

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* TERHADAP KONSENTRASI
BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VIII A MTS MA'ARIF
23 TRITUNGAL LAMPUNG TIMUR**

SKRIPSI

**FAIS SEPTIANA WULANDARI
NPM 2211080153**



**Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1448 H/2026 M**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* TERHADAP KONSENTRASI
BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VIII A MTS MA'ARIF
23 TRITUNGAL LAMPUNG TIMUR**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam
Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh :

FAIS SEPTIANA WULANDARI

NPM 2211080153

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dr. Laila Maharani, M.Pd

Pembimbing II : Busmayaril, S.Ag.,M.Ed

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1448H/2026M**

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VIII A MTS MA'ARIF 23 TRITUNGAL LAMPUNG TIMUR

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih terdapat peserta didik kelas VIII A MTs Ma'arif 23 Tritunggal Lampung Timur Tahun Ajaran 2025/2026 yang memiliki konsentrasi belajar rendah, yang ditunjukkan dengan kurangnya kemampuan memusatkan perhatian, mudah terdistraksi selama proses pembelajaran, serta kesulitan mempertahankan konsentrasi dalam kegiatan belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* terhadap konsentrasi belajar peserta didik.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pra-eksperimental dan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 10 peserta didik yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil *pretest* yang menunjukkan tingkat konsentrasi belajar rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon (*Wilcoxon Signed Ranks Test*) untuk mengetahui perbedaan tingkat konsentrasi belajar sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) konsentrasi belajar peserta didik meningkat dari 50,3 pada saat *pretest* menjadi 84,1 pada saat *posttest*. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi (*Asymp. Sig. (2-tailed)*) sebesar $0,005 < 0,05$ dengan nilai Z hitung sebesar 2,820, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* berpengaruh secara signifikan terhadap konsentrasi belajar peserta didik kelas VIII A MTs Ma'arif 23 Tritunggal Lampung Timur Tahun Ajaran 2025/2026.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Self-Management*, Konsentrasi Belajar.

ABSTRACT

The problem addressed in this study is that there were still eighth-grade students of Class VIII A at MTs Ma'arif 23 Tritunggal, East Lampung, in the 2025/2026 academic year who had low learning concentration, as indicated by difficulties in focusing attention, being easily distracted during the learning process, and having difficulty maintaining concentration in learning activities. This study aimed to determine the effect of group counseling services using the *self-management* technique on students' learning concentration.

This study employed a quantitative approach using a pre-experimental method with a *One Group Pretest-Posttest Design*. The research sample consisted of 10 students selected through *purposive sampling* based on the *pretest* results indicating low learning concentration. Data were collected through questionnaires, observations, interviews, and documentation. The data were analyzed using the *Wilcoxon Signed Ranks Test* to determine the difference in students' learning concentration before and after the treatment.

The results showed that the mean score of students' learning concentration increased from 50.3 in the pretest to 84.1 in the posttest. The Wilcoxon test yielded an *Asymp. Sig. (2-tailed)* value of $0.005 < 0.05$ with a Z value of 2.820, indicating that H_0 was rejected and H_a was accepted. Therefore, it can be concluded that group counseling services using the *self-management* technique had a significant effect on improving the learning concentration of Class VIII A students at MTs Ma'arif 23 Tritunggal, East Lampung, in the 2025/2026 academic year.

Keywords: Group Counseling, *Self-Management*, Learning Concentration.

SURAT PERNYATAAN

Saya Yang Bertanda tangan Dibawah Ini :

Nama : Fais Septiana Wulandari

NPM : 2211080153

Jurusan : BKPI

Prodi : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII A MTs Ma’arif 23 Tritunggal Lampung Timur”** adalah benar-benar hasil karya penyusun sendiri, bukan hasil duplikasi ataupun salinan dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat.

Bandar Lampung, 2 Juni 2026

Penulis,



FAIS SEPTIANA WULANDARI

2211080153



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

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 ☎ (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII A MTs Ma'arif 23 Tritunggal Lampung Timur**

Nama : **Fais Septiana Wulandari**
NPM : **2211080153**
Jurusan/Prodi : **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)**
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk di Munaqosyahkan dan dapat dipertahankan dalam Sidang
Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

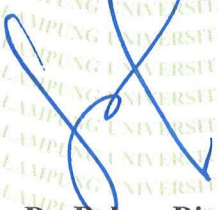
Pembimbing II


Dr. Laila Maharani, M.Pd
NIP. 19670115199303203


Busmayaril, S.Ag., M.Ed
NIP. 197508102009011013

Mengetahui,

Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam


Dr. Rahma Diani, M.Pd.
NIP. 198904172015032008



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

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

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII A MTs Ma'arif 23 Tritunggal Lampung Timur** oleh **Fais Septiana Wulandari**
NPM: **2211080153**, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)** telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: **Selasa, 30 Juni 2026** pukul **09.31-11.00 WIB**.

TIM PENGUJI

Ketua

: **Prof.Dr. Andi Tahir, M.A., Ed.D.**

(.....)

Sekretaris

: **Tika Febriyani, M.Pd**

(.....)

Penguji Utama

: **Dr. Rika Damayanti, M.Kep,NS.Sp.Kep.J**

(.....)

(.....)

Penguji Pendamping I

: **Dr. Laila Maharani, M.Pd**

Penguji Pendamping II

: **Busmayaril, S.Ag., M.Ed**

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Dr. Nanang Supriadi, S.Si., M.Sc

NIP. 197911282005011005

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Allah memang tidak menjanjikan hidupmu selalu mudah, tetapi dua kali Allah berjanji bahwa bersama kesulitan pasti ada kemudahan.”

*(Q.S Al-Insyirah : 5–6).*¹

“Takdir milik Allah, tapi usaha dan doa milik kita. Jalani prosesnya dengan terus berdoa, sejak kita memulai dengan Bismillah hingga kelak kita menyelesaikannya dengan Alhamdulillah”



¹ Departemen Agama RI, (Al-Qur'an dan Terjemahanya), (Bandung: Deponegoro 2016)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT yang Maha memberi segalanya serta kepada orang-orang yang telah memberikan cinta, kasih sayang, perhatian, dan dukungan sehingga menjadi motivasi selama masa studiku. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Nur Hadi dan Ibu Nur Chayati, yang saya cintai dan hormati, yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, perhatian, serta dukungan tanpa henti. Terima kasih atas segala pengorbanan, kerja keras, dan perjuangan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menempuh pendidikan hingga ke jenjang perkuliahan dan akhirnya mampu menyelesaikan skripsi ini. Tidak ada kata yang mampu menggambarkan besarnya kasih sayang dan jasa yang telah diberikan kepada penulis.
2. Kakek dan Nenek saya tercinta, yang telah menjadi bagian penting dalam kehidupan penulis dengan segala kasih sayang, perhatian, doa, dan nasihat yang senantiasa diberikan. Terima kasih atas ketulusan hati, kesabaran, serta kebersamaan yang telah menemani setiap proses pertumbuhan dan perjalanan hidup penulis. Kehadiran Kakek dan Nenek memberikan banyak pelajaran berharga, kekuatan, dan semangat bagi penulis hingga dapat menyelesaikan pendidikan ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada Kakek dan Nenek.
3. Adik-adik saya, Ega Laili Altafunisa dan Zoya Chantika Putri Nayla, yang selalu menjadi sumber semangat dan kebahagiaan. Dengan segala tingkah laku mereka yang lucu, ceria, dan kadang menghibur di saat lelah, memberikan warna tersendiri serta motivasi dalam menjalani hari-hari selama proses studi ini.
4. Untuk diri saya sendiri, yang telah berjuang sejauh ini. Terima kasih karena tetap kuat, bertahan, dan tidak menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas setiap usaha, doa, air

mata, serta pengorbanan yang telah diberikan untuk mencapai titik ini. Skripsi ini menjadi salah satu bukti dari perjalanan panjang yang penuh pembelajaran dan perjuangan. Semoga pencapaian ini menjadi pengingat bahwa segala usaha yang dilakukan dengan sungguh-sungguh tidak akan pernah sia-sia.

5. Dan almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung, yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menimba ilmu, belajar banyak hal, serta menjadi tempat pembentukan diri agar menjadi pribadi yang lebih baik dan bermanfaat di masa depan.



RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Fais Septiana Wulandari, biasa dipanggil Wulan. Penulis dilahirkan di Kota Serang Banten pada tanggal 27 September 2003 sebagai anak pertama dari 3 bersaudara, dari pasangan Bapak Nur Hadi dan Ibu Nur Chayati. Adik pertama saya Ega Laili Altafunisa dan adik kedua saya Zoya Chantika Putri Nayla.

Awal studi penulis menempuh pendidikan di Taman Kanak-Kanak Harapan Bunda dengan masa studi dua tahun yang dimulai pada tahun 2007 dan diselesaikan pada tahun 2009. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di Sekolah Dasar Negeri 2 Jembrana dengan masa studi enam tahun yang dimulai pada tahun 2009 dan diselesaikan pada tahun 2015. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Ma'arif 23 Tritunggal dengan masa studi tiga tahun yang dimulai pada tahun 2015 dan diselesaikan pada tahun 2018. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Waway Karya dengan mengambil jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dengan masa studi tiga tahun yang dimulai pada tahun 2018 dan diselesaikan pada tahun 2021. Selama bersekolah penulis gemar melakukan kegiatan kesenian seperti menari, paskibra, dan juga olah raga bola voli. Sehingga penulis sering mengikuti berbagai perlombaan seperti ajang kesenian tari seperti tari sigeh pengunten, tari siger, tari bedana, tari mulie meghanai, tari melinting dan lain-lain. Dan juga perlombaan di cabang olah raga voli di beberapa tempat.

Pada tahun 2022 penulis melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dan menjadi mahasiswi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI). Pada tahun 2025 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di MTs Negeri 2 Bandar Lampung dengan masa 40 hari. Penulis menyelesaikan studi Strata Satu (S1) pada tahun 2026.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'aalamiin

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, serta umatnya hingga akhir zaman. Semoga kita semua mendapatkan syafa'at beliau di yaumul akhir kelak. Aamiin Ya Rabbal'alamiin.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Adapun judul skripsi ini adalah “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII A MTs Ma'arif 23 Tritunggal Lampung Timur.” Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dukungan, motivasi, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Nanang Supriadi, S.Si, M.Sc. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Rahma Diani, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

3. Dr. Laila Maharani, M.Pd selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, dan saran kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Busmayaril, S. Ag, M.Ed selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, dan motivasi selama penulis menempuh pendidikan.
6. Seluruh staf dan karyawan Tata Usaha Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah membantu dalam proses administrasi selama perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
7. Adam Slamet, S.Pd.I.,Gr selaku kepala sekolah MTs Ma'arif 23 Tritunggal Lampung Timur yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
8. Ratna Ningseh, S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling MTs Ma'arif 23 Tritunggal yang telah membantu, membimbing, dan memberikan informasi kepada penulis selama proses penelitian berlangsung.
9. Seluruh dewan guru dan staf tata usaha MTs Ma'arif 23 Tritunggal Lampung Timur yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.
10. Untuk saudari ku Nana yang memberikan dukungan dan semangat dalam perkuliahan ini.
11. Untuk teman dekat saya Clara Effani, Rizal Saputra, Hermawati, Andira Zalianti, yang telah memberikan dukungan, semangat, serta menjadi tempat berbagi cerita bagi penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas waktu, perhatian, motivasi, dan kesediaannya untuk mendengarkan setiap keluhan penulis, terutama saat menghadapi berbagai kesulitan, kelelahan, dan tantangan selama perkuliahan maupun dalam proses penyelesaian skripsi. Dukungan yang diberikan menjadi salah satu penyemangat bagi penulis untuk terus berusaha hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

12. Teman-teman seperjuangan kelas G jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2022 yang telah berjuang bersama-sama, berkah buat kalian semua.
13. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat, keberkahan, serta balasan yang terbaik atas segala kebaikan yang telah diberikan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya.

Bandar Lampung, 10 Juni 2026

Penulis



Fais Septiana Wulandari
2211080153

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT	iv
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
RIWAYAT HIDUP	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	2
C. Identifikasi dan Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	10
H. Sistematika Penulisan	17
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	19
A. Layanan Konseling Kelompok	19
1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok	19
2. Fungsi Layanan Konseling Kelompok	19
3. Tujuan Layanan Konseling Kelompok.....	21
4. Manfaat Konseling Kelompok	22
5. Asas-Asas Layanan Konseling Kelompok	23
B. Teknik <i>Self-Management</i>	24
1. Pengertian Teknik <i>Self-Management</i>	24
2. Tujuan Teknