# IMPLEMENTASI KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* DENGAN TEKNIK *HOMEWORK ASSIGNMENT*S DAPAT MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR PADA PESERTA DIDIK DI MTsN 2 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018

Skripsi
Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Mendapat Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam
Bidang Bimbingan Konseling

Oleh

**Anggi Romadani**
**NPM . 1311080094**
**Jurusan : Bimbingan Konseling**

**FAKULTAS TARBIAH DAN KEGURUAN**
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**
**1439 H / 2017 M**

# IMPLEMENTASI KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* DENGAN TEKNIK *HOMEWORK ASSIGNMENT*S DAPAT MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR PADA PESERTA DIDIK DI MTsN 2 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018

Skripsi
Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Mendapat Gelar Sarjana S1 dalam Ilmu Tarbiah dan Keguruan

Oleh

**Anggi Romadani**
**1311080094**

**Jurusan : Bimbingan Konseling**

**Pembimbing I : Drs. Yahya AD. M.Pd**

**Pembimbing II : Defriyanto, SIQ.,M.Ed**

**FAKULTAS TARBIAH DAN KEGURUAN**
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**
**1439 H / 2017 M**

# ABSTRAK

**IMPLEMENTASI KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* DENGAN TEKNIK *HOMEWORK ASSIGNMENTS* DAPAT MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR PADA PESERTA DIDIK DI MTsN 2 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018**

**Oleh**

**ANGGI ROMADANI**

Masalah konsentrasi belajar yang sering dialami oleh siswa di sekolah, merupakan masalah penting yang perlu mendapat perhatian serius dari kalangan para pendidik. Dikatakan demikian, karena konsentrasi belajar yang dialami oleh siswa di sekolah akan membawa dampak terhadap diri siswa itu sendiri. Siswa yang tidak konsentrasi belajar merupakan suatu keadaan di mana siswa tidak dapat belajar sebagaimana mestinya disebabkan oleh adanya hambatan-hambatan tertentu dalam mencapai hasil belajar yang optimal. Konsentrasi belajar yang dihadapi siswa ini terjadi pada waktu mengikuti pelajaran yang disampaikan atau ditugaskan oleh guru.
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah konseling *rational emotive behavior therapy* teknik *homework assignments* dapat meningkatkan konsentrasi belajar. Peneltian ini dijalankan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Pre-Exprerimental*. Data dikumpulkan melalui angket. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh MTsN di Bandar Lampung, sedangkan sampelnya peserta didik kelas VIII B, C dan D MTsN 2 Bandar Lampung Tahun ajaran 2017/2018. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa konseling *rational emotive behavior therapy* teknik *homework assignments* dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada peserta didik di MTsN 2 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018.



**Kata Kunci: Bimbingan Konseling, Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), Konsentrasi Belajar**

**MOTTO**

وَأَن لَّيْسَ لِلْإِنسَٰنِ إِلَّا مَا سَعَىٰ ﴿٣٩﴾ وَأَنَّ سَعْيَهُۥ سَوْفَ يُرَىٰ ﴿٤٠﴾

Artinya : Dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya. Dan bahwasanya usaha itu kelak akan diperlihat (kepadanya), (Q.S. An-Najm; 39-40).

## PERSEMBAHAN

Dengan mengucap Syukur kepada Allah SWT, kupersembahkan Skripsi ini kepada:

1. Kedua Orangtua, Bapakku Saripudin yang telah berjuang, merelakan tenaga, mengasihi dengan tulus hati, juga materi, memotivasi, untuk terus mengejar ilmu dan menggapai gelar sarjana ini. Terimakasih atas perjuanganmu, Pak. Mamakku Megawati yang telah memberi semangat, motivasi, cinta kasih, materi, wejangan untuk terus berjuang menggapai cita, juga pengorbanan berbagi hidup selama aku dalam kandungan, hingga aku seperti sekarang. Terima kasih atas pengorbananmu, Mak.
2. Uwo ku, yang telah mengingatkan ku tentang berjuang untuk hidup di dunia yang sementara ini dan mengingatkanku akan dunia yang kekal di akhirat kelak. Adikku Dede saputra, yang senantiasa mendukung, dan memberi semangat, dan menjadi teman bergurau juga bertengkar di rumah. Terima kasih, Dek.
3. Abi MOH. Asyhari.MS, terimakasih telah menjdai orang tua angkatku dan guru sepiritualku, terimaksih abi atas segala ilmu yang telah diberikan.
4. Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warohmatullohi Wabarokatuh*

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkah dan rahmatnya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul " Implementasi Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan teknik *HomeWork Assiggement* dapat mengatasi Konsentrasi Belajar Pada Peserta Didik di MtsN 2 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018". Tak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Chairul Anwar, M. Pd., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruaan Universitas Islam Negeri Raden Intan Negeri Raden Intan Lampung.
2. Bapak Andi Thahir, M.A.,Ed.D., selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
3. Bapak Drs. Yahya AD.MPd., selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga dan kesabaran dalam membimbing penulisan skripsi ini.
4. Bapak Defriyanto, SIQ.,M.Ed., selaku pembimbing II yang telah bersedia dengan tulus hati meluangkan waktu, dan tenaga, dengan penuh kesabaran dan ketelitian dalam memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah membekali ilmu pengetahuan, memberi bimbingan, mendidik, mengarahkan, memberi teladan, serta memberi motivasi selama peneliti menempuh pendidikan sarjana.

6. Seluruh Staff Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, serta seluruh staff perpustakaan yang telah memberikan fasilitas berupa peminjaman buku untuk literatur.
7. Bapak Nurhadi, S.Ag., M.Pd.I selaku Kepala Sekolah, Bapak Lukman, selaku Waka Kurikulum, Bapak Yuzi Fahrizal, S.Ag., M.Pd.I selaku Guru Pamong sekaligus guru pembimbing dan seluruh guru dan staff MTs Negeri 2 Bandar Lampung, yang telah membantu saat PPL dan saat penelitian berlangsung.
8. Keluarga Besarku terutama, Andong (Alm) semoga amal ibadah nya diterima Allah dan diringankan siksa kubur nya dan Emong yang selalu mendukung dan mendoakan apapun yang terbaik bagiku, juga selalu menjadi penyemangat dalam menyelesaikan studi ku di perguruan tinggi.
9. Kak Ageng terimakasih atas dorongan semangat nya meskipun di jogja sana selalu member semangat.
10. Teman-teman akrabku yang senantiasa rela berbagi ilmu dan pengalaman selama perkuliahan berlangsung, Novi, Rahma, Ega, Vera, Veni, Fitri, Binti, Yasinta, Amel, Denita, Hasriati, Lidia, Ozy, Edo, Arif, Lur Bowo, Surya, Hendra, Bang Rian, Jarot, Angga F, Kholik, Yogi, Imam, Galih, Sam, Upi, Imam, Auzan, Keluarga AL, Keluarga Lahtazan, Bang Erpin, Angga Z, Viki, Teman-teman DEMA, LMN, SAPMA-PP, dan seluruh keluarga besar kelas BK C semoga kita bertemu ketika kita sukses kelak.
11. Teman seperjuangan Alumni SMAN 2 Liwa, Ando, Medri, Ririn, Romi, Isnawan, Beni, Tabah, Fitri, yang selama di tanah rantau, rela berbagi cerita duka, semangat dan berbagi kebahagian.

12. Rekan-rekan seperjuangan seluruh mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung angkatan 2013, baik kelas C, A maupun B, D dan seluruh pihak yang terlibat atas terselesaikannya skripsi ini yang tak bisa penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari sepenuhnya akan keterbatasan yang dimiliki, untuk itu saran atau masukan sangat diharapkan dari berbagai pihak, dan akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pribadi dan juga bagi pembaca.

*Wassalamualaikum Warohmatullohi Wabarokatuh*

Bandar Lampung, 2017

Penulis

Anggi romadani

## DAFTAR ISI


ABSTRAK ..... i
PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... ii
PENGESAHAN ..... iii
MOTTO ..... iv
PERSEMBAHAN ..... v
RIWAYAT HIDUP ..... vi
KATA PENGANTAR ..... vii
DAFTAR ISI ..... ix
DAFTAR TABEL ..... x
DAFTAR LAMPIRAN ..... xi

**BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar belakang masalah ..... 1
B. Identifikasi masalah ..... 10
C. Batasan Masalah ..... 10
D. Rumusan Masalah ..... 11
E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian
1. Tujuan Penelitian. ..... 11
2. Kegunaan Penelitian ..... 11

**BAB II LANDASAN TEORI**

A. Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)
1. Pengertian Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* 13
2. Konsep Dasar *Rational Emotive Behavior Therapy* ..... 15
3. Teknik-teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* ..... 16
4. Tujuan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*..... 20
5. Langkah-langkah penerapan Konseling *RBTH* ..... 21
6. Konseling *RBTH Teknik Homework Assigment* ..... 23
B. Konsentrasi Belajar
1. Hakikat Konsentrasi ..... 27

2. Konsentrasi Belajar ..... 29
3. Faktor Pendukung dan Penghambat Konsentrasi Belajar .... 30
4. Ciri-ciri Anak yang dapat Berkonsentrasi Belajar ..... 32
C. Kerangka Berpikir ..... 34
D. Kajian Relevan ..... 36
E. Hipotesis ..... 39

**BAB III METODE PENELITIAN**

A. Metode Penelitian
1. Jenis Penelitian ..... 40
2. Desain Penelitian ..... 40
3. Variabel Penelitian ..... 42
B. Definisi Operasional ..... 43
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling Penelitian
1. Populasi ..... 45
2. Sampel ..... 45
3. Teknik Sampling ..... 46
D. Teknik Pengumpulan Data
1. Metode Angker/Kuesioner ..... 46
E. Teknik Pengolahan dan Analisis Data
1. Teknik Pengolahan ..... 48
2. Analisis Data ..... 50

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Statistik Deskripsi Data
1. Hasil angket *Pre_test* Konsentrasi Belajar Peserta Didik kelas VIII B, C dan D MTs N 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018 ..... 53
2. Hasil angket *Post_test* Konsentrasi Belajar Peserta Didik kelas VIII B, C dan D MTs N 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018 ..... 58
B. Uji Validitas, Uji Realibilitas dan Uji Normalitas

1. Uji Validitas ..... 59
2. Uji Realibilitas ..... 63
3. Uji Normalitas ..... 65
C. Uji Hipotesa ..... 66
D. Deskripsi Proses Pelaksanaan..... 68
E. Pembahasan ..... 72

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan ..... 77
B. Saran ..... 77

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL


| Tabel | | Halaman |
|---|---|---|
| 1 | Kondisi Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII MTs Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018 …….... | 5 |
| 2 | Pola *one pre-test - post-test* ……... | 42 |
| 3 | efinisi Oprasional …….. | 43 |
| 4 | Daftar MTs Negeri di Bandar Lampung …… | 45 |
| 5 | Skor jawaban responden terhadap instrumen…… | 47 |
| 6 | Hasil *Pre_Test* Konsentrasi Belajar Pada Peserta Didik siswa kelas VIII B, C dan D MTs N 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018 ……. | 53 |
| 7 | Hasil *Post_Test* Konsentrasi Belajar Pada Peserta Didik siswa kelas VIII B, C dan D MTs N 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018 ……. | 58 |
| 8 | Hasil Uji Validitas Angket *Pre_Test* Konsentrasi Belajar Pada Peserta Didik Siswa Kelas VIII B, C dan D Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018 ……. | 59 |
| 9 | Hasil Uji Validitas Angket *Post_Test* Konsentrasi Belajar Pada Peserta Didik Siswa Kelas VIII B, C dan D Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018 ……. | 61 |

10 Interprestasi Koefisien *r* ……..... 64
11 Hasil Uji Reliabilitas *Pre_test* ……... 64
12 Hasil Uji Reliabilitas *Post_test* ……. 65
13 Hasil Uji Normalitas ……. 66
14 Hasil *Paired Samples T-Test* …… 67

## DAFTAR GAMBAR

**Gambar** **Halaman**
1 Kerangka Pemikiran ……... 36

## DAFTAR LAMPIRAN

**Lampiran**


1 Kisi-kisi angket

2 Angket konsentrasi belajar

3 Hasil Data *Pre-Test*

4 Hasil uji validasi angket *Pre-Test* menggunakan SPSS

5 Hasil Data *Post-test*

6 Hasil uji validasi angket *Post-test* menggunakan SPSS

7 R tabel dan T tabel

8 Rencana pelaksanaan layanan (RPL)

9 Biografi B.J Habibie

10 Daftar Hadir Siswa

11 Surat Izin penelitian

12 Permohonan mengadakan penelitian

# BAB I

# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi Secara teoritis jika konsentrasi siswa rendah, maka akan menimbulkan aktivitas yang berkualitas rendah pula serta dapat menimbulkan ketidakseriusan dalam belajar.[1]

Konsentrasi salah satu faktor yang dipercaya dapat membawa keberhasilan anak didik dalam mencapai tujuan pembelajaarannya adalah konsentrasi yang baik. Dengan berkonsentrasi, maka segala hal dapat terekam sebaik-baiknya di dalam memori otak dan selanjutnya dengan mudah dapat dikeluarkan pada saat-saat dibutuhkan. Menurut Sugiyanto (Helmi, 1995), konsentrasi adalah kemampuan memusatkan pemikiran atau kemampuan mental dalam penyortiran informasi yang tidak diperlukan dan memusatkan perhatian hanya pada informasi yang dibutuhkan. Hal yang senada juga diungkapkan oleh Matlin (dalam Sari D.P, 2006) berpendapat bahwa konsentrasi adalah bagian dari perhatian karena perhatian memiliki pengertian yang lebih luas dari konsentrasi. Perhatian mempersiapkan individu untuk menerima informasi lebih jauh atau menerima berbagai pesan.

[1] Ria Aviana, Fitria Fatichatul Hidayah," Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia Di Sma Negeri 2 Batang", Jurnal Pendidikan Sains Universitas Muhammadiyah Semarang, Volume 03 Nomor 01, 2015, h.30.

Perhatian dapat digunakan untuk menjelaskan konsentrasi yang membutuhkan kemampuan untuk memisahkan stimuli yang tidak dikehendaki di antara sekian banyak stimuli yang tersedia. Matlin (1998), mendefi nisikan konsentrasi sebagai suatu aktivitas mental yang merupakan bagian dari perhatian. Pendapat yang tidak jauh berbeda dengan Matlin diungkapkan oleh Moray (dalam Sari. D.P, 2006) bahwa konsentrasi identik dengan perhatian yaitu kemampuan memilih salah satu stimuli yang ada untuk diproses lebih lanjut.[2] Konsentrasi adalah pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal.[3]

Konsentrasi belajar pada anak usia sekolah yaitu kemampuan untuk memusatkan pikiran terhadap suatu hal atau pelajaran itu padada sarnya ada pada setiap orang, hanya besar kecilnya kemampuan itu berbeda-beda.[4] Menurut Asmani dalam Malawi (2013: 27) ada dua indikator yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur keberhasilan proses belajar yaitu daya serap terhadap pelajaran dan perubahan perilaku siswa. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya daya serap siswa adalah konsentrasi.

---

[2] Aryati Nuryana, Setiyo Purwanto," Efektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak," Jurnal Ilmiah Berkala Psikolog, Vol. 12, No. 1, 2010, h.90.

[3] Luh Putu Ayu Widya Ningsih, Kadek Suranata, Ketut Dharsana," Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik Dengan Teknik Meditasi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas X Titl 3 Smk Negeri 3 Singajara," e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling, Volume: 2 No 1, 2014, h.2.

[4] Hj. Henti Sugesti, S.Kp., M.Kep, Jahidul Fikri Amrullah, M.Kep, Veronika Natalia, S.Kep," STIKes Dharma Husada Bandung Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasibelajar Anak Usia Sekolah Di Smp Negeri 45bandung, Program studi S1 Ilmu Keperawatan, h.3.

Namun kenyataan dilapangan menunjukan bahwa siswa sangat sulit berkonsentrasi belajar. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh wallet dirgantoroyang berjudul, Efektivitas Bimbingan Kelompok dalam meningkatkan Konsentrasi belajar siswa kelas XI IPS 3, bahwa menunjukan siswa sangat sulit berkonsentrasi salat belajar, siswa cenderung mengerjakan tugas asal-asalan, pada saat ulangan maupun tes siswa jarang belajar dan mempersiapkan jauh dari sebelumnya, siswa suka bermain sendiri dan suka menganggu temannya saat diterangkan atau dijelaskan didalam kelas, sebagian siswa kurang atusias mengikuti pelajaran.[5]

Selain itu , penelitian Setiani, Amalia Cahya. 2014. Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Karangcegak, Kabupaten Purbalingga. Penelitian ini dilator belakangi karena fenomena konsentrasi belajar yang kurang baik dengan ciri-ciri sering melamun saat diberikan materi pelajaran, bermain-main ketika diberikan pelajaran, tidak memperhatikan guru, dan ada beberapa yang ngobrol dengan teman sebangkunya. Hasil penelitian tersebut adalah Peningkatan konsentrasi belajar siswa berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi belajar siswa sebelum diberi layanan pada kriteria rendah (47,33%) ,dan setelah diberi layanan bimbingan kelompok termasuk dalam kategori sedang (70,41%). Hasil Observasi meunjukkan adanya peningkatan sebesar 27,19%. Dan hasil uji wilcoxon, menunjukkan bahwa nilai Zhitung 0 < Ztabel 14, atau memiliki arti bahwa Ho penelitian ditolak dan Ha

[5] Wallet Dirgantoro, Efektifitas Bimbingan Kelompok Dalam Meningkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XI IPS 3 Sma Kristen Purwodadi, Skrispsi, H.2.

penelitian diterima, artinya konsentrasi belajar siswa dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok. [6]

Danny Salim dalam penelitiannya yang berjudul, "Pengaruh Musik Terhadap Konsentrasi belajar Siswa Kelas 2 SMUK 1 Salatiga", peneliti menemukan bahwa music yang berpengaruh terhadap manusia adalah music yang berasal dari akar budaya dimana manusia tersebut dibesarkan. Penelitian dilakukan untuk mata pelajaran matematika dengan sampling 29 orang, kemudian dari sampling yang diteliti dapat disimpulkan music *heavy metal* memiliki pengaruh negative terhadap konsentrasi belajar siswa. Kemudian dapat disimpulkan music dapat berpengaruh positif maupun negatif terhadap konsentrasi belajar siswa.[7]

Masalah konsentrasi belajar yang sering dialami oleh siswa disekolah, merupakan masalah penting yang perlu mendapat perhatian serius dari kalangan para pendidik. Dikatakan demikian, karena konsentrasi belajar yang dialami oleh siswa disekolah akan membawa dampak negatif, baik terhadap diri siswa itu sendiri maupun terhadap lingkungannya. Untuk mencegah dampak negatif yang timbul karena konsentrasi belajar yang dialami para siswa, maka para pendidik (orang tua, guru dan guru pembimbing), harus waspada terhadap gejala-gejala konsentrasi belajar dan mampu mengatasi untuk bisa keluar dari konsentrasi belajarnya.

---

[6] Amelia Cahya Setiani, "Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas Vi Sd Negeri 2 Karangcegak, Kabupaten Purbalingga, Skripsi, h. Viii.

[7] Danny salim," pengaruh music terhadap konsentrasi belajar siswa, jurnal music, vol. 2. No,1, 2010, h. 24-25

Berdasarkan data dokumentasi dari guru BK MTsN 2 Bandar Lampung peserta didik yang mengalami konsentrasi belajar dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1**
**Kondisi Konsentrasi Belajar Peserta Didik**
**Kelas VIII MTs Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018**

| No | Kelas | Jumlah Siswa | Siswa | Indikator |
|---|---|---|---|---|
| 1 | VIII B | 35 | 3 | Kurang minat terhadap mata pelajaran |
| | | | 2 | Banyak urusan yang sering mengganggu konsentrasi belajar, baik urusan luar maupun urusan pribadi. |
| | | | 2 | Adanya gangguan kesehatan atau terlalu lelah |
| 2 | VIII C | 36 | 3 | Kurang minat terhadap mata pelajaran |
| | | | 2 | Banyak urusan yang sering mengganggu konsentrasi belajar, baik urusan luar maupun urusan pribadi. |
| | | | 2 | Adanya gangguan kesehatan atau terlalu lelah |
| 3 | VIII D | 32 | 2 | Kurang minat terhadap mata pelajaran |
| | | | 2 | Banyak urusan yang sering mengganggu konsentrasi belajar, baik urusan luar maupun urusan pribadi. |
| | | | 2 | Adanya gangguan kesehatan atau terlalu lelah |
| **Jumlah** | | **103** | **20** | |

Sumber : *Dokumentasi BK MTs Negeri 2 Bandar lampung Tahun 2017/2018*

Berdasarkan data yang diperoleh dari wali kelas VIII B, VIII C dan VIII D MTsN 2 Bandar Lampung berjumlah 103. Siswa yang tidak konsentrasi belajar, seperti Kurang minat terhadap mata pelajaran, adanya gangguan kesehatan atau terlalu lelah sebanyak 20 siswa atau 19% dari total siswa kelas VIII B, C dan D dengan rincian tertera dalam Tabel 1, sedangkan 83 (80,5%) siswa lainnya dapat belajar dan konsentrasi dengan baik.

Guru dalam proses pembelajaran masih banyak menggunakan metode dedikatif yaitu dengan cara menghafal fakta, sehingga kontribusi siswa dalam diskusi masih sangat kurang.[8] Gupta menjelaskan bahwa "proses seperti ini membuat pendidikan di sekolah diliputi kecemasan dan kebosanan, merusak rasa ingin tahu dan imajinasi siswa".[9]

Gambaran diatas menunjukkan bahwa konsentrasi belajar peserta didik perlu medapatkan perhatian dari guru mata pelajran yang ada didalam kelas maupun guru bimbingan konseling guna meningkatkan konsentrasi belajar pada peserta didik. Di jelaskan dalam Al-Quran Surat Al-Baqarah: 286[10]

لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا ٱكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَآ إِن
نَّسِينَآ أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَآ إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُۥ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۚ
رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِۦ ۖ وَٱعْفُ عَنَّا وَٱغْفِرْ لَنَا وَٱرْحَمْنَآ ۚ أَنتَ مَوْلَىٰنَا
فَٱنصُرْنَا عَلَى ٱلْقَوْمِ ٱلْكَٰفِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya: *"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya*

---

[8] Gambari, A. I. Y., Mudasiru Olalere, Thomas David, *Effect of Computer-Assisted STAD, LTM and ICI Cooperative Learning Strategies on Nigerian Secondary School Students' Achievement, Gender and Motivasion in physics*, (Akpa Malaysian Online Journal of Educational Sciences, 3, 11-26, 2015).

[9] Gupta, M. P. P, *Effectof cooperative learning on high school students' mathematical achivement and retention using TAI and STAD methods*, (Indian Journal of Psychology and education, 2(1), 75-86, 2012).

[10] Departemen Agama Republik Indonesia, *Op.Cit* h.72

*Tuhan Kami, janganlah Engkau bebankan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir."*

Salah satu upaya untuk untuk meningkatkan konsentrasi belajar adalah dengan *treatmen* atau perlakuan. Perlakuan disini maksudnya adalah pemberian bantuan kepada anak didik yang mengalami konsentrasi belajar sesuai dengan program yang telah disusun pada tahap diagnosa. Dalam kondisi seperti ini maka bimbingan dan konseling *rasional emotive behavior therapy* sangat dibutuhkan dalam upaya membantu siswa mengatsi konsentrasi belajar. Penulis menginginkan suatu perubahan berupa inovasi dalam meningkatkan konsetrasi belajar pada peserta didik. Inovasi pemebelajaran yang dibutuhkan adalah pemberian treatmen yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling yang membuat siswa lebih tertarik lagi dalam belajar sehingga diharapkan peserta didik lebih konsentrasi ketika belajar. Menurut Gettinger, keterlibatan dalam pembelajaran sangat penting dalam membangun lingkungan belajar yang tepat dan hasil yang positif.[11] Pada dasarnya pembelajaran aktif adalah suatu pembelajaran yang mengajak siswa untuk belajar secara aktif, dimana siswa diajak turut serta dalam proses pembelajaran.

---

[11] Gettinger, M.a,S,K.C, *Excellence in Teaching: Review of Instructional and Environmental Variables*, in C. R. Reynolds and T. B. Gutkin (Eds), (The handbook of school psychology, New York: John Wiley, 1999).

Beberapa penelitian tentang pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) diantaranya penelitian Rosya Linda Hasibuan, Rr. Lita Hadiati Wulandari yang berjudul "Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Self Esteem pada Siswa SMP Korban Bullying" dalam penelitian ini mengadopsi pendekatan (REBT), Rational emotive behavior therapy (REBT) adalah terapi yang berusaha mengubah pikiran irasional menjadi rasional sehingga subjek memiliki perasaan berharga, mampu, dan diterima. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas REBT untuk meningkatkan self esteem pada siswa SMP korban bullying. Terapi berlangsung selama 10 jam yang disajikan dalam 4 sesi dan setiap sesinya berlangsung sekitar 2,5 jam.[12]

Selain itu peneliti Esya Anesty Mashudi yang berjudul, "Konseling Rational Emotive Behavior dengan Teknik Pencitraan untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Berstatus Sosial Ekonomi Lemah," Hasil penelitian menunjukkan secara empirik, intervensi konseling rational emotive behaviormelalui teknik pencitraan (imagery) teruji efektif untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa berstatus sosial-ekonomi lemah khususnya pada aspek efikasi diri. Berdasarkan uji t terhadap hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen, diperoleh hasil bahwa H0 ditolak (dengan t hitung=8,152 dan t tabel=1,760).[13]

---

[12] Rosya Linda Hasibuan, Rr. Lita Hadiati Wulandari, "Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Smp Korban Bullying," Jurnal Psikologi, Volume 11 Nomor 2, 2015, h.103.

[13] Esya Anesty Mashudi Yang Berjudul, "Konseling Rational Emotive Behavior Dengan Teknik Pencitraan Untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Berstatus Sosial Ekonomi Lemah," ISSN: 2301-6167, Psikopedagogia, Vol. 5, No. 1. 2016. h.66.

Hal yang sama dalam penelitian Eva Siburian, Karyono, Dian Veronika Sakti Kaloeti yang berjudul Pengaruh,"Rational Emotive Behavioral Therapy (Rebt) Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Penyalahguna Napza Di Panti Rehabilitasi," menjelaskan bahwa Kecemasan menghadapi masa depan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang terkait dengan berbagai masalah yang harus dihadapi dalam masa perkembangannya yang berpengaruh pada aspek afektif, kognisi, dan perilaku. Masalah yang menjadi sumber kecemasan dalam menghadapi masa depan berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan dan kehidupan berkeluarga. Inilah yang pada akhirnya mengganggu aktivitas mereka dalam mengikuti program rehabilitasi. [14] Salah satu pendekatan terapi yang efektif untuk menurunkan kecemasan menghadapi masa depan adalah Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT), yakni dengan prinsip ABC. Ellis mengemukakan bahwa terdapat tiga hal yang terkait dengan perilaku, yaitu antecedent event (A), belief (B), dan emotional consequence (C), yang dikenal dengan konsep A-B-C. Secara lengkap dikenal dengan model ABCDE (Dryden, 1998). Elis menyatakan perilaku seseorang, khususnya konsekuensi emosi, seperti senang, sedih, cemas, bukan disebabkan langsung oleh peristiwa yang dialami individu.

Berdasarkan masalah di atas, maka peneulis merasa terdorong untuk melakukan penelitian yang berjudul"Implentasi Konseling *Rational Emotive*

[14] Eva Siburian, Karyono, Dian Veronika Sakti Kaloeti yang berjudul Pengaruh,"Rational Emotive Behavioral Therapy (Rebt) Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Penyalahguna Napza Di Panti Rehabilitasi," Jurnal Psikologi Undip Vol. 7, No. 1, 2010, h.41.

*Behavior Therapy* dengan teknik *HomeWork Asissgnments* dapat meningkatkan Konsentrasi belaja peserta didik MTsN 2 Bandar Lampung"

## B. Indentifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka identifikasi masalah akan penulis fokuskan pada bagian-bagian sebagai berikut :

a. Masih rendanya kemauan siswa dalam mengerjakan pekerjaan rumah (PR);
b. Masih sering ribut dan mengganggu teman saat belajar sehingga ada sebagian siswa yang tidak konsentrasi saat belajar.

## C. Pembatasan Masalah

Karena keterbatasan beberapa hal (kemampuan peneliti, waktu peneliti dan biaya peneliti) maka ruang lingkup yang akan diteliti yaitu Implementasi Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik di MTsN 2 Bandar Lampung Tahun ajaran 2017/2018.

## D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* teknik *HomeWork Assigment* dapat meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik di MTsN 2 Bandar Lampung Tahun ajaran 2017/2018 ?

## E. Tujuan Penelitian dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

"Untuk mengetahui peningkatan konsentrasi belajar peserta didik dengan teknik konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* di MTsN 2 Bandar Lampung Tahun ajaran 2017/2018.

2. Kegunaan Penelitian

Ada beberapa manfaat penelitian yang dilaksanakan, antara laian :

a. kegunaan teoritis

1) Penelitian ini dapat memperkaya khasanah teori tentang mengatasi konsentrasi belajar dan Bimbingan Konseling melalui pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy.*

2) Sebagai bahan masukan dan sumbangan pemikiran yang akan menambah ilmu dan wawasan di bidang bimbingan konseling, sehingga dapat digunakan untuk meningkatkan pelayanan bimbingan dan konseling.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi peserta didik hasil penelitian ini diharapkan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

2) Bagi guru bimbingan konseling hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan dalam upaya meningkatkan konsentrasi belajar pada peserta didik di Sekolah.

3) Bagi sekolah hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah terutama untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada peserta didik.

4) Bagi peneliti diharapkan dapat dijadikan sebagai sumbang pikiran bagi peningkatan kualitas atau kompetensi pribadi guru (staf ahli) bimbingan konseling untuk melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik.

# BAB II

# LANDASAN TEORI

## A. Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

### 1. Pengertian Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Bimbingan dan Konseling mempunyai berbagai macam pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang sedaang dialami peserta didik dalam penyesuaian dirinya. Salah satu model pendekatan dalam bimbingan dan konseling adalah pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy*. Bertujuan memperbaiki dan mengubah sikap, presepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan konseli yang irasional menjadi rasional, sehingga dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.[15]

Pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* merupakan pendekatan *behaviour kognitif* yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* dapat dilakukan untuk membantu siswa yang mengalami rasa kurang percaya diri, karena rasa kurang percaya diri bermula pada pola pikir yang salah, keragu-raguan yang muncul karena sesuatu hal yang ada pada pikiran siswa tersebut. Pola pikir yang salah disini adalah pola pikir negatif yang muncul pada diri individu, kemudian memunculkan persepsi yang akan merubah sikap atau

tingkah laku seseorang. Sebagai contoh seseorang selalu merasa tidak yakin akan kemampuannya sendiri padahal belum pernah mencoba untuk menyalurkan

---

[15]Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2003), h. 111

kemampuannya tersebut, sehingga hal tersebut yang nantinya akan membentuk seseorang tersebut menjadi orang yang kurang percaya diri karena selalu ragu akan kemampuannya. Dapat disimpulkan bahwa Konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy* adalah sebuah proses pendekatan dengan proses bantuan dalam upaya mengubah pikiran yang irasional menjadi rasional sehingga dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.[16]

*Rational Emotive Behaviour Therapy* dikembangkan oleh *Albert Ellis* pada tahun 1950. Pada awalnya pendekatan ini disebut *Rational Therapy* (RT). Kemudian pada tahun 1961 Ellis merubahnya menjadi *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) pada tahun 1993 dalam *Newslleter* yang diterbitkan oleh *The Institute for Rational Emotive Therapy*. Ellis percaya bahwa individu mempunyai niat pribadi dan minat sosial. Tetapi, REBT juga berasumsi bahwa secara interen adalah rasioanal dan irasional, masuk akal (sensible) dan gila.[17]

Dengan demikian Ellis disebut sebagai bapak RET, juga sebagai kakek dari terapi *kognitif-behavioral*. Secara khusus pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* berasumsi bahwa individu memiliki tentang sebagai berikut:

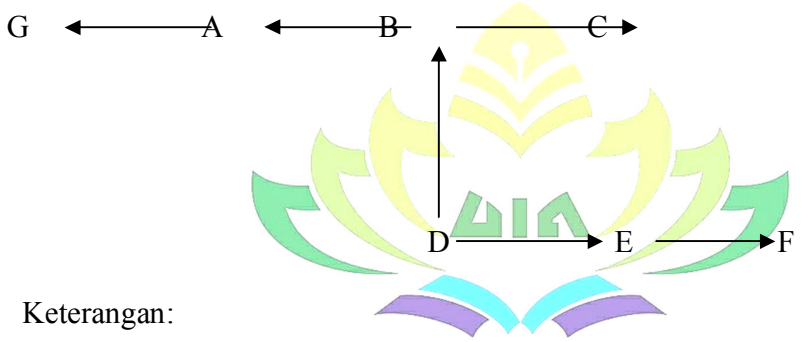
a. Individu memiliki potensi yang unik untuk berpikir rasional dan irasional.
b. Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasioanal yang didapat dari orang tua dan budayanya.
c. Manusia adalah makhluk verbal dan berpikir melalui symbol dan bahasa.
d. Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (self verbalisting) yang terus menerus dan presepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri.
e. Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.[18]

---

[16]*Ibid.* h. 111
[17]Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-Dasar Konseling* (Jakarta: Universitas Indonesia, 2011), h. 33
[18]*Ibid.* h. 203

## 2. Konsep dasar *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Konsep dasar REBT mengikuti pola yang didasarkan pada teori A-B-C. Teori ABC adalah teori tentang kepribadian individu dari sudut pandang pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, kemudian di tambahkan D dan E untuk mengakomodasi perubahan dan hasil yang diinginkan dari perubahan tersebut. Selanjutnya, ditambahkan G yang diletakan di awal untuk memberikan kontekts pada kepribadian individu:




Keterangan:

G = (*goals*) atau tujuan-tujuan, yaitu tujuan fundamental

A = (*activating events in a person's life*) atau kejadian yang mengaktifkan atau mengakibatkan individu

B = (*beliefs*) atau keyakinan baik rasional maupun irasional

C = (*consequences*) atau konsekuensi baik emosional maupun tingkah laku

D = (*disputing irrational belef*) atau melakukan dispute pikiran irasional

E = (*effective new philosophy of life*) atau mengembangkan filosofi hidup yang efektif

F = (*further action/new feeling*) atau aksi yang akan di lakukan lebih lanjut dan perasaan baru yang dikembangkan.

Berdasarkan uraian konsep REBT penulis dapat menyimpulkan bahwa konsentrasi belajar yang dialami peserta didik akibat dari keyakinan irasional yang berasal dari pandangan dia terhadap peristiwa yang dihadapinya. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* memandang bahwa hampir semua manusia memiliki tiga fundamental goals (tujuan fundamental), yaitu: untuk tetap hidup, untuk relatif terbebas dari sakit, dan cukup untuk merasa puas. Sebagai subtujuan atau *primary goals* (PG), (tujuan primer)-nya, manusia ingin bahagia: saat sendiri, saat berteman dengan manusia-manusia lain, dan dalam intimasi dengan orang terpilih baik secara informasional maupun edukasional, secara vokasional maupun ekonomis, maupun secara rekreasional. Disamping itu orang hidup di dunia sosial dan kepentigannya sendiri mengharuskannya untuk menempatkan orang lain diurutan kedua.[19]

**3. Teknik-teknik *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)**

Teknik konseling REBT dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu:

a. Teknik Kognitif, meliputi:

1) *Dispute Kognitif*, adalah usaha untuk mengubah keyakinan irasional konseli melalui teknik bertanya (*questioning*) meliputi pertanyaan untuk melakukan dispute logis, pertanyaan untuk *reality testing*, pertanyaan untuk *pragmatic dispulation*.

2) Analisis rasional, teknik untuk mengajarkan konseli bagaimana membuka dan mendebat keyakinan irasional.

---

[19]Richard Nelson, *Teori dan Tteknik Konseling,* (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2011), h.498

3) *Dispute standard ganda*, mengajarkan konseli untuk melihat dirinya memilki standard ganda tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.

4) *Skala katastropi*, membuat proposi 100 % buatlah presentase peristiwa yang menyakitkan urutkan dari yang paling tinggi presentasenya sampai yang paling rendah.

5) *Devil's advocate* atau *rational role reversal* yaitu meminta konseli untuk memainkan peran menjadi konseli yang rasioanal.

6) Konseli melawan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan rasional yang di verbalisasikan.

7) Membuat frame ulang, mengevaluasi kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan mengubah frame berpikir konseli.

b. Teknik *Imageri*

1) Dispute imajinasi, konselor meminta konseli untuk membayangkan dirinya kembali pada situasi yang menjadi masalah dan melihat apakah emosinya telah berubah.

2) Kartu kontrol emosional, berisi dua kategori perasaan yang parallel yaitu perasaan yang tidak seharusnya atau merusak diri dan perasaan yang sesuai atau tidak merusak diri.

3) Proyeksi waktu, meminta konseli memvisualisasikan kejadian yang tidak menyenangkan ketika kejadian itu terjadi, setelah itu membayangkan seminggu kemudian, sebulan kemudian, enam bulan

kemudian dan seterusnya agar konseli dapat melihat bahwa hidupnya berjalan terus dan membutuhkan penyesuaian.

4) Teknik melebih-lebihkan, meminta konseli membayangkan kejadian yang menyakitkan atau kejadian yang paling menakutkan, kemudian melebih-lebihkan sampai pada taraf yang paling tinggi dengan tujuan agar konseli dapat mengontrol kekuatannya.

c. Teknik *Behavioural*, meliputi:

1) Dispute tingkah laku, memberi kesempatan kepada konseli untuk mengalami kejadian yang menyebabkan berpikir irasioanal dan melawan keyakinan tersebut.

2) Bermain peran, konseli melakukan *role playing* tingkah laku baru yang sesuai dengan keyakinan yang rasioanal.

3) Peran rasional terbalik, yaitu meminta konseli untuk memainkan peran yang memilki keyakinan rasional sementara konselor memainkan peran menjadi konseli yang irasional. Konseli melawan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan yang di verbalisasikan.

4) Pengalaman langsung, konseli secara sengaja memasuki situasi yang menakutkan. Proses ini dilakukan melalui perencanaan dan penerapan keterampilan mengatasi masalah (*coping skill*) yang telah dipelajari sebelumnya.

5) Menyerang rasa malu, melakukan konformitas terhadap kekuatan untuk malu dengan secara sengaja bertingkah laku yang melakukan dan mengundang ketidak setujuan lingkungan sekitar. Dalam hal ini konseli diajarkan mengelola dan mengantisipasi perasaan malunya.

6) Teknik *homework assignment*, teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan. Dengan tugas rumah yang diberikan, klien diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan.[20]

Pada dasarnya seluruh teknik yang dimiliki konseling rational emotif behavior therapy dapat digunakan dalam pemecahan masalah, akan tetapi dapat dipilih beberapa teknik yang dirasa lebih cocok dan efektif digunakan untuk memecahkan masalah tertentu yang dialami klien. Pada penelitian ini teknik yang digunakan adalah teknik homework assigment. Dengan homework assigment diharapkan klien dapat menghilangkan ide-ide atau perasaan-perasaan tertentu, mempraktikan respon-respon tertentu, berkonfrontasi dengan self verbalitation yang mendahuluinya, mempelajari bahan-bahan tertentu yang

[20] Gantina, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta : PT. Indeks, 2011), h. 220

ditugaskan untuk mengubah aspek kognisinya yang keliru, melakukan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan.

**4. Tujuan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)**

Tujuan utama konseling dengan pendekatan *rational emotif behaviour therapy* adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan lebih produktif. Pendekatan *rational emotif behaviour therapy* juga mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berfikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan. Secara lebih gambling, REBT mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berfikir untuk mereduksi kecemasan dan emosi yang tidak diharapkan. Selain itu, REBT membantu individu untuk mengubah kebiasaan

berfikir dan bertingkah laku yang merusak diri. Secara umum, REBT mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.[21]

**5. Langkah-langkah penerapan Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy**

Secara khusus, terdapat beberapa langkah konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviou Therapy* (REBT) antara lain:

a. Bekerjasama dengan konseli (*Engge with client*)

1) Membangun hubungan dengan konseli yang dapat dicapai dengan mengembangkan empati, kehangatan dan penghargaan.

[21]*Ibid*. h. 213

2) Memperhatikan tentang "*secondary distrurnabces*" atau hal mengganggu konseli yang mendorong konseli mencari bantuan.

3) Memperlihatkan kepada konseli tentang kemungkinan perubahan yang bisa dicapai dan kemampuan konselor untuk membantu konseli mencapai tujuan hidupnya.

b. Melakukan assesmen terhadap masalah, orang, dan situasi (*ases the problem, person, and situation*)

1) Memulai dengan mengidentifikasi pandangan-pandangan tentang apa yang menurut konseli salah.

2) Perhatikan bagaimana perasaan konseli mengalami masalah ini.

3) Laksanakan asesmen secara umum dengan mengidentifikasi latar belakang personal dan sosial, keadaan masalah, hubungan dengan kepribadian individu, dan sebab-sebab non psikis.

c. Mempersiapkan konseli untuk terapi (*prepare the clien for therapy*)

1) Mengklarifikasi dan menyetujui tujuan konseling dan memotivasi konseli untuk berubah.

2) Mendiskusikan pendekatan yang akan digunakan dan implikasinya.

d. Mengimplementasikan program penanganan (*implement the treatmen program*).

1) Menganalisis episode spesifik dimana inti masalah itu terjadi, menemukan keyakinan-keyakinan yang akan terlibat dalam masalah, dan mengembangkan *homework*.

2) Mengembangkan tugas-tugas tingkah laku untuk mengurangi ketakutan atau memodifikasi tingkah laku.

3) Menggunakan teknik-teknik tambahan yang diperlukan.

e. Mengevaluasi kemajuan (*evaluate progress*).

Pada menjelang akhir intervensi konselor memastikan apakah konseli mencapai perubahan yang signifikan dalam berfikir tersebut disebabkan oleh faktor lain.

1) Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling (*prepare the clien for termination*).

2) Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri proses konseling dengan menguatkan kembali hasil yang sudah dicapai. Selain itu, mempersiapkan konseli untuk dapat menerima adanya kemungkinan kemunduran dari hasil yang sudah dicapai atau kemungkinan mengalami masalah kembali kemudian hari.[22]

**6. Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy Teknik Homework Assigment***

Dalam teknik *homework assigment* ini klien diberitugas-tugas rumah untuk berlatih membiasakan diri serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menentukan pola tertentun yang diharapkan. Dengan tugas rumah, diharapkan klien dapat menghilangkan ide-ide atau perasaan-perasaan tertentu, mempraktikan respon-respon tertentu, berkonfrontasi dengan *self verbalitation* yang mendahuluinya, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek kognisinya yang keliru, melakukan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan. Selanjutnya tugas yang diberikan, dilaporkan oleh klien dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor. Tugas atau latihan yang diberikan kepada

[22]*Ibid*, h. 215

tiap klien berbeda, hal ini didasarkan pada believe irrasional yang selama ini dipelihara oleh klien.

*Teknik homework assigment* dapat digunakan sebagai *self-helpwork*. Terdapat beberapa aktivitas yang dapat digunakan dalam *homework assigment* yaitu: membaca, menulis, mendengarkan, mengimajinasikan, berpikir, relaksasi dan distraction, serta aktivitas.[23]

Tujuan *homework assigment* adalah untuk membina dan mengembangkan sikap bertanggung jawab, percaya pada diri sendiri serta kemampuan untuk mengevaluasi kemajuan dalam mempraktikan ketrampilan yang baru atau perilaku baru dalam situasi kehidupan nyata. Teknik *homework assigment* juga digunakan untuk membina dan mengembangkan sikap bertanggung jawab, percaya pada diri sendiri serta kemampuan untuk mengevaluasi kemajuan dalam mempraktikan ketrampilan yang baru atau perilaku baru dalam situasi kehidupan nyata. Dengan demikian, klien dapat berbuat sesuai sistem nilai yang diharapkan baik terhadap dirinya sendiri maupun lingkungannya.[24]

Tahap-tahap teknik *homework assignment* dalam permasalahan yang dialami siswa dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Secara singkat mendeskripsikan rasional dan ringkasan proses pelaksanaan teknik *homework assignment*.
b. Mengemukakan instruksi-instruksi tentang *teknik homework assignment*.

---

[23]*Ibid*, h. 225.
[24]*Ibid*, h. 245.

c. Memberikan pandangan tentang apa yang tercakup dalam teknik *homework assignment.*

d. Menggunakan penjelasan untuk menentukan masalah khusus. terkait penggunaan teknik *homework assignment*.

e. Melatih klien tentang cara melakukan ketrampilan teknik *homework assignment* yang dibutuhkan, jawaban secara sukarela, dan juga inisiatif untuk mencoba latihan.

f. Meminta klein membaca buku atau biografi dari tokoh-tokoh yang menginspirasi seperti Prof. Dr Ing. H. Bacharuddi jusuf Habibie, yang merupakan mantan Presiden Republik Indonesia ke tiga, merupakan tokoh panutan dan kebanggan bagi banyak orang di Indonesia, cerdas dan segudang prestasi.

g. Meminta klien menceritakan gambaran pelaksanaan pekerjaan rumah yang telah ia laksanakan, sebagai upaya dalam mendiskusikannya.

Latihan atas pengarahan diri dalam bentuk pekerjaan rumah (*homework assignment*) merupakan terapi yang paling penting untuk digeneralisasi. Pekerjaan rumah dapat mencakup keseluruhan klien mengidentifikasikan beberapa situasi dalam kehidupan sehari-hari mereka, dimana mereka dapat menggunakan respon-respon yang diinginkan itu. Dalam mengatur tugas-tugas pekerjaan rumah itu konselor dan klien hendaknya menetapkan seberapa sering, seberapa lama, seberapa kali selama sehari, dan dimana praktek itu akan dilakukan.

Dalam penelitian ini, tugas rumah yang akan diberikan yaitu (memberikan buku-buku untuk dibaca klien), serta tugas yang melatih klien melakukan tingkah laku yang menunjang ketrampilan-ketrampilan berkomunikasi, menganggulangi

segala kendala, terbuka terhadap bantuan orang lain (disesuaikan dengan penyebab masalah klien yang dialami) agar semakin memperkuat keyakinan rasional yang telah terbentuk untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Pelaksanaan teknik *homework assignments* dalam penelitian ini yaitu dengan memberikan tugas rumah pada klien berupa membaca buku dari tokoh yang telah disebutakan yang bersangkutan. Dengan membaca buku pelajaran kembali dirumah dan biografi tokoh-tokoh tersebut diharapkan dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada peserta didik. Harapannya klien menjadi sadar bahwa semua orang mempunyai kesempatan untuk menjadi sukses dan mampu meningkatkan setiap masalah yang ada asalkan mau berusaha dan selalu yakin dengan keyakinan yang dimiliki.

Dengan tugas rumah yang diberikan, klien diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek kognisinya yang keliru dan mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan. Pelaksanaan *homework assignment*s yang diberikan kepada klien dilaporkan oleh klien dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor, sesuai dengan pendapat *Ellis* menyatakan bahwa kebanyakan klien yang ditangani secara individual memiliki suatu session setiap minggunya. Penugasan dilaporkan oleh klien setiap pertemuan konseling setelah pemberian tugas dilakukan konselor kepada klien.

Setiap pertemuan tersebut, dilakukan evaluasi tugas yang telah dilakukan untuk melihat perkembangan dan kemajuan klien terhadap masalahnya yaitu sampai

menghilangkan gejala-gejala dari masalah yang dialami dan konseli dapat belajar menerapkan keyakinan rasional dalam menjalankan kehidupannya. Dengan penjelasan diatas, secara keseluruhan dalam penelitian ini dapat disimpulakan bahwa *teknik homework assignments* merupakan teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melengkapi proses dispute (menantang keyakinan irrasional) saat proses konseling serta memperkuat keyakinan rasional baru yang telah terbentuk saat proses dispute dengan melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan.

## B. Konsentrasi Belajar

### 1. Hakikat Konsentrasi

Menurut asal katanya, konsentrasi atau *concentrate* (kata kerja) berarti memusatkan, dan dalam bentuk kata bentuk kata benda, *concentration* artinya pemusatan. Konsentrasi adalah pemusatan pikiran pada suatu hal dengan cara menyampingkan hal-hal lain yang tidak berhubungan. Siswa yang berkonsentrasi belajar dapat diamati dari beberapa tingkah lakunya ketika proses belajar mengajar[25].

Menurut pendapat lain konsentrasi yaitu kemampuan untuk memusatkan perhatian secara penuh pada persoalan yang sedang dihadapi. Konsentrasi memungkinkan individu untuk terhindar dari pikiran-pikiran yang mengganggu ketika berusaha untuk memecahkan persoalan yang sedang dihadapi. Pada

---

[25] Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya,* (Jakarta : Rineka Cipta, 2010). h. 86.

kenyataannya, justru banyak individu yang tidak mampu berkonsentrasi ketika menghadapi tekanan. Perhatian mereka malah terpecah-pecah dalam berbagai arus pemikiran yang justru membuat persoalan menjadi semakin kabur dan tidak terarah[26].

Secara garis besar, sebagian besar orang memahami pengertian konsentrasi sebagai suatu proses pemusatan pikiran kepada suatu objek tertentu. Dengan adanya pengertian tersebut, timbullah suatu pengertian lain bahwa di dalam melakukan konsentrasi, orang harus berusaha keras agar segenap perhatian panca indera dan pikirannya hanya boleh focus pada satu objek saja. Panca indera, khususnya mata dan telinga tidak boleh terfokus kepada hal-hal lain, pikiran tidak boleh memikirkan dan teringat masalah-masalah lain[27].

Berdasarkan beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa secara umum konsentrasi merupakan suatu proses pemusatan pikiran terhadap suatu objek tertentu. Berarti tindakan atau pekerjaan itu dilakukan dengan sungguh-sungguh dengan memusatkan seluruh panca indra yang kita miliki bahkan yang bersifat abstrak sekalipun seperti perasaan.

Konsentrasi ketika mendengarkan guru menyampaikan materi saat proses pembelajaran berlangsung yang harus kita lihat, dengar dan simak dengan sungguh-sungguh, bertanyanya bila diperlukan, mencatat bila terdapat pembahasan yang sangat penting agar maksud maupun tujuan yang disampaikan dapat kita terima dengan baik.

---

[26] Siswanto, *Kesehatan Mental; Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya,* (Yogyakarta : Penerbit ANDI, 2007). h. 65.

[27] Thursan Hakim, *Mengatasi Gangguan Konsentrasi,* (Jakarta : Puspa Swara, 2003). h. 16

## 2. Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar adalah terpusatnya perhatian siswa pada proses pembelajaran yang berlangsung tanpa melakukan hal-hal lain. Menurut Dimyati dan Mudjiono, "Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses memperolehnya."[28]

Jika seorang siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar, bisa jadi ia tidak dapat menikmati proses belajar yang dilakukannya. Hal ini bisa saja dikarenakan mata pelajaran yang dipelajari dianggap sulit sehingga tidak dapat menyukai pelajaran tersebut, guru yang menyampaikan tidak disukai karena beberapa alasan, suasana dan tempat tidak menyenangkan, atau bahkan cara penyampaiannya membosankan[29].

Gangguan konsentrasi pada saat belajar banyak dialami oleh para siswa terutama dalam mempelajari mata pelajaran yang mempunyai tingkat kesulitan cukup tinggi misalnya pelajaran yang berkaitan dengan ilmu pasti dan mata pelajaran yang termasuk kelompok ilmu social.

Gangguan Pemusatan Perhatian / Hiperaktif atau dikenal dengan *attention deficit disorder / hiperactivity disoder*, yang disingkat ADHD merupakan salah satu bentuk gangguan eksternalisasi. Anak yang mengetukkan jari, selalu bergerak, menggoyang-goyangkan kaki, mendorong tubuh orang lain tanpa ada alasan yang jelas, berbicara tanpa henti, dan selalu bergerak gelisah seringkali

---

[28] Dimyati dan Mudjiono, *Belajar dan Pembelajaran,* (Jakarta : Rineka Cipta, 2009). h. 239.
[29] Thursan Hakim, *Mengatasi Gangguan Konsentrasi, (*Jakarta : Puspa Swara, 2003). h. 5.

disebut hiperaktivitas. Di samping itu, anak dengan simtom-simtom seperti itu juga sulit untuk berkonsentrasi[30].

Konsentrasi besar pengaruhnya terhadap belajar seorang siswa. Jika seorang siswa mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, jelas belajarnya akan sia-sia, karena hanya akan membuang tenaga, waktu, pikiran maupun biaya. Seseorang yang dapat belajar dengan baik adalah orang yang dapat berkonsentrasi dengan baik.

**3. Faktor-Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Konsentrasi Belajar**

Faktor-faktor pendukung konsentrasi belajar seorang siswa dipengaruhi oleh 2 faktor yakni[31]:

a. Faktor internal

Faktor internal adalah sesuatu hal yang berada dalam diri seseorang. Beberapa factor internal pendukung konsestrasi belajar adalah

1) Jasmani
   a. kondisi badan yang normal menurut standar kesehatan atau bebas dari penyakit yang serius.
   b. kondisi badan di atas normal atau fit akan lebih menunjang konsentrasi.
   c. cukup tidur dan istirahat.
   d. cukup makan dan minum serta makanan yang dikonsumsi memenuhi standar gizi untuk hidup sehat.
   e. seluruh panca indera berfungsi dengan baik.
   f. detak jantung normal. Detak jantung ini mempengaruhi ketenangan dan sangat mempengaruhi konsentrasi efektif, dan
   g. irama napas berjalan baik. Sama halnya dengan jantung, irama napas juga sangat mempengaruhi ketenangan.

2) Rohani
   a. kondisi kehidupan sehari-hari cukup tenang.

[30] Sunawan, *Diagnosa Kesulitan Belajar*, (Semarang : UNNES, 2009). h. 42
[31] *Ibid*.h. 6-9.

b. memiliki sifat baik.
c. taat beribadah sebagai penunjang ketenangan dan daya pengendalian diri.
d. tidak dihinggapi berbagai jenis masalah yang terlalu berat.
e. tidak emosional.
f. memiliki rasa percaya diri yang cukup.
g. tidak mudah putus asa.
h. memiliki kemauan keras yang tidak mudah padam, dan
i. bebas dari berbagai gangguan mental, seperti rasa takut, was-was, dan gelisah.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal berarti hal-hal yang berada di luar diri seseorang atau dapat dikatakan hal-hal yang berada di sekitar lingkungan. Beberapa factor eksternal yang mempengaruhi belajar adalah:

1) Lingkungan : terbebas dari berbagai suara yang keras dan bising sehingga mengganggu ketenangan. Udara sekitar harus cukup nyaman, bebas dari polusi dan bau yang mengganggu.
2) Penerangan harus cukup agar tidak mengganggu penglihatan.
3) Orang-orang di sekitar harus mendukung suasana tenang apalagi lingkungan tersebut merupakan lingkungan belajar.

Selain faktor pendukung, ada juga faktor penghambat konsentrasi belajar. Faktor penghambat tersebut menjadi penyebab terjadinya gangguan konsentrasi belajar. Ada dua faktor penyebab gangguan konsentrasi yakni faktor internal dan eksternal, adapun penjelasan lebih lanjut sebagai berikut[32]

a. Faktor internal

[32] *Ibid*. h. 14-18.

1) Faktor jasmaniah, yang bersumber dari kondisi jasmani seseorang yang tidak berada di dalam kondisi normal atau mengalami gangguan kesehatan, misalnya mengantuk, lapar, haus, gangguan panca indra, gangguan pencernaan, gangguan jantung, gangguan pernapasan, dan sejenisnya.
2) Faktor rohaniah, berasal dari mental seseorang yang dapat menimbulkan gangguan konsentrasi seseorang, misalnya tidak tenang, mudah gugup, emosional, tidak sabar, mudah cemas, stres, depresi, dan sejenisnya.

b. Faktor Eksternal

Gangguan yang sering dialami adalah adanya rasa tidak nyaman dalam melakukan berbagai kegiatan yang memerlukan konsentrasi penuh, misalnya ruang belajar yang sempit, kotor, udara yang berpolusi, dan suhu udara yang panas.

**4. Ciri-ciri Anak yang dapat Berkonsentrasi Belajar**

Ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi belajar berkaitan dengan perilaku belajar yang meliputi perilaku kognitif, perilaku afektif, dan perilaku psikomotor. Karena belajar merupakan aktivitas yang berbeda-beda pada berbagai bahan pelajaran, maka perilaku konsentrasi belajar tidak sama pada perilaku belajar tersebut. Klasifikasi perilaku belajar yang dapat digunakan untuk mengetahui ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi belajar sebagai berikut[33]:

Perilaku kognitif, yaitu perilaku yang menyangkut masalah pengetahuan, informasi, dan masalah kecakapan intelektual. Pada perilaku kognitif ini, siswa

[33] Tabrani Rusyan, *Pendekatan dalam Proses Belajar Mengajar*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1989). h. 10.

yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditengarai dengan kesiapan pengetahuan yang dapat segera muncul bila diperlukan, komprehensif dalam penafsiran informasi, mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh, dan mampu mengadakan analisis dan sintesis pengetahuan yang diperoleh.

b. Perilaku afektif, yaitu perilaku yang berupa sikap dan apersepsi. Pada perilaku ini, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditengarai dengan adanya penerimaan, yaitu tingkat perhatian tertentu, respon yang berupa keinginan untuk mereaksi bahan yang diajarkan, mengemukakan suatu pandangan atau keputusan sebagai integrasi dari suatu keyakinan, ide dan sikap seseorang.

c. Perilaku psikomotor. Pada perilaku ini, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditengarai dengan adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru, serta komunikasi non verbal seperti ekspresi muka dan gerakan-gerakan yang penuh arti.

d. Perilaku berbahasa. Pada perilaku ini, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditengarai adanya aktivitas berbahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar.

Dari penjabaran diatas, maka indicator konsentrasi belajar siswa yakni dapat diamati dari beberapa tingkah lakunya saat proses belajar mengajar berlangsung, antara lain:

a. Memperhatikan secara aktif setiap materi yang disampaikan guru dengan cara mencatat hal-hal yang perlu, menyimak dengan seksama, bertanya saat ada yang tidak dipahami dll.

b. Dapat merespon dan memahami setiap materi pelajaran yang diberikan seperti menerapkan pembelajaran yang disampaikan.
c. Selalu bersikap aktif dengan bertanya dan memberikan argumentasi mengenai materi pelajaran yang disampaikan oleh guru.
d. Menjawab dengan baik dan benar setiap pertanyaan yang diberikan guru.
e. Kondisi kelas tenang dan tidak gaduh saat menerima materi pelajaran, tidak mudah terganggu oleh rangsangan dari luar dan minat belajar siswa.

## C. Kerangka Berpikir

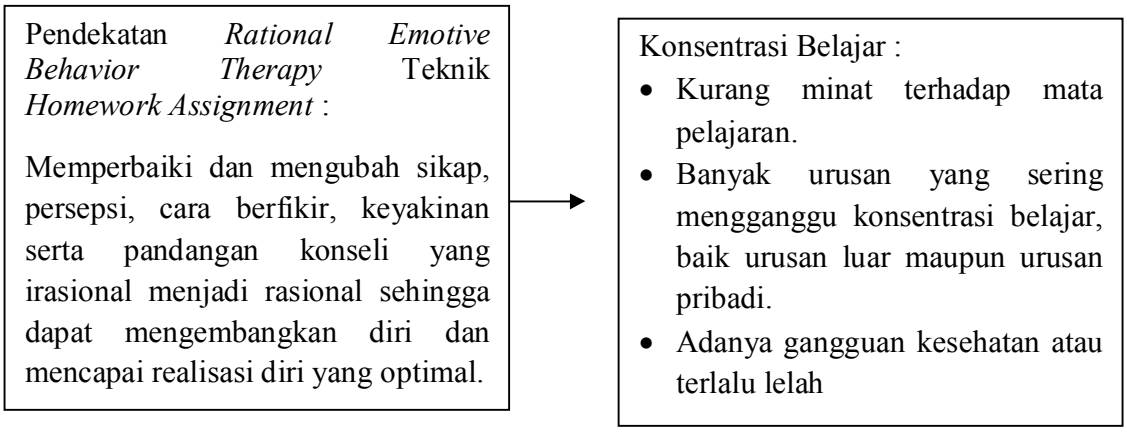
Konsentrasi belajar di dalam dunia pendidikan sering sekali kita dengar bahkan, menjadi masalah yang memerlukan perhatian khusus dari pihak sekolah itu sendiri, karena itu pula kita sering mendengar para orang tua mengeluhkan anaknya yang kurang konsentrasi dalam belajar. Pada kondisi yang demikian peserta didik mengahadapi berbagai macam pemikiran dan pengalaman cerita yang diperoleh dari sesama temannya yang mengalami tidak konsentrasi belajar. konsetrasi belajar adalah suatu gangguan dalam satu atau lebih dari proses psikolgi dasar yang mencakup pemahaman dan penggunaan bahasa ujaran atau tulisan.

Upaya dalam membantu menyelesaikan masalah konsentrasi belajar terhadap peserta didik diperlukan pendekata bimbingan dan konseling salah satunya adalah melalui pendekatan *rational emotive behavior therapy*, karena dalam terapi ini konselor berusaha agar klein menyadari pikirannya sendiri, serta mengadakan pendekatan yang tegas, melatih klein utuk bisa berpikir dan berbuat yang lebih realitas

sehingga bisa mengembalikan ketegangan jiwanya, kondisinya lebih baik, serta memunculkan kesiapan dalam menghadapi proses belajar.

Tujuan *rational emotive behavior therapy* penekannya pada membantu klein membebaskan dirinya dari emosi dan cara berpikir yang tidak logis dan menggantinya dengan cara-cara yang logis. Sebab gangguan emosional adalah produk dari pemikiran manusia itu sendiri. Jika kita berpikir buruk tentang sesuatu, maka kitapun akan merasakan sesuatu itu sebagai hal yang buruk yang akan menunjukan tingkah laku yang irasional. Sebaliknya, jika kita berpikir baik tentang sesuatu, maka kitapun akan merasakan sesuatu itu sebagai hal yang baik. Dengan demikian, diharapkan konseli akan lebih merasa percaya diri dan mampu menghayati perubahan dalam cara berpikir dan bertindak.

Berdasarkan gambar di bawah ini konsentrasi belajar pada peserta didik di pengaruh oleh faktor internal dan eksternal. Untuk meningkatkannya diperlukan konseling REBT dengan langkah-langkah peneliti dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada peserta didik itu sendiri sehingga harus diselesaikan dari dalam dirinya sendiri dahulu, peneliti menyadarkan peserta didik dengan menekankan bahwa konsentrasi belajar yang dialami hanya sementara dan bisa diatasi dengan teknik *homework assigment*, peneliti mengajak peserta didik untuk menemukan masalah dan mencari jalan keluar dan peneliti membantu mengembangkan pikiran-pikiran yang positif yang sudah ada dalam diri peserta didik.



## D. Kajian Relevan

Berikut beberapa hasil penelitian yang sesuai dengan penelitian terdahulu.

Hasil penelitian Mei Prihantini Diyah Ikawati, yang berjudul "Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa KMS (Kartu Menuju Sejahtera) Menggunakan Konseling Kelompok bagi Siswa". Hasil penelitian ini menunjukan bahwa hasil analisis data menunjukkan nilai t hitung sebesar 9,215 > t table (2,776). Rata-rata hasil pretest konsentrasi belajar berada pada skor 145,4 dan rata-rata hasil posttest konsentrasi belajar meningkat pada skor 167,4. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa KMS (Kartu Menuju Sejahtera). Hasil penelitian ini bermanfaat bagi guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa meningkatkan konsentrasi belajar melalui layanan konseling kelompok.[34]

Hasil penelitian Rosya Linda Hasibuan, Rr. Lita Hadiati Wulandari, yang berjudul "Efektivitas *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan Self Esteem pada Siswa SMP Korban Bullying". Hasil penelitian ini menunjukan bahwa hasil analisis data rational emotive behavior therapy terbukti efektif meningkatkan self esteem dari kategori rendah (pretest) menjadi kategori sedang (post test) dan tetap bertahan setelah 2 minggu perlakuan. Hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa rational emotive behavior therapy akan memberikan hasil yang lebih optimal apabila diberikan

[34] Mei Prihantini Diyah Ikawati," Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa KMS (Kartu Menuju Sejahtera) Menggunakan Konseling Kelompok bagi Siswa ", SMK Muhammadiyah Mlati, Psikopedagogia, Vol. 5, No.1, 2016, h.158.

kepada subjek yang memiliki kapasitas intelektual rata-rata atas dan aktif selama sesi terapi berlangsung.[35]

Hasil penelitian Dede Misybah Fauziah, yang berjudul "Bimbinngan *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Teknik Homework Assigment* untuk meningkatkan Kepercayaan Diri siswa korban *Bulliying* di SMP N 3 Terbangi Besar." Hasil penelitian ini menunjukan bahwa terdapat peningkatan rasa percaya diri siswa setelah diberikan layanan Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Hasil perhitungan pretest dan posttest menunjukkan perbedaan yang signifikan mengenai rasa percaya diri siswa korban *bullying*, dilihat dari hasil pretest sebesar 67,11 dan hasil posttest meningkatkan 106,94, ini menunjukkan bahwa Bimbingan Konseling teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk meningkatkan percaya diri korban *bullying*.[36]

Hasil penelitian Adik Hermawan, yang berjudul "Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* Berbasis Islam untuk meningkatkan *Self Efficacy* Peserta Didik MTs Nurul Huda Demark." Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa prilaku menyimpang di kalangan peserta didik terjadi akibat rendahnya *self efficay* yang diakibatkan karena cara berfikir yang salah, sehingga berlarut-larut menjadi keyakinan negatif yang melekat pada diri

---

[35] Rosya Linda Hasibuan, Rr. Lita Hadiati Wulandari," Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Self Esteem pada Siswa SMP Korban Bullying", Jurnal Psikologi, Volume 11 Nomor 2, 2015, h.103.

[36]Dede Misybah Fauziah, Bimbinngan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Teknik Homework Assigment dalam meningkatkan Kepercayaan Diri siswa korban Bulliying di SMP N 3 Terbangi Besar, (*Skripsi Bimbingan dan Konseling*, Institut Agama Islam Negeri Raden Intan, Lampung, 2016), h.ii

peserta didik. Disinilah titik temu konseling *rationalemotive Behavior therapy* (REBT) dapat memasuki celah tersebut untuk memperbayiki keyakina negatif (*irrational believe*) tersebut dengan mengubahnya menjadi keyakinan yang rasional (*rational believe*). Sehingga keyakinan tersebut perlahan tapi pasti melekat pada diri individu tersebut dan mempengaruhi tingkah lakunya, ketidakyakinan seseorang pada kemampuan yang ia miliki dalam pandangan rational *emotive behavior therapy* disebut dengan irrationalbelieve (keyakinan yang tidak rasional). *Rational emotive behavior therapy* merupakan salah satu terapi kognitif prilaku yang memfokuskan pada memantu individu bukan hanya untuk merasa lebih baik, tetapi dengan mengubah pemikiran dan perilaku, menjadi lebih baik (rasional).[37]

## E. Hipotesis

Istilah hipotesa berasal dari gabungan 2 (dua) kata, hipo berarti sebelum dan tesa atau tesis yang berarti pendapat. Hipotesis menurut pengertiannya adalah jawaban sementara. Bisa juga diartikan sebagai perkiraan aawal atau dugaan terkuat penyebab munculnya masalah.[38]

Jenis hipotesis yang digunakan dalam penelitian ada dua, hipotesis nol (Ho) dan hipotesis alternatif (Ha) yang dimaksud dengan hipotesis nol (Ho) adalah selisih variabel pertama dengan variabel kedua adalah nol atau nihil. Sedangkan hipotesis

---

[37]Adik Hermawan, Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Berbasis Islam untuk Meningkatkan Self Efficacy Pesrta Didik MTs Nurul Huda Demark, (*Tesis program Pendidik Islam, konsentrasi Bimbingan dan Konseling islam,* program Pascasarjana UIN Sunan kalijaga, Yogyakarta, 2014), h. 4

[38]Jasa Ungguh Muliawan, *Metodelogi penelitian pendidikan dengan studi kasus*, (Yogyakarta : Gava Media, 2014), h.195

Alternatif (Ha) adalah adanya hubungan antara dua variabel atau lebih variabel. Adapun jenis hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Ho: Konseling *Rational Emotive Behavior Theraphy* teknik *HomeWork Assignments* tidak dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada peserta didik di MTsN 2 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018.

Ha: Konseling *Rational Emotive Behavior Theraphy* teknik *HomeWork Assignments* dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada peserta didik di MTsN 2 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018.

# BAB III

# METODE PENELITIAN

## A. Metode Penelitian

Metodelogi penelitian berasal dari kata "metode" yang artinya cara yang tepat untuk melakukan yang logis" yang artinya ilmu atau pengetahuan. Jadi metodelogi artinya cara melakukan sesuatu dengan menggunakan pikiran secara seksama untuk mencapai suatu tujuan. Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.[39]

### 1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kuantitatif, untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antara variabel, varabel-variabel tersebut diukur sehingga data yang terdiri dari angka-angka dapat dianalisis berdasarkan prosedur statistik.

### 2. Desain Penelitian

Desain penelitian menggunakan desain *pre-exsperimental* yaitu suatu rancangan percobaan dengan setiap langkah tindakan yang terdefinisi, sehingga informasi yang berhubungan dengan atau diperlukan untuk persoalan yang akan diteliti dapat dikumpulkan secara faktual[40]. Penelitian *pre-exsperiment* dengan jenis *One-Group Pretest-Posttest Disegn*

---

[39] Sugiyono, *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 2.
[40] Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian* (Jakarta : kencana, 2011). h. 112

**Tabel 2**
**Pola *One Pretest-Post-test***

| ***Pre-Test*** | **Variabel Terikat** | ***Post-tes*** |
|---|---|---|
| $O_1$ | X | $O_2$ |

Keterangan :

$O_1$ = Nilai *Pre-test* (sebelum diberikan layanan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*)

X = Layanan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*

$O_2$ = Nilai *Post-test* (setelah diberikan layanan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*)[41]

Berdasarkan uraian tersebut dapat peneliti simpulkan bahwa penelitian *Eksperiment* merupakan penelitian untuk mencari pengaruh saat sebelum diberi layanan bimbingan konseling dan sesudah diberi layanan bimbingan konseling.

**3. Variabel Penelitian**

Variabel pada dasarnya adalah segala sesuatu yang membentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut yang kemudian ditarik kesimpulannya. Penelitian ini akan dilaksanakan pada dua variabel yaitu:

a. Variabel *independen* atau bebas (X) adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya variabel teriakat. Dalam penelitian ini variabel koseling *rational emotive behavior therapy*.

[41] *Ibid*. h. 115

b. Variabel *dependen* atau terikat (Y) adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel terikatnya konsentrasi belajar.

## B. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah batasan yang jelas, nyata, konkrit, sehingga variebel dapat diukur.

**Tabel 3**
**Definisi Oprasional**

| No | Variabel | Definisi Operasional | Indikator | Alat ukur | Skala ukur | Item soal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Variabel bebas (X): *Rational Emotive Behavior Therapy* | Pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pandangan dasar pendekayan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berfikir irasional yang salah satunya di dapat melalui pelajaran sosial, | 1. Menyadarkan konseli bahwa masalah yang dihadapinya disebabkan oleh cara berpikirnya yang irrasional.<br>2. Konselor menyadarkan konseli bahwa masalah yang dihadapinya merupakan tanggung jawab sendiri.<br>3. Konselor berperan mengajak konseli menghilangkan cara berpikir yang irrasional.<br>4. Konselor mengembangkan pandangan- | angket | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | disamping itu individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berfikir rasional. | pandangan yang realitas dan menghindarkan diri dari keyakinan yang irrasional. | | | |
| 2 | Variabel terikat (Y): Konsentrasi belajar | Konsentrasi adalah pemusatan fungsi jiwa terhadap sesuatu masalah atau objek, misalnya konsentrasi belajar. | 1. Kurang minat terhadap mata pelajaran. | Angket konsentrasi belajar berjumlah 30 item pernyataan :<br>a. Selalu;<br>b. Sering;<br>c. kadang-kadang;<br>d. tidak pernah. | interval | 1.2. 3. 4. 5. 6. 7.8.9. 10. |
| | | | 2. Banyak urusan yang sering mengganggu konsentrasi belajar, baik urusan luar maupun urusan pribadi. | | | 1112. 13. 14. 15.16. 17.18. 19.20 |
| | | | 3. Adanya gangguan kesehatan atau terlalu lelah | | | 21.22. 23.24. 25.26. 27.28. 29 dan 30 |

## C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling Penelitian

### 1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh

peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.[42] Jadi secara singkat populasi dapat diartikan sebagai sebuah kelompok yang terdiri dari individu-individu yang memiliki karakteristik yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah MTs Negeri di Bandar Lampung**.**

**Tabel 4**
**Daftar MTs Negeri di Bandar Lampung**

| No | Nama Sekolah | Alamat |
|---|---|---|
| 1 | MTsN 1 Bandar Lampung | JL. Kyai. H Ahmad Dahlan 28 Pahoman Bandar Lampung |
| 2 | MTsN 2 Bandar Lampung | JL. Pulau Pisang 20 Sukarame Bandar Lamping |

**2. Sampel**

Meurut Sugiyono "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut".[43] Jadi sampel secara umum dapat diartikan sebagai atau wakil dari populasi yang diteliti.

**3. Teknik Sampling**

Teknik pengambilan sampel (*sampling)* dalam penelitian ini yang digunakan adalah *Cluster Random Sampling* (sample acak berkelompok). Kemudian dari seluruh populasi tersebut terpilih MTs Negeri 2 Bandar Lampung sebagai sampel dalam penelitian. Selanjutnya dalam pengambilan kelas eksperimen (*pre-exsperimental*) di MTs Negeri 2 Bandar Lampung, teknik yang digunakan adalah teknik acak kelas dengan cara mengundi seluruh peserta didik pada MTs Negeri 2 Bandar Lampung yang terpilih kelas VIII, B, C, D, pada kertas kecil-kecil

[42] Sugiyono, *Metode penelitian administrasi* , Bandung: alfabeta 2010.h.117
[43]Sugiyono, Ibid. h 118

dituliskan nomor untuk setiap kelas, kertas di gulung kecil-kecil.

## D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah sebagai berikut:

### 1. Metode kuesioner/ Angket

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner yang digunakan peneliti adalah kuesioner langsung. Kuesioner langsung yang digunakan untuk memperoleh data tentang konsentasi belajar siswa.[44]

Adapun untuk mempermudah responden dalam menjawab suatu pertanyaan dalam angket peneliti menggunakan skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan presepsi seseorang atau kelompok tentang fenomena sosial. Untuk pertanyaaan *favorabel* (item pernyataan yang mendukungobjek yang ingin diukur) bergerak dari 4,3,2,1 dan bila *unfavorabel* dari 1,2,3,4 seperti tabel berikut:

**Tabel 5**
**Skor jawaban responden terhadap instrumen**

| No | Alternatif Jawaban | Skor Jawaban | |
|---|---|---|---|
| | | ***Favorabel*** | ***Unfavorabel*** |
| 1 | Selalu | 4 | 1 |
| 2 | Sering | 3 | 2 |
| 3 | Kadang-kadang | 2 | 3 |
| 4 | Tidak pernah | 1 | 4 |

[44] *Ibid*, h.142.

Dengan menggunakan rentangan skor dari 1-4 dan banyaknya item 30, sehingga interval kriteria tersebut dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

a. Jumlah Skor Tinggi : 4 X 30 = 120
b. Jumlah Skor Terendah : 1 X 30 = 30
c. Rentang : 120 : 30 = 90
a. Interval : 90 : 4 = 23

Sehingga : Jika skor >= 60 = Tinggi
Jika Skor <= 60 = Rendah

**Tabel 6**
**Kriteria Penilaian Konsentrasi Belajar**

| No | Interval | Kriteria |
|---|---|---|
| 1 | 61-120 | Tinggi |
| 2 | 30-60 | Rendah |

## E. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

### 1. Teknik Pengolahan Data

#### a. Uji Validitas

Validitas/kesahihan adalah suatu indek yang menunjukan alat ukur tersebut benar-benar mengukur apa yang diukur[45]. Untuk mengetahui apakah kuesioner yang disusun tersebut itu valid/sahih, maka perlu diuji dengan uji korelasi antara skor tiap-tiap butir pertanyaan dengan skor total kuesioner tersebut.

[45] Juliansyah, *Op.Cit.* h. 132

Uji korelasi yang dipakai dalam skripsi ini menggunakan teknik korelasi *product moment,* sehingga apakah nilai korelasi tiap-tiap pertanyaan itu *significant,* maka dapat dilihat pada tabel nilai *product moment*.

Ujin validitas dengan cara melihat hasil korelasi antara masing-masing butir dengan skor total menghasilkan $r_{hitung}$ kemudian dibandingkan dengan $r_{tabel}$. Dengan kriteria sebagai berikut :

a. Apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka instrumen valid, sebaliknya tidak valid;
b. Apabila probabilitas (sig) < 0.05 maka instrumen valid, sebaliknya tidak valid.

**b. Uji Reliabilitas**

Sedangkan uji reliabilitas merupakan indek yang menunjukan sejauh mana suatu alat pengukuran dapat dipercaya atau dapat diandalkan, sehingga menunjukkan kemantapan atau konsisten hasil pengukuran.

Uji reliabilitas menggunakan model *alpha* dari *Statistical Product and Service Solution*. Hasil dari tabel model *alpha* kemudian dibandingkan dengan daftar interprestasi koefisien *r* sebagai berikut :

| Interval koefisien r | Reliabilitas |
|---|---|
| 0.800-1.000 | Sangat tinggi |
| 0.600 – 6.99 | Tinggi |
| 0.400 – 0.499 | Sadang |
| 0.200 – 0.399 | Rendah |
| 0.000 – 0.199 | Sangat rendah |

**c. Uji Normalitas**

Untuk mendeteksi normalitas data dalam penelitian ini dilakukan dengan uji *kolmogorov-smirnov test*. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Jika analisis mengunakan metode parametrik maka persyaratan normalitas harus terpenuhi, yaitu data berasal dari distribusi normal. Jika data tidak berdistribusi normal, maka metode yang digunakan adalah *statistik non parametrik*. sebagai berikut:

a. Jika probabilitas (Sig) < 0,05 maka data tidak terdistribusi normal

b. Jika probabilitas (Sig) > 0,05 maka data terdistribusi normal

**2. Analisis Data**

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini di tentukan berdasarkan hasil dari uji normalitas data, data akan dapat ditentukan alat uji apa yang paling sesuai digunakan. Apabila data berdistribusi normal maka digunakan uji parametrik *Paired Sample T-Test*.

*Paired sample t-test* digunakan untuk menguji perbedaan dua sampel yang berpasangan. Sampel yang berpasangan diartikan sebagai sebuah sampel dengan subjek yang sama namun mengalami dua perlakuan yang berbeda pada situasi sebelum dan sesudah proses[46].

Dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak Ho pada uji *paired sampel t-test* adalah sebagai berikut:

---

[46] Singgih Santoso, *buku latihan SPSS*. (Jakarta : Media komputindo.2001). h.10

a. Jika probabilitas (Sig) < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima artinya konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* tidak dapat meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik di MTsN 2 Bandar Lampung.
b. Jika probabilitas (Sig) > 0,05 maka Ha diterima dan Ho ditolak artinya konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* dapat meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik di MTsN 2 Bandar Lampung.

# BAB IV

# HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

## A. Statistik Deskripsi Data

Statistik deskriptif merupakan suatu metode atau cara–cara yang digunakan untuk meringkas dan medata dalam bentuk table, grafik atau ringkasan numerik data. Statistik deskriptif merupakan statistika yang menggunakan data suatu kelompok untuk menjelaskan atau menarik kesimpulan mengenai kelompok itu saja. Untuk menganalisis secara deskriptif kualitas dari setiap variabel penelitian, maka digunakan teknik statistik deskriptif. Pada pengolahan data statistik yang akan dikemukakan pada tugas ini adalah pengolahan data statistik deskriptif dan statistic inferensi dengan menggunakan SPSS

Dalam penelitian ini angket yang digunakan adalah angket konsentrasi belajar pada peserta didik siswa kelas VIII B, C dan D Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Angket ini diberikan pada subjek penelitian pada saat melakukan *pre-test* dan *post-test*. Setelah penyebaran angket dilakukan, maka didapat hasil siswa yang memiliki konsentrasi belajar rendah dan tinggi.

### 1. Hasil Angket *Pre_Test* Konsentrasi Belajar Pada Peserta Didik Siswa Kelas VIII B, C dan D Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018

**Tabel 7**
**Hasil *Pre_Test* Konsentrasi Belajar Pada Peserta Didik siswa kelas VIII B, C dan D MTs N 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018**

| No | Inisial Peserta Didik | Hasil *Pre_test* | Kriteria |
|---|---|---|---|
| 1 | ARA | 60 | Rendah |
| 2 | AYM | 59 | Rendah |
| 3 | ASAS | 50 | Rendah |
| 4 | DA | 62 | Rendah |
| 5 | FNP | 60 | Rendah |
| 6 | MSMH | 57 | Rendah |
| 7 | ALA | 52 | Rendah |
| 8 | AMS | 59 | Rendah |
| 9 | DA | 62 | Rendah |
| 10 | NR | 54 | Rendah |
| 11 | NAFS | 56 | Rendah |
| 12 | SNAE | 53 | Rendah |
| 13 | SGNF | 54 | Rendah |
| 14 | ARA | 59 | Rendah |
| 15 | AFS | 62 | Rendah |
| 16 | JP | 59 | Rendah |
| 17 | MF | 58 | Rendah |
| 18 | MM | 55 | Rendah |
| 19 | SNH | 48 | Rendah |
| 20 | DAS | 59 | Rendah |
| JML | N : 20 | 1138 | Rendah |
| Mean | | 56,9 | |

*Sumber : Data Pribadi*

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukan hasil *pre_test* peserta didik siswa kelas VIII B, C dan D MTs N 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018 memiliki nilai rata-rata sangat rendah maka dalam hal ini perlunya pemberian perlakukan (*treatment*) pada peserta didik yang mengalami konsentrasi belajar yang rendah,

*Rational emotive behavior therapy (REBT)* membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional. Dalam proses ini konseli di ajarkan untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasikan oleh konseli sendiri. Untuk mengatasi hal tersebut, konseli membutuhkan konselor untuk membantu mengatasi permasalahannya. Dalam proses konseling dengan pendekatan *REBT* terdapat beberapa tahap yang dikerjakan oleh konselor dan konseli.

a. Tahap 1

Proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.

b. Tahap 2

Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negative tersebut dapat ditantang dan di ubah. Pada tahap ini konseli juga mendebat pikiran irasional konseli dengan mengguankan pertanyaan untuk menentang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar. Pada tahap ini konselor menggunakan teknik-teknik konseling *rational emotive behavior therapy (REBT)* untuk membantu konseli mengembangkan pikiran rasional.

c. Tahap 3

Tahap akhir ini, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filsof hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.

Tahap-tahap konseling ini merupakan proses natural dan berkelanjutan. Tahap-tahap ini menggambarkan kesulurahan proses konseling yang dilalui oleh konselor dan konseli. Dari tahap-tahap terdapat dua tugas utama konselor yaitu:

a) Interpersonal, yaitu membangun hubungan terapeutik, membangun rapport dan suasana yang kolaboratif,
b) Organizational yaitu bersosialisasi dengan konseli untuk memulai terapi, mengadakan proses asesmen awal, menyetujui wilayah masalah dan membangun tujuan konseling.

Secara khusus, terdapat beberapa langkah intervensi konseling dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy (REBT)*, yaitu:

a. Bekerjasama dengan konseli (*engage with client*)
   1) Membangun hubungan dengan konseli yang dapat dicapai dengan mengembangkan empati, kehangatan dan penghargaan.
   2) Memperhatikan tentang "*secondary disturbances*" atau hal yang mengganggu konseli mendorong konseli mencari bantuan.
   3) Memperlihatkan kepada konseli tentang kemungkinan perubahan yang bias dicapai dan kemampuan konselor untuk membantu konseli mencapai tujuan konseling.

b. Melakukan asesmen terhadap masalah, orang dan situasi (*assess the problem, person and situation*).

1) Mulai dengan mengidentifikasi pandangan-pandangan tentang apa yang menurut konseli salah

2) Perhatikan bagaimana perasaan konseli mengalami masalah ini.

3) Laksanakan asesmen secara umum dengan mengidentifikasi latar belakang persolan dan social, kedalaman masalah, hubungan dengan kepribadian individu, dan sebab-sebab non psikis seperti: kondisi fisik, lingkungan, dan penyalahgunaan obat.

c. Mempersiapkan konseli untuk terapi (*prepare the client for therapy*)

1) Mengklarifikasikan dan menyetujui tujuan konseling dan konsentrasi konseling untuk berubah

2) Mendiskusikan pendekatan yang akan digunakan dan implikasinya.

d. Mengimplementasikan program penanganan (*implement the treatmen program*)

1) Menganalisis episode spesifik dimana inti masalah itu terjadi menemukan keyakinan-keyakinan yang terlibat dalam masalah, dan mengembangkan homework.

2) Mengembangkan tugas-tugas tingkah laku untuk mengurangi ketakutan atau memodifikasi tingkah laku.

3) Menggunakan teknik-teknik tambahan yang diperlukan.

e. Mengevaluasi kemajuan (*evaluate progress*)

Pada menjelang intervensi konselor memastikan apakah konseli mencapai perubahan yang signifikan dalam berfikir atau perubahan tersebut disebabkan oleh faktor lain.

f. Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling (*prepare the client for termination*)

Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri proses konseling dengan menguatkan kembali hasil yang sudah dicapai. Selain itu, mempersiapkan konseli untuk dapat menerima adanya kemungkinan kemunduran dari hasil yang sudah dicapai atau kemungkinan mengalami masalah dikemudian hari. Dalam Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*, konselor memberi penekanan pada interaksi pandangan individu, perasaan, dan perilaku. Teori ini menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam terhadap cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.

Setelah memberikan perlakukan (*treatment*) layanan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik di MTsN 2 Bandar Lampung Tahun ajaran 2017/2018, adapun hasil *post_test* konsentrasi belajar peserta didik sebagai berikut:

**.Tabel 8**
**Hasil *Post_Test* Konsentrasi Belajar Pada Peserta Didik siswa kelas VIII B, C dan D MTs N 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018**

| No | Inisial Peserta Didik | Hasil *Post_test* | Kriteria |
|---|---|---|---|
| 1 | ARA | 78 | Tinggi |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | AYM | 96 | Tinggi |
| 3 | ASAS | 84 | Tinggi |
| 4 | DA | 78 | Tinggi |
| 5 | FNP | 78 | Tinggi |
| 6 | MSMH | 88 | Tinggi |
| 7 | ALA | 78 | Tinggi |
| 8 | AMS | 63 | Tinggi |
| 9 | DA | 80 | Tinggi |
| 10 | NR | 73 | Tinggi |
| 11 | NAFS | 84 | Tinggi |
| 12 | SNAE | 80 | Tinggi |
| 13 | SGNF | 68 | Tinggi |
| 14 | ARA | 94 | Tinggi |
| 15 | AFS | 78 | Tinggi |
| 16 | JP | 64 | Tinggi |
| 17 | MF | 81 | Tinggi |
| 18 | MM | 80 | Tinggi |
| 19 | SNH | 79 | Tinggi |
| 20 | DAS | 81 | Tinggi |
| JML | N : 20 | 1558 | Tinggi |
| Mean | | 79,25 | |

*Sumber : Data Pribadi*

Berdasarkan tabel 8 diatas terlihat bahwa tujuh siswa yang diberikan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* mengalami peningkatan konsentrasi belajar. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Homework Assgment* untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik, peserta didik sudah mengalami perubahan yang lebih baik dari sebelum diberikan layanan konseling.

## B. Uji Validitas, Uji Reliabilitas dan Uji Normalitas

### 1. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah angket yang disusun tersebut itu valid/sahih, dengan cara melihat hasil korelasi antara masing-masing butir dengan skor total (bertanda bintang) menghasilkan $r_{hitung}$

kemudian dibandingkan dengan $r_{tabel}$. Nilai $r_{tabel}$ adalah $r$ (α)(n) = $r$(0.05)(20) = 0.444 dengan kriteria sebagai berikut :

a. Apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka instrumen valid, sebaliknya tidak valid;
b. Apabila probabilitas (sig) < 0.05 maka instrumen valid, sebaliknya tidak valid.

Adapun hasil uji validitas instrumen masing-masing variabel dapat diuraikan sebagai berikut :

**Tabel 9**
**Hasil Uji Validitas Angket *Pre_Test* Konsentrasi Belajar Pada Peserta Didik Siswa Kelas VIII B, C dan D Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018**

| Pertanyaan | $r_{tabel}$ | $r_{hitung}$ | sig |
|---|---|---|---|
| s1 | 0.444 | 0.502 | 0.024 |
| s2 | 0.444 | 0.502 | 0.024 |
| s3 | 0.444 | 0.700 | 0.001 |
| s4 | 0.444 | 0.524 | 0.018 |
| s5 | 0.444 | 0.462 | 0.040 |
| s6 | 0.444 | 0.709 | 0.000 |
| s7 | 0.444 | 0.709 | 0.000 |
| s8 | 0.444 | 0.461 | 0.041 |
| s9 | 0.444 | 0.516 | 0.020 |
| s10 | 0.444 | 0.499 | 0.028 |
| s11 | 0.444 | 0.492 | 0.028 |
| s12 | 0.444 | 0.551 | 0.012 |
| s13 | 0.444 | 0.588 | 0.006 |
| s14 | 0.444 | 0.757 | 0.000 |
| s15 | 0.444 | 0.647 | 0.002 |
| s16 | 0.444 | 0.654 | 0.002 |
| s17 | 0.444 | 0.570 | 0.009 |
| s18 | 0.444 | 0.552 | 0.012 |
| s19 | 0.444 | 0.481 | 0.032 |
| s20 | 0.444 | 0.461 | 0.041 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| s21 | 0.444 | 0.571 | 0.009 |
| s22 | 0.444 | 0.602 | 0.005 |
| s23 | 0.444 | 0.700 | 0.001 |
| s24 | 0.444 | 0.691 | 0.001 |
| s25 | 0.444 | 0.532 | 0.016 |
| s26 | 0.444 | 0.513 | 0.021 |
| s27 | 0.444 | 0.542 | 0.013 |
| s28 | 0.444 | 0.691 | 0.001 |
| s29 | 0.444 | 0.531 | 0.016 |
| s30 | 0.444 | 0.594 | 0.006 |
| Sumber : *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) | | | |

Berdasarkan tabel 9 diatas terlihat bahwa dari 30 soal angket yang disebar pada 20 responden peserta didik di MTsN 2 Bandar Lampung Tahun ajaran 2017/2018, dari hasil pengolahan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) dinyatakan seluruh item pertanyaan valid karena $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka item pertanyaan tersebut seluruhnya akan dipakai lagi dalam penghitungan.

**Tabel 10**
**Hasil Uji Validitas Angket *Post_Test* Konsentrasi Belajar Pada Peserta Didik Siswa Kelas VIII B, C dan D Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018**

| Pertanyaan | $r_{tabel}$ | $r_{hitung}$ | Sig |
|---|---|---|---|
| s1 | 0.444 | 0.567 | 0.009 |
| s2 | 0.444 | 0.475 | 0.034 |
| s3 | 0.444 | 0.548 | 0.012 |
| s4 | 0.444 | 0.666 | 0.001 |
| s5 | 0.444 | 0.666 | 0.001 |
| s6 | 0.444 | 0.548 | 0.012 |
| s7 | 0.444 | 0.548 | 0.012 |
| s8 | 0.444 | 0.597 | 0.005 |
| s9 | 0.444 | 0.634 | 0.003 |
| s10 | 0.444 | 0.663 | 0.001 |
| s11 | 0.444 | 0.527 | 0.017 |
| s12 | 0.444 | 0.667 | 0.001 |
| s13 | 0.444 | 0.667 | 0.001 |
| s14 | 0.444 | 0.667 | 0.001 |
| s15 | 0.444 | 0.663 | 0.001 |
| s16 | 0.444 | 0.581 | 0.007 |
| s17 | 0.444 | 0.585 | 0.007 |
| s18 | 0.444 | 0.654 | 0.002 |
| s19 | 0.444 | 0.667 | 0.001 |
| s20 | 0.444 | 0.667 | 0.001 |
| s21 | 0.444 | 0.652 | 0.002 |
| s22 | 0.444 | 0.548 | 0.012 |
| s23 | 0.444 | 0.667 | 0.001 |
| s24 | 0.444 | 0.485 | 0.001 |
| s25 | 0.444 | 0.667 | 0.001 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| s26 | 0.444 | 0.680 | 0.001 |
| s27 | 0.444 | 0.555 | 0.011 |
| s28 | 0.444 | 0.589 | 0.006 |
| s29 | 0.444 | 0.619 | 0.004 |
| s30 | 0.444 | 0.621 | 0.003 |
| Sumber : *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) | | | |

Berdasarkan tabel 10 diatas terlihat bahwa dari 30 soal angket yang disebar pada 20 responden peserta didik di MTsN 2 Bandar Lampung Tahun ajaran 2017/2018, dari hasil pengolahan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) dinyatakan seluruh item pertanyaan valid karena $r_{hitung} < r_{tabel}$.

**2. Uji Reliabilitas**

Uji *reliabilitas* ini dilakukan untuk memperoleh bukti sejauh mana ketepatan, kekonsistenan angket yang digunakan oleh peneliti sehingga angket tersebut dapat diandalakan. Uji *Reliabilitas* menggunakan Program SPSS dengan model *Alpha* karena alternatif jawaban lebih dari 3 pilihan. Selanjutnya dikonsultasikan dengan daftar interprestasi koefisien *r*.

**Tabel 11**
**Interprestasi Koefisien *r***

| Koefisen *r* | Realibilitas |
|---|---|
| 0.801 - 1.000 | Sangat tinggi |
| 0.601 - 0.800 | Tinggi |
| 0.401 - 0.600 | Sedang/Cukup |
| 0.201 - 0.400 | Rendah |
| 0.000 - 0.200 | Sangat Rendah |

Sumber : Riduwan (2003:228)

**Tabel 12**
**Hasil Uji Reliabilitas *Pre_test***

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | Jumlah Butir Soal |
|---|---|
| .930 | 30 |

Berdasarkan tabel 12 diatas dapat dilihat dari n untuk item menunjukan angka 30 dari total angket, kemudian *r Alpa* diperoleh sebesar 0.930. Selanjutnya sikonsultasikan dengan daftar interprestasi koefisien *r* dapat diambil kesimpulan ternyata instrumen angket *Pre_test* tersebut mempunyai reliabiliti sangat tinggi.

**Tabel 13**
**Hasil Uji Reliabilitas *Post_test***

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | Jumlah Butir Soal |
|---|---|
| .938 | 30 |

Berdasarkan tabel 13 diatas dapat dilihat dari n untuk item menunjukan angka 30 dari total angket, kemudian *r Alpa* diperoleh sebesar 0.938. Selanjutnya dikonsultasikan dengan daftar interprestasi koefisien *r* apat diambil kesimpulan ternyata instrumen angket *Post_test* tersebut mempunyai reliabiliti sangat tinggi.

**2. Uji Normalitas**

Uji normalitas merupakan salah satu bagian dari uji persyaratan analisis data, untuk mendeteksi normalitas data dalam penelitian ini dilakukan dengan mengolah data secara manual melalui bantuan M. excel yaitu sebagai berikut:

**Tabel 14**
**Hasil Uji Normalitas Pretest**

| **Pretest** | $\bar{x}$ | **S** | ***A*** | $L_{hitung}$ | $L_{tabel}$ | **Keputusan Uji** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 56.9 | 4.024922359 | 0.05 | 0.936489793 | 0.195 | $H_a$ Diterima |

Berdasarkan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa data pretest konsentrasi belajar peserta didik memiliki rata-rata (mean) sebesar 56.9 dan nilai simpangan baku 4.024922359, kemudian didapat $L_{hitung}$ = 0,936489793 yaitu nilai tertinggi. Untuk sampel sebanyak 20 siswa dan taraf signifikasi $\alpha$ = 0.05 maka diperoleh $L_{tabel}$ = 0.195

dan $L_{hitung} < L_{tabel}$, sehingga $H_a$ diterima yang artinya sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

**Tabel 15**
**Hasil Uji Normalitas Posttest**

| Posttest | $\bar{x}$ | S | *A* | $L_{hitung}$ | $L_{tabel}$ | Keputusan Uji |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 79.25 | 8.264540615 | 0.05 | 0.878655031 | 0.195 | $H_a$ Diterima |

Berdasarkan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa data *posttest* konsentrasi belajar peserta didik memiliki rata-rata (mean) sebesar 79.25 dan nilai simpangan baku 8.264540615, kemudian didapat $L_{hitung}$ = 0.878655031 yaitu nilai tertinggi. Untuk sampel sebanyak 20 siswa dan taraf signifikasi $\alpha$ = 0.05 maka diperoleh $L_{tabel}$ = 0.195 dan $L_{hitung} < L_{tabel}$, sehingga $H_a$ diterima yang artinya sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

## C. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji statistik pada bimbingan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* dengan teknik *homework Assigment* untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada peserta didik, perhitungan dilakukan dengan menggunakan perhitungan manual dengan bantuan M.excel didapat hasil sebagai berikut:

Kriterian Pengujian:

Terima $H_a$, Jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$

Tolak $H_o$, Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$

**Tabel 16**
**Hasil Uji Hipotesis *Posttest-Pretest***

| Kelompok | Rata-rata | Varians | $t_{hitung}$ | $t_{tabel}$ | Keputusan |
|---|---|---|---|---|---|
| osttest | 79.25 | 68.30263158 | 10.8732 | 2.093 | Ha diterima |
| Pretest | 56.9 | 16.2 | | | |

Berdasarkan uji hipotesis *posttest-pretest* konsentrasi belajar dapat dilihat bahwa rata-rata konsentrasi belajar peserta didik mengalami peningkatan, yaitu rata-rata pada *pretest* : 56.9 dan posttest : 79.25, kemudian didapat $t_{hitung} = 10.8732 \geq t_{tabel} = 2.093$ pada taraf signifikasi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar peserta didik mengalami peningkatan, maka dapat Ha diterima dan Ho ditolak.

**D. Deskripsi Proses Pelaksanaan**

Pelaksanaan penelitian penggunaan layanan Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada peserta didik di MTsN 2 Bandar Lampung. Sebelum pelaksanaan layanan Bimbingan Konseling terlebih dahulu peneliti menentukan subjek penelitian dengan menyebar angket kepada seluruh siswa siswi kelas VIII MTsN 2 Bandar Lampung untuk mengetahui tingkatan konsentrasi belajar pada peserta didik. Setelah dianalisis, kemudian dari hasil angket tersebut didapatkan 20 sampel yang akan dijadikan subjek dalam penelitian ini. Berdasarkan hal tersebut diberikan *treatment* kepada peserta didik dengan layanan Bimbingan Konseling individu *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT). Kemudian peneliti

membuat kesepakatan untuk melakukan layanan dan mendapatkan hari dan waktu pelaksanaan.

Tahap selanjutnya adalah peserta didik tersebut kemudian dipanggil dan berkumpul dalam satu tempat yang telah disepakati sebelumnya. Peserta didik tersebut nantinya akan diberikan layanan Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* menggunakan teknik *Homework Assigment* yang bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi belajar.

**1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan Bimbingan Konseling**

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari observasi yang dilakukan oleh peneliti mengenai konsentrasi belajar. *Pretest* dapat dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi awal yang rendah sebelum diberi perlakuan. *Pretest* tersebut diberikan kepada siswa siswi kelas VIII di MTsN 2 Bandar Lampung.

Berdasarkan hasil *pretest* pada peserta didik mengalami skor *pretest* yang sangat rendah .Maka dalam hal ini perlunyapemberian*treatment* /perlaku-an pada peserta didik yang mengalami konsentrasi yang rendah.

Adapun hasil pelaksanaan pemberian *treatment*/perlakuan layanan konseling teknik *rational emotive behaviour therapy* dengan teknik *Homework Assigment*. Adapun tahap-tahap pelaksanaan bimbingan kelompok, sebagai berikut:

**a. Tahap 1:**

Merupakan proses penyadaran tentang rasional (penguatan bahwa konseling memilki potensi untuk berubah). Pertemuan ini diawali dengan perkenalan dirinya masing-masing dengan menyebutkan nama, alamat, status, tempat tanggal lahir, hobi dll. Peserta didik juga di tahap ini diberikan wawasan potensi mengubah sikap tidak logis dari masalah konsentrasi seperti kurang minat terhadap pelajaran tertentu, banyaknya urusan yang sering mengganggu baik urusan luar maupun pribadi, gangguan kesehatan atau terlalu lelah.

**b. Tahap 2:**

Merupakan proses dispute pikiran rasional ( implementasi teknik-teknik konseling). Pada tahap ini peserta didik diberikan bantuan agar mereka bersikap memahami diri, rasa berani atau tidak khawatir, dan berpikir positif dengan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT).*Dengan tahapan sebagai berikut:

a) Bekerjasama dengan konseling (*engange with client)*
b) Melakukan asesmen terhadap masalah, orang dan situasi (*asesss the problem, person and situation)*
c) Mempersiapkan konseli untuk terapi (*prepare the client for therapy)*
d) Mengimplementasikan program treatment (*implement the treatment program)*
e) Mengevaluasi kemajuan (*evaluation progress)*

f) Mempersiapkan konseling untuk mengakhiri konseling (*prepare the client for termination)*

**c. Tahap 3:**

Yaitu proses pengembangan filosofi hidup rasional. Sebelum dilakukan bimbingan kelompok anggota melakukan *pre-test* untuk mengetahui kondisi awal dan melakukan *post-test* untuk mengetahui kondisi setelah mendapatkan bimbingan kelompok. Selain menggunakan skor *pretest* dan *posttest*.

Hasil pelaksanaan Bimbingan kelompok adalah: peserta didik menyampaikan kesan yang positif dalam menilai pelaksanaan ini. Mereka merasa mendapat manfaat dari pelaksanaan konseling. Adapun menurut mereka yaitu:

ARA : Kemampuan saya tiba-tiba muncul. Saya berfikir dan tidak mengecewakan. Mula-mula saya ragu-ragu. Saya belajar dan berketetapan hati bahwa saya mampu akhirnya saya mampu berkonsentrasi dan tidak seperti yang sudah-sudah.

NR : BJ Habibie merupakan contoh nyata untuk menjadi sukses.

ALA : Bisanya saya kurang minat terhadap pelajaran tertentu, tetapi saya sekarang, telah yakin dan positif tentang diri saya sendiri dan segala sesuatunya telah berubah.Saya merasa bahwa saya dapat lebih berkonsentrasi dalam belajar banyak tentang ilmu pengetahuan yang telah saya ketahui dan saya lebih percaya diri pada diri sendiri. Guru-

guru saya mengetahuinya juga. Sehingga timbul harapan baru.Tiba-tiba saya menjadi manusia baru.

ASAS : Biografi BJ Habibie memberikan motifasi belajar sehingga setiap belar harus benar-benar konsentrasi supaya ilmu yang didapat dapat berguna .

AMS : Semangat BJ habibie dalam cerita ini ketika kami bimbingan memberikan semnagat dan kemauan saya belajar lebih bertambah.

SNAF : Biografi BJ Habibie sangat berkesan dan menumbuhkan rasa semangat saya untuk belajar supaya sukses.

JP : Saya tau bahwa cara memecahkan masalah dan menghadapi masalah.

**2. Interpretasi Data**

Sebelum dilakukan bimbingan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* teknik *homework assigment* dilakukan *pretest* untuk mengetahui kondisi awal dan kemudian melakukan *posttest*, untuk mengetahui kondisi setelah mendapatkan konseling *rational emotive behaviour therapy* teknik *homework assignment.*

Berdasarkan perhitungan dapat diketahui perbandingan skor *pretest* 56,90 dan skor *posttest* 79,25 yang berarti terjadi peningkatan sebesar 22,35. Hal ini membuktikan bahwa adanya peningkatan konsentrasi belajar pada peserta didik di MTsN 2 Bandar Lampung setelah mendapatkan layanan bimbingan konseling *rational emotive behaviour therapy* tekhnik *homework assignment.*

## E. Pembahasan

Konsentrasi belajar merupakan salah satu faktor penting bagi keberhasilan siswa. Hal ini senada dengan pendapat Rooijakker "yang mengemukakan bahwa kekuatan perhatian terpusat seseorang selama belajar akan berpengaruh terhadap prestasi belajarnya"[47]. Selain itu, kegiatan belajar yang disertai dengan pemusatan pikiran yang tinggi akan meningkatkan daya kritis berpikir[48].

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa t adalah 10.8732, kemudian $t_{hitung}$ dibandingkan dengan $t_{tabel}$ (10.8732 >2.093) pada derajat kebebasan df 19, dikarenakan peneliti mengambil taraf signifikan $\alpha$= 0.05 dengan nilai distribusi nilai satu arah untuk kriteria pengujian hipotesis yang peneliti ajukan, dengan demikian konsentrasi belajar pada peserta didik di MTsN 2 Bandar Lampung mengalami peningkatan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, jadi dapat disimpulkan bahwa layanan Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* teknik *Homework Assigment* untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada peserta didik di MTsN 2 Bandar Lampung Tahun ajran 2017/218. Dengan adanya peningkatan tersebut menunjukan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat memberikan gambaran secara nyata kepada siswa dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada diri mereka. Salah satu contoh nyata teladan hidup yang dapat di pelajari dari sosok Habibie sangatlah banyak. Banyak hal yang dapat kita contoh dari sifat Pak Habibie. Pertama, Pak Habibie

---

[47] Dimyati dan Mudjiono. *Belajar dan Pembelajaran*. (Jakarta: Rineka Cipta.2013), h. 239

[48] Oemar Hamalik. (2005). *Metoda Belajar dan Kesulitan-Kesulitan Belajar.* (Bandung: Tarsito. 2005), h. 50

adalah sosok gigih yang pantang menyerah dan memegang teguh pendirianya. Beliau tidak mempedulikan olokan orang yang mengatakan bahwa bangsa Indonesia tidak mampu membuat pesawat terbang sendiri. Beliau tetap gigih membuat pesawat tersebut dan tetap melanjutkan rencananya tersebut. Kedua, Pak Habibie adalah sosok yang tekun dan ulet, saat belajar di Jerman, beliau tidak pernah bermain-main. Beliau selalu belajar dengan sungguh-sungguh dan teratur dalam belajar.

Pelaksanaan bimbingan kelompok itu sendiri dilakukan selama kurang lebih satu bulan yang dilakukan dalam empat kali pertemuan, pertemuan dilakukan satu kali dalam satu minggu. Pertemuan bimbingan kelompok dilaksanakan hari tertentu dalam ruang lingkup jam pelajaran dilakukan kurang lebih selama 40 menit.

Di dalam kegiatan belajar mengajar konsentrasi belajar memiliki peran yang sangat penting. Dengan adanya konsentrasi belajar, siswa dapat mengembangkan aktivitas dan inisiatif, dapat mengarahkan dan memelihara ketekunan dalam melakukan kegiatan belajar. Sehingga apabila siswa memiiki konsentrasi belajar yang tinggi maka besar kemungkinan besar ia akan semakin mampu meraih prestasi gemilangnya.

Siswa yang dapat menghadapi dan menjalani proses belajar dengan baik dapat dikatakan sebagai siswa yang mampu berkonsentrasi dalam belajarnya. Belajar dalam arti luas dapat diartikan sebagai proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang

terdapat dalam berbagai bidang studi atau, lebih luas lagi, dalam berbagai aspek kehidupan atau pengalaman yang terorganisasi. Belajar merupakan perubahan individu yang disebabkan oleh pengalaman.

Perubahan perilaku tersebut tidak dengan mudahnya dapat berubah dengan baik, artinya ada faktor yang menghambat seseorang untuk mencapai perubahan dalam proses belajarnya. Masalah pembiasaan konsentrasi pada saat belajar banyak dialami oleh para pelajar terutama di dalam mempelajari mata pelajaran yang mempunyai tingkat kesulitan cukup tinggi, misalnya pelajaran yang berkaitan dengan ilmu agama, atau mata pelajaran yang termasuk kelompok ilmu sosial. Kesulitan konsentrasi belajar semakin bertambah berat jika seorang pelajar terpaksa mempelajari pelajaran yang tidak disukainya atau pelajaran tersebut diajarkan oleh pengajar yang juga tidak disukainya. Pentingnya konsentrasi belajar pada siswa sangat menentukan prestasi belajarnya, konsentrasi belajarnya tersebut dapat dilihat dari fokusnya siswa ketika belajar. Agar dapat berkonsentrasi dengan baik (untuk mengembangkan kemampuan konsentrasi lebih baik) perlulah diusahakan beberapa hal misalnya, pelajar hendaknya berminat atau punya konsentrasi yang tinggi, ada tempat belajar tertentu dengan meja belajar yang bersih dan rapi, mencegah timbulnya kejemuan/kebosanan, menjaga kesehatan dan memperhatikan kelelahan, menyelesaikan soal/masalah-masalah yang mengganggu dan bertekad untuk mencapai tujuan/hasil terbaik setiap kali belajar.

## F. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitiaan sudah dilaksanakan sebaik mungkin dan sesuai dengan prosedur penelitian yang telah ditetapkan, namun penelitian ini tetap memiliki keterbatasan. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah yaitu keterbatasan waktu dalam pelaksanaan, keterbatasan alat pengumpul data, pengamatan, dan dokumentasi.

a) Keterbatasan waktu

Pelaksanaan Bimbingan Konseling dengan *Rational Emotive Behaviour Therapy* yang dilakukan belum optimal. Hal ini terjadi karena pelaksanaan konseling belum optimal, karena pelaksanaan konseling dilaksanakan sebulan 4 kali pertemuan, sehingga pelaksanaan konseling tidak bisa maksimal.

b) Keterbatasan Alat Pengumpul Data

Alat pengumpul data yang digunakan hanya menggunakan angket, observasi serta wawancara. Selain keterbatasan tersebut, dimungkinkan juga ada jawaban yang tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya dari peserta didik karena alasan-alasan tertentu. Hal ini dikarenakan peserta didik dimungkinkan mencari aman dalam menjawab angket. Namun peneliti sudah berusaha menjelaskan kepada peserta didik siswa kelas VIII B, C dan D Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018 untuk jujur dalam menjawab butir-butir pernyataan angket konsentrasi belajar yang sesuai dengan keadaan peserta didik yang sebenarnya.

# BAB V

# KESIMPULAN DAN SARAN

## A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terhadap konseling *rational emotive behavior therapy* teknik *homework assignments* dapat meningkat konsentrasi belajar, dengan perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* sebesar 22,35. Dan dari hasil uji *paired sampel t-test* diambil dari nilai probabilitas sig 0.000<0,05 sehingga Ha diterima. Sehingga dapat disimpulkan konseling rational emotive behavior therapy teknik homework assignments dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada peserta didik di MTsN 2 bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018.

## B. Saran

Setelah memperhatikan data lapangan serta hasil penelitian dan kesimpulan maka penulis dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru

   Diharapkan konselor sekolah meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling khususnya konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik di MTsN 2 Bandar Lampung Tahun ajaran 2017/2018 agar siswa mengetahui cara berpersepsi kognitif yang rasional. Selain itu perlu adanya tindak lanjut berupa pantauan / *monitoring* dari konselor sekolah terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa ke depannya agar tidak mengalami penurunan.

2. Bagi Sekolah

Sekolah dapat memberikan informasi kepada guru bimbingan konseling *tentang rational emotive behavior therapy* teknik *homework assignments* sebagai pilihan dalam proses pembelajaran.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dalam kurun waktu dua bulan penelitian mulai dari *pre-test* sampai *pos-test*, terdapat faktor-faktor lain yang di duga berpengaruh terhadap perubahan konsentrasi belajar selain pemberian konseling kelompok kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy*. Disarankan peneliti lain dalam melakukan penelitian yang selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut tentang faktor-faktor lain yang mempengaruhi perubahan konsenmtrasi belajar siswa selain pemberian konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy*. Faktor-faktor lain, seperti nasehat orang tua, ajakan teman sebaya, persaingan siswa dalam memperoleh nilai serta minat siswa terhadap guru mata pelajaran. Seyogyanya perlu diperhatikan lagi pada penelitian selanjutnya sebagai temuan baru.

## DAFTAR PUSTAKA


Amelia Cahya Setiani, "*Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas Vi Sd Negeri 2 Karangcegak, Kabupaten Purbalingga*, Skripsi, 2003

Aryati Nuryana, Setiyo Purwanto," *Efektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak,*" Jurnal Ilmiah Berkala Psikolog, Vol. 12, No. 1, 2010

Creswell. Jhon W. *Education Research Plaining, Conduting, and Evaluating Qualitative & Qouantitative approaches,* London: Sage Publication, 2008

Dimyati dan Mudjiono. *Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta: Rineka Cipta, 2009

Danny salim," *Pengaruh music terhadap konsentrasi belajar siswa*, jurnal music, vol. 2. No,1, 2010

Dede Misybah Fauziah, Bimbinngan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Teknik Homework Assigment dalam meningkatkan Kepercayaan Diri siswa korban Bulliying di SMP N 3 Terbangi Besar, *Skripsi Bimbingan dan Konseling*, Institut Agama Islam Negeri Raden Intan, Lampung, 2016

Gantina, *Teori dan Teknik Konseling* Jakarta : PT. Indeks, 2011

Henti Sugesti, S.Kp., M.Kep, Jahidul Fikri Amrullah, M.Kep, Veronika Natalia, S.Kep," STIKes Dharma Husada Bandung Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasibelajar Anak Usia Sekolah Di Smp Negeri 45bandung, Program studi S1 Ilmu Keperawatan

Jasa Ungguh Muliawan, *Metodelogi penelitian pendidikan dengan studi kasus,* Yogyakarta: Gava Media, 2014

Juliansyah Noor, *Metodelogi Penelitian,* Jakarta: Kencana, 2001

Jeanette Murad Lesmana, Dasar-Dasar Konseling, Jakarta: Universits Indonesia, 2011

Luh Putu Ayu Widya Ningsih, Kadek Suranata, Ketut Dharsana," Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik Dengan Teknik Meditasi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas X Titl 3 Smk Negeri 3 Singajara," e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling, Volume: 2 No 1, 2014

Moh. Surya, *Dasar-dasar konseling pendidikan (teori dan konsep)*, Yogyakarta: Kota Kembang, 1988

Mulyono Abdurrahman, *Anak berkesulitan Belajar*, Jakarta: Rineka Cipta, 2011

Oemar Hamalik, *Proses Belajar Mengajar*, Jakarta: PT.Bumi Aksara, 2007

Richard Nelson, *Teori dan Teknik Konseling*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011

Ria Aviana, Fitria Fatichatul Hidayah," Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia Di Sma Negeri 2 Batang", Jurnal Pendidikan Sains Universitas Muhammadiyah Semarang, Volume 03 Nomor 01, 2015

Sugiono, *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2014

Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori Praktek*, Bandung: Alfabeta, 2003

Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010

Siswanto, *kesehatan Mental: Konsep*, Cakupan, dan Perkembangannya, Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2007

Sunawan*, Diagnosa Kesulitan Belajar*, Semarang: UNNESA, 2009

Thursan Hakim, *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*, Jakarta: Puspa Swara, 2003

Tabrani Rusyan, *Pendekatan dalam Proses Belajar Mengajar*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 1989

Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi Pendidikan dalam perspektif Baru*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2013

Wallet Dirgantoro, Efektifitas Bimbingan Kelompok Dalam Meningkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XI IPS 3 Sma Kristen Purwodadi, Skrispsi,

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN ( RPL )**
**BIMBINGAN KLASIKAL**

| | | |
|---|---|---|
| **Materi /Topik Bahasan** | : | Sikap dan Perilaku Belajar |
| Bidang Bimbingan | : | Belajar |
| Jenis Layanan | : | Informasi atau Orientasi |
| **Tujuan Layanan** | : | 1. Membantu peserta didik dalam memperbaiki sikap dan perilaku belajar yang jelek.<br>2. Membantu peserta didik dalam membiasakan perilaku belajar yang baik. |
| **Fungsi Layanan** | : | Pencegahan |
| Tempat Penyelenggaraan | : | Ruang Kelas / Ruang BK |
| Waktu Penyelenggaraan | : | 1 X 40 menit |
| Pihak yang disertakan | : | Guru dan Wali Kelas |
| Metode | : | Diskusi, Tanya jawab |
| **Media dan Alat** | : | Audio visual, LCD, Laptop |

**1. Uraian Kegiatan/Skenario**

| TAHAP | URAIAN KEGIATAN |
|---|---|
| Pembukaan | ▪ Salam<br>▪ Doa sebelum mengikuti layanan<br>▪ Menanyakan kabar<br>▪ Kontrak layanan ( kesepakatan layanan ), hari ini kita akan melakukan kegiatan selama 1 jam pelayanan, kita sepakat akan melakukan dengan baik.<br>▪ *Ice breaker* ( berbagai macam variasi). |
| Kegiatan inti | ▪ Peserta didik mengamati tayangan power point tentang Sikap dan perilaku belajar<br>▪ Guru BK membagi kelas menjadi 4 kelompok, 1 kelompok 9 orang<br>▪ Peserta didik mendiskusikan tayangan power point yang ditayangkan dalam kelompok kecil. |

| | |
|---|---|
| | ▪ Setiap kelompok diberi tugas mendiskripsikan kembali tentang beberapa beberapa sikap dan perilaku belajar<br>▪ Masing-masing anggota kelompok menuliskan Beberapa perilaku yang salah dalam belajar dan cara mengatasinya.<br>▪ Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi kelompok di depan kelas secara bergantian, kelompok yang lain memberi tanggapan. |
| Penutup | ▪ Guru BK memberi kesimpulan materi<br>▪ Evaluasi : Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan.<br>▪ Membuat kontrak untuk pertemuan selanjutnya. |

1. **Sumber Materi** Media Bimbingan dan Konseling
   Buku yang relevan

2. **Rencana Penilaian**

**aiseg** : Antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan

Penilaian proses Penilaian hasil.

- (***Understanding***) Pemahaman peserta didik terhadap Sikap dan perilaku belajar.
- (***Comportable***) Perasaan yang dialami peserta didik setelah menerima layanan penguasaan konten tentang sikap dan perilaku belajar.
- (***Action***) Rencana tindakan yang akan diambil peserta didik setelah menerima layanan ini.

**Laijapen** : eserta didik dapat memahami sikap dan perilaku belajar yang benar.

**Laijapan** : Peserta didik dapat menerapkan dalam belajarnya sikap yang

benar.

Bandar Lampung, 20 Juli 2017

| | |
|---|---|
| Mengetahui, | Mahasiswa |
| Guru BK/Konselor | |
| Yuzi Pahrizal, S.Ag.,M.Pd.I | Anggi Romadani |
| NIP : 197408062007011027 | NPM : 1311080094 |

# LAMPIRAN

**Lampiran :1. Uraian Materi**

SIKAP DAN PERILAKU BELAJAR

Perkembangan dunia berjalan semakin cepat. Manusia bekerja semakin baik. Persoalan yang muncul semakin rumit. Anda memerlukan berbagai ketrampilan yang baru. Bukan hanya sebagai alat untuk meraih kemampuan. Namun untuk berada di suatu tempat, anda dituntut untuk tahu bagaimana menjaga posisi, karena itu, jangan berhenti belajar.

Dari hari ke hari, manusia akan menemukan cara-cara terbaik bagi hidup mereka. Rahasia alam ini terlalu Maha besar untuk dimengerti. Kita tidak harus mengetahui semua jawaban, namun kita harus berusaha tahu apa yang terbaik bagi hidup kita. Untuk itu kita harus belajar seumur hidup.

Untuk membuat belajar ini lebih bermakna, maka semua ini tidak lepas dari proses belajar, belajar merupakan suatu proses dari seorang individu yang berupaya mencapai tujuan belajar atau yang biasa disebut hasil belajar, yaitu suatu bentuk perubahan perilaku yang relatif menetap.

***Bagaimana Membuat belajar lebih bermakna ?***

**Pengertian Belajar**

Pertanyaan yang tampaknya sederhana, namun dibalik makna yang tersimpan didalam pertanyaan itu sebenarnya tidaklah sederhana seperti yang diduga. Hal ini tidak terlepas dari tujuan belajar dan untuk apa belajar.

Jawabnya adalah untuk memperoleh pengetahuan yang sebanyak-banyaknya agar tidak dikatakan sebagai orang yang bodoh. Kata “ bodoh’ sangat tidak enak didengar bahkan sangat menyakitkan serta untuk menyudutkan orang pada derajat yang rendah. Ilmu itu sangat luas. Dunia ini penuh misteri. Sebagian besar misteri dunia ini akan tersingkap dengan melakukan kegiatan belajar.

