 (2020): 53–60. <https://doi.org/10.24042/kons.v7i1.6389>.
- Jhon, W, and Creswell. *Reseach Desaign, Qualitative, and Maxed*

- Methods Approaches*. Fourth Edi. London, 2014.
- Jones, Jason P., David A. McConnell, Jennifer L. Wiggen, and John Bedward. "Effects of Classroom 'Flipping' on Content Mastery and Student Confidence in an Introductory Physical Geology Course." *Journal of Geoscience Education* 67, no. 3 (2019): 195–210. <https://doi.org/10.1080/10899995.2019.1568854>.
- Kristy Clark. *Memory Techniques - Learn Memory Techniques and Strategies for Concentration and Accelerated Learning to Keep Your Brain Agile, Sharp and Forever Young*. Lulu.com, 2015.
- Kurniawan, Fandy. "Developing of Annual Program Guidance and Counseling in Higher Education." *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education* 3, no. 3 (2018): 108–14. <https://doi.org/10.23916/0020180317130>.
- Laksari, Khairum, Muswardi Rosra, and Diah Utaminingsih. "Penggunaan Konseling Client Centered Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa The Use Of Client Centered Counseling To Improve Students Learning Motivation," 2017.
- Lekok Pebriyanti. "Pengaruh Konseling Individu Dengan Pendekatan Client Centered Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas X IPS 2 SMA Muhammadiyah Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020," 2020.
- M. Imamuddin, Andryadi, and Zulmuqim. "Islamic Education In The Al-Qur'an and Sunnah (Study About the Meaning of Education and Implication for Educator)." *Journal of Educational Studies* 5, no. 1 (2020): 14.
- Martin, Florence, Brandy Stamper, and Claudia Flowers. "Examining Student Perception of Readiness for Online Learning: Importance and Confidence." *Online Learning Journal* 24, no. 2 (2020): 38–58. <https://doi.org/10.24059/olj.v24i2.2053>.
- Mudjiono, Dimiyati dan. *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta, 2009.
- Nugroho. *Belajar Mengatasi Hambatan Belajar*. Surabaya: Prestasi Pustaka, 2007.
- Nuraeni, L., R. Purwasih, and J. Mutakim. "IKIP Siliwangi Student's Perceptions of Online Teaching and Learning Process during COVID-19 Pandemic?" *Journal of Physics: Conference Series*

- 1657, no. 1 (2020). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1657/1/012084>.
- Olivia Femi. *Mendampingi Anak Belajar*. Jakarta: PT Elex Komputindo, 2010.
- Onwukwe, L.C; Madu, S.N. “The Usefulness Of The Core Qualities Of A Client- Centered Psychotherapist To African Clients.” *International Journal For Psychotherapy In Africa* 4, no. 1 (2019): 16–24.
- Prayitno, and Amti Eman. “Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok.” Universitas Negri Padang Padang, 2018.
- Rahayuningdewi, Putri Dorajatun, and Ayu Faradillah. “How Does Problem-Solving Method Affect Students’ Self-Confidence and Mathematical Understanding?” *Indonesian Journal of Science and Mathematics Education* 3, no. 2 (2020): 165–77. <https://doi.org/10.24042/ijjsme.v3i2.6640>.
- Rama Junika, Dasmin, Mareyk Jessy Tanod. “Upaya Guru BK Dalam Menangani Siswa Kesulitan Belajar Melalui Layanan Client Centered Teraphy Siswa Kelas XI SMA Negri 1 Natar Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2019/2020,” 2020.
- Rehan, Zunera, and G Hussein Rassool. “Client Centered Therapy: Is It Congruent With Islamic Beliefs And Practices.” *Journal of Integrated Sciences* 1, no. 2 (2020): 5.
- Rogers, C R. *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. Psychology/Self-Help Series. Constable, 2003.
- Romdiyah, Dr., and Dr. Mufida Istati. “Islamic Guidance and Counseling in Developing Skills Youth Communication in The Digital Era” 274 (2018): 252–57. <https://doi.org/10.2991/iccite-18.2018.55>.
- Rusman, Deni Kurniawan, and Cipi Riyana. *Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi Dan Komunikasi*. 4th ed. Jakarta: Rajawali Pers, 2015.
- Saliyo, and Farida. *Bimbingan & Konseling Teknik Layanan Berwawasan Islam Dan Multikultural*. Malang Jatim, 2019.
- Selameto. *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.

- Setyani, Mutia Rahma, and Ismah. "Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar." *Pendidikan Matematika* 01 (2018): 73–84.
- Shihab M Quraisy. *Tafsir-Al-Misbah Pesan Kesan Dan Keserasian AL-Quran*. Jakarta: Lentera Hati, 2006.
- slameto. *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
- Srinagesh, K. *The Principles of Experimental Research. The Principles of Experimental Research*. Elsevier Science, 2006. <https://doi.org/10.1016/B978-0-7506-7926-8.X5000-6>.
- Sunanto, Juang, Koji Takeuchi, and Hideo Nakata. "Pengantar Penelitian Dengan Subjek Tunggal." University of Tsukuba CRICED, 2005.
- Supriyanto, Agus, Sri Hartini, Syamsudin Syamsudin, and Anwar Sutoyo. "Indicators of Professional Competencies in Research of Guidance and Counseling Teachers." *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 1 (2019): 53. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i1.3927>.
- Syafitri, Rizki Ananda, and Herman Nirwana. "Senior High School Students Understanding of Examination Skills and Its Implications for School Guidance and Counseling Services." *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia* 4, no. 3 (2020): 162–68. <https://doi.org/10.24036/4.34376>.
- Syaiful Bahri Djamarah. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta, 2011.
- Wahbah Az-zuhaili. *Tafsir Al Munir*. GEMA INSANI, n.d.
- Wijayanto, Adi, Sabaruddin Yunis, Bangun Ari, Wibowo Kurniawan, Adi Rahadian, Fahrial Amiq, Arifin Ika, Nugroho Joan, Rhobi Andrianto, and Alventur Baun. *Strategi Pembelajaran PJKR Selama Covid-19*, 2020. <https://doi.org/10.31219/osf.io>.
- Willis S Sofyan. *KONSELING INDIVIDUAL Teori Dan Praktek*. 9th ed. Bandung: ALFABETA CV, 2017.
- Ye, Yan Hong, and Yi Huang Shih. "Life Education for Young Children in Taiwanese Preschools: Meaning, Aspects and Teaching Methods." *Universal Journal of Educational Research* 8, no. 4 (2020): 1246–51.

<https://doi.org/10.13189/ujer.2020.080415>.

Zakri Afanly Harahap. “Pengaruh Implementasi Teknik Konseling Client Centered Terhadap Kemandirian Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 33 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020,” 2020.

<http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/12276>.

Zamani, Dzaki Aflah, and Safiruddin Al Baqi. “The Effectiveness of Islamic Guidance and Counseling to Reduce the Tendency of Juvenile Delinquency.” *At-Ta'dib* 14, no. 1 (2019): 1. <https://doi.org/10.21111/at-tadib.v14i1.3391>.