Belajar adalah suatu proses perubahan di dalam kepribadian manusia, dan perubahan tersebut Deampakkan dalam bentuk peningkatan kualitas dan kuantitas tingkah laku seperti peningkatan kecakapan, pengetahuan, sikap, kebiasaan,

pemahaman, keterampilan, daya pikir, dll. Hal ini berarti bahwa peningkatan kualitas dan kuantitas tingkah laku seseorang diperlihatkan dalam bentuk bertambahnya kualitas dan kuantitas kemampuan seseorang dalam berbagai bidang. Dalam proses belajar, apabila seseorang tidak mendapatkan suatu peningkatan kualitas dan kuantitas kemampuan, maka orang tersebut sebenarnya belum mengalami proses belajar atau dengan kata lain ia mengalami kegagalan di dalam proses belajar

Belajar yang efektif dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan instruksional yang ingin dicapai. Untuk meningkatkan prestasi belajar yang baik perlu diperhatikan kondisi internal dan eksternal. Kondisi internal adalah kondisi atau situasi yang ada dalam diri siswa, seperti kesehatan, keterampilan, kemapuan dan sebagainya. Kondisi eksternal adalah kondisi yang ada di luar diri pribadi manusia, misalnya ruang belajar yang bersih, sarana dan prasarana belajar yang memadai.

Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan dalam belajar, untuk mencapai hasil yang maksimal adalah sebagai berikut:

a. Keadaan jasmani

Belajar memerlukan tenaga atau keadaan jasmani yang sehat.

b. Keadaaan emosional dan sosial

Keadaan emosional harus senantiasa dijaga, agar tetap stabil. Siswa yang merasa jiwanya tertekan, selalu dalam keadaan takut akan gagal, mengalami kegoncangan karena emosi-emosi yang kuat tidak dapat belajar efektif. Apalagi siswa yang tidak disukai temannya, dia akan menemui kesulitan belajar.

c. Keadaan Lingkungan

Tempat belajar hendaknya tenang, jangan diganggu oleh pengaruh-pengaruh sekitar

d. Memulai Belajar

Pada permulaan belajar sering dirasakan kelambatan/malas, keengganan melakukan aktifitas. Kalau perasaan kuat, belajar itu sering diundurkan, malahan tak dikerjakan. Untuk mengatasi, mulailah waktu belajar tepat sesuai

jadual rutin, misalnya; pukul tujuh tepat untuk memulai belajar dan diakhiri sesuai dengan kebutuhan waktu belajar.

e. Membagi tugas

Sebelum memulai belajar lebih dahulu menentukan apa yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu. Jangan melakukan belajar terlampau berat untuk diselesaikan . Hendaknya kegiatan belajar direncanakan sesuai jadual kegiatan sehari-hari siswa, sehingga beban belajar terasa ringan dengan penuh semangat belajar.

f. Menggunakan Waktu

Menghasilkan sesuatu hanya mungkin jika kita gunakan waktu dengan efisien. Waktu lewat sudah hilang dan takkan kembali lagi. Janganlah banyak membuang waktu terbuang sia-sia tanpa digunakan untuk belajar ataupun mengerjakan sesuatu yang berarti. Selesaikan tugas sekarang dan jangan sering diundur.

g. Adakan Kontrol

Evaluasilah pada akhir belajar, berapa banyak pelajaran yang telah dikuasai. Lakukan perbaikan pada bidang yang kurang diperbaiki. Kemampuan intelektual siswa sangat menentukan keberhasilan siswa dalam memperoleh prestasi. Untuk mengetahui berhasil tidaknya seseorang dalam belajar maka perlu dilakukan suatu evaluasi, tujuannya untuk mengetahui prestasi yang diperoleh siswa setelah proses belajar mengajar berlangsung.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN ( RPL )**
**BIMBINGAN KLASIKAL**

| | | |
|---|---|---|
| **Materi /Topik Bahasan** | : | Motivasi dan Prestasi Belajar |
| Bidang Bimbingan | : | Belajar |
| Jenis Layanan | : | Informasi |
| **Tujuan Layanan** | : | Membantu peserta didik dalam meningkatkan motivasi diri untuk mencapai prestasi belajar yang lebih baik. |
| **Fungsi Layanan** | : | Pemeliharaan dan Pengembangan |
| Tempat Penyelenggaraan | : | Ruang Kelas / ruang BK |
| Waktu Penyelenggaraan | : | 1 X 40 menit |
| Pihak yang disertakan | : | Guru dan Wali Kelas |
| Metode | | Penugasan , brainstorming |
| **Media dan Alat** | | Audio visual, LCD, Laptop |

**1. Uraian Kegiatan/Skenario**

| TAHAP | URAIAN KEGIATAN |
|---|---|
| Pembukaan | ▪ Salam<br>▪ Doa sebelum mengikuti layanan<br>▪ Menanyakan kabar<br>▪ Kontrak layanan ( kesepakatan layanan ), hari ini kita akan melakukan kegiatan selama 1 jam pelayanan, kita sepakat akan melakukan dengan baik.<br>▪ *Ice breaker* ( berbagai macam variasi). |
| Kegiatan inti | ▪ Peserta didik mengamati tayangan power point tentang Motivasi dan prestasi belajar<br>▪ Guru BK menjelaskan isi tayangan power point tentang motivasi dan prestasi belajar<br>▪ Peserta didik mendiskripsikan kembali tentang tayangan power |

| | |
|---|---|
| | point tersebut<br>▪ Setiap peserta didik diberi kesempatan untuk mengutarakan kembali depan kelas<br>▪ Masing-masing peserta didik diperbolehkan menambahkan atau melengkapi hasil dari teman.<br>▪ Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menceritakan pengalaman mereka sehubungan dengan motivasi dan prestasi belajar mereka. |
| Penutup | ▪ Guru BK memberi kesimpulan materi<br>▪ Evaluasi : Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan.<br>▪ Membuat kontrak untuk pertemuan selanjutnya. |

3. **Sumber Materi** Media Bimbingan dan Konseling
   Buku yang relevan

4. **Rencana Penilaian**

**Laiseg** : Antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan Penilaian hasil.

Penilaian proses

- (***Understanding***) Pemahaman peserta didik terhadap Motivasi dan prestasi belajar.
- (***Comportable***) Perasaan yang dialami peserta didik setelah menerima layanan informasi tentang motivasi dan prestasi belajar. (
- ***Action***) Rencana tindakan yang akan diambil peserta didik setelah menerima layanan ini.

**Laijapen** : eserta didik dapat memahami motivasi sebagai sarana untuk mencapai prestasi belajar

**Laijapan** : Peserta didik dapat memotivasi diri sendiri demi

mencapai prestasi belajar mereka.

Bandar Lampung, 27 Juli 2017

| | |
|---|---|
| Mengetahui, | Mahasiswa |
| Guru BK/Konselor | |
| Yuzi Pahrizal, S.Ag.,M.Pd.I | Anggi Romadani |
| NIP : 197408062007011027 | NPM : 1311080094 |

**Lampiran :1. Uraian Materi**

MOTIVASI DAN PRESTASI BELAJAR

Kata motivasi digunkan untuk mendeskripsikan suatu dorongan, kebutuhan atau keinginan untuk Melakukan sesuatu. Seseorang menggunakan konsep motivasi untuk memberikan suatu kecenderungan umum yang mendorong ke arah jenis tujuan tertentu. Dalam pengertian ini, motivasi sering di pandang sebagai karakteristik kepribadian yang relatif stabil. Sejumlah orang termotivasi untuk berprestasi, sebagian yang lain termotivasi untuk bergaul dengan orang lain dan mereka menyatakan motivasi ini dalam berbagai cara yang berbeda.

Motivasi sebagai suatu karakteristik yang stabil merupakan konsep yang agak berbeda dari motivasi untuk melakukan sesuatu yang spesifik dalam situasi tertentu. Misalnya, seseorang dapat termotivasi untuk makan apabila telah cukup lapar (motivasi situsional), namun sejumlah orang umumnya lebih tertarik pada makanan daripada yang lain (motivasi sebagai suatu karakteristik pribadi atau motivasi kepribadian). Hal ini tidak bermaksud untuk mengatakan bahwa motivasi situsional dan motivasi kepribadian tidak berhubungan. Motivasi sebagai suatu karakteristik pribadi (motivasi kepribadian) sebagian besar merupakan hasil dari sejarah seseorang (motivasi situsional).

A. Motivasi Belajar

Motivasi dalam belajar adalah faktor yang penting karena hal tersebut merupakan keadaan yang mendorong siswa untuk melakukan belajar. Persoalan mengenai motivasi dalam belajar adalah bagaimana cara mengatur agar motivasi dapat ditingkatkan. Demikian pula dalam kegiatan pembelajaran seorang anak didik akan berhasil jika mempunyai motivasi untuk belajar.

Motivasi ada dua, yaitu motivasi Intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

1. Motivasi Intrinsik.

   Jenis motivasi ini timbul dari dalam diri individu sendiri tanpa ada paksaan dorongan orang lain, tetapi atas dasar kemauan sendiri.

2. Motivasi Ekstrinsik.

Jenis motivasi ini timbul sebagai akibat pengaruh dari luar individu, apakah karena adanya ajakan, suruhan, atau paksaan dari orang lain sehingga dengan keadaan demikian siswa mau melakukan sesuatu atau belajar.

***Ada beberapa strategi yang bisa digunakan oleh guru untuk menumbuhkan motivasi belajar siswa, sebagai berikut:***

1. Menjelaskan tujuan belajar ke peserta didik.

   Pada permulaan belajar mengajar seharusnya terlebih dahulu seorang guru menjelaskan mengenai Tujuan Instruksional Khusus yang akan dicapainya kepada siwa. Makin jelas tujuan maka makin besar pula motivasi dalam belajar.
2. Hadiah

   Berikan hadiah untuk siswa yang berprestasi. Hal ini akan memacu semangat mereka untuk bisa belajar lebih giat lagi. Di samping itu, siswa yang belum berprestasi akan termotivasi untuk bisa mengejar siswa yang berprestasi.
3. Saingan/kompetisi

   Guru berusaha mengadakan persaingan di antara siswanya untuk meningkatkan prestasi belajarnya, berusaha memperbaiki hasil prestasi yang telah dicapai sebelumnya.
4. Pujian

   Sudah sepantasnya siswa yang berprestasi untuk diberikan penghargaan atau pujian. Tentunya pujian yang bersifat membangun.
5. Hukuman

   Hukuman diberikan kepada siswa yang berbuat kesalahan saat proses belajar mengajar. Hukuman ini diberikan dengan harapan agar siswa tersebut mau merubah diri dan berusaha memacu motivasi belajarnya.
6. Membangkitkan dorongan kepada anak didik untuk belajar.

   Strateginya adalah dengan memberikan perhatian maksimal ke peserta didik.
7. Membentuk kebiasaan belajar yang baik
8. Membantu kesulitan belajar anak didik secara individual maupun kelompok
9. Menggunakan metode yang bervariasi, dan

10. Menggunakan media yang baik dan sesuai dengan tujuan pembelajaran

## A. Konsep Penting Motivasi Belajar

1. Motivasi belajar adalah proses internal yang mengaktifkan, memandu dan mempertahankan perilaku dari waktu ke waktu. Individu termotivasi karena berbagai alasan yang berbeda, dengan intensitas yang berbeda. Sebagai misal, seorang siswa dapat tinggi motivasinya untuk menghadapi tes ilmu sosial dengan tujuan mendapatkan nilai tinggi (motivasi ekstrinsik) dan tinggi motivasinya menghadapi tes matematika karena tertarik dengan mata pelajaran tersebut (motivasi intrinsik).
2. Motivasi belajar bergantung pada teori yang menjelaskannya, dapat merupakan suatu konsekue keringnsi dari penguatan (reinforcement), suatu ukuran kebutuhan manusia, suatu hasil dari disonan atau ketidakcocokan, suatu atribusi dari keberhasilan atau kegagalan, atau suatu harapan dari peluang keberhasilan.
3. Motivasi belajar dapat ditingkatkan dengan penekanan tujuan-tujuan belajar dan pemberdayaan atribusi.
4. Motivasi belajar dapat meningkat apabila guru membangkitkan minat siswa, memelihara rasa ingin tahu mereka, menggunakan berbagai macam strategi pengajaran, menyatakan harapan dengan jelas, dan memberikan umpan balik (feed back) dengan sering dan segera.
5. Motivasi belajar dapat meningkat pada diri siswa apabila guru memberikan ganjaran yang memiliki kontingen, spesifik, dan dapat dipercaya.
6. Motivasi berprestasi dapat didefinisikan sebagai kecendrungan umum untuk mengupayakan keberhasilan dan memilih kegiatan-kegiatan yang berorientasi pada keberhasilan/kegagalan.

## B. Pengertian Prestasi Belajar

Prestasi adalah hasil yang diperoleh karena adanya aktivitas belajar yang telah dilakukan. Belajar adalah perubahan yang terjadi dalam tingkah laku

manusia. Proses tersebut tidak akan terjadi apabila tidak ada suatu yang mendorong pribadi yang bersangkutan.

Prestasi belajar merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan belajar, karena kegiatan belajar merupakan proses, sedangkan prestasi merupakan hasil dari proses belajar. Prestasi belajar siswa dapat diketahui setelah diadakan evaluasi. Hasil dari evaluasi dapat memperlihatkan tentang tinggi atau rendahnya prestasi belajar siswa.

## C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Untuk mencapai prestasi belajar siswa sebagaimana yang diharapkan, maka perlu diperhatikan beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi belajar antara lain; faktor yang terdapat dalam diri siswa (faktor intern), dan faktor yang terdiri dari luar siswa (faktor ekstern).

1. Faktor Intern

Faktor intern adalah faktor yang timbul dari dalam diri individu itu sendiri, adapun yang dapat digolongkan ke dalam faktor intern yaitu kecedersan/intelegensi, bakat, minat dan motivasi.

Kecerdasan/intelegensi

Kecerdasan adalah kemampuan belajar disertai kecakapan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan yang dihadapinya. Kemampuan ini sangat ditentukan oleh tinggi rendahnya intelegensi. Perkembangan keceerdasan, berbeda antara satu anak dengan anak yang lainnya, sehingga seseorang anak pada usia tertentu sudah memiliki tingkat kecerdasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan kawan sebayanya. Jelaslah sekarang, faktor intelegensi merupakan suatu hal yang tidak diabaikan dalam kegiatan pembelajaran. Intelegensi merupakan faktor yang sangat penting bagi seorang anak dalam usaha belajar.

5. Faktor Ekstern

Faktor ekstern adalah faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar yang sifatnya di luar diri siswa, yaitu beberapa pengalaman-pengalaman, keadaan keluarga, lingkungan sekitarnya dan sebagainya. Pengaruh lingkungan ini pada umumnya bersifat positif dan tidak memberikan paksaan kepada individu. Menurut Slameto (1995:60) faktor ekstern yang dapat mempengaruhi belajar adalah "keadaan keluarga, keadaan sekolah dan lingkungan masyarakat."

a. Keadaan Keluarga. Keluarga merupakan lingkungan terkecil dalam masyarakat tempat seseorang dilahirkan dan dibesarkan. pendidikan pertama dan utama. Keluarga yang sehat, besar artinya untuk pendidikan kecil, tetapi bersifat menentukan dalam ukuran besar yaitu pendidikan bangsa, negara dan dunia." Orang tua hendaknya menyadari bahwa pendidikan dimulai dari keluarga. Sedangkan sekolah merupakan pendidikan lanjutan. Peralihan pendidikan informal ke lembaga-lembaga formal memerlukan kerjasama yang baik antara orang tua dan guru sebagai pendidik dalam usaha meningkatkan hasil belajar anak. Jalan kerjasama yang perlu ditingkatkan, dimana orang tua harus menaruh perhatian yang serius tentang cara belajar anak di rumah. Perhatian orang tua dapat memberikan dorongan dan motivasi sehingga anak dapat belajar dengan tekun. Karena anak memerlukan waktu, tempat dan keadaan yang baik untuk belajar.

b. Keadaan Sekolah. Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal pertama yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan belajar siswa, karena itu lingkungan sekolah yang baik dapat mendorong untuk belajar yang lebih giat. Keadaan sekolah ini meliputi cara penyajian pelajaran, hubungan guru dengan siswa, alat-alat pelajaran dan kurikulum. Hubungan antara guru dan siswa kurang baik akan mempengaruhi hasil-hasil belajarnya. Guru harus dituntut untuk menguasai bahan pelajaran yang disajikan, dan memiliki metode yang tepat dalam mengajar.

c. Lingkungan Masyarakat. Dalam hal ini Kartono (1995:5) berpendapat: Lingkungan masyarakat dapat menimbulkan kesukaran belajar anak, terutama anak-anak yang sebayanya. Apabila anak-anak yang sebaya merupakan anak-anak yang rajin belajar, maka anak akan terangsang untuk mengikuti jejak mereka. Sebaliknya bila anak-anak di sekitarnya merupakan kumpulan anak-anak nakal yang berkeliaran maka anakpun dapat terpengaruh pula.

Dengan demikian dapat dikatakan lingkungan membentuk kepribadian anak, karena dalam pergaulan sehari-hari seorang anak akan selalu menyesuaikan dirinya dengan kebiasaan-kebiasaan lingkungannya. Oleh karena itu, apabila seorang siswa bertempat tinggal di suatu lingkungan temannya yang rajin belajar maka kemungkinan besar hal tersebut akan membawa pengaruh pada dirinya, sehingga ia akan turut belajar sebagaimana temannya.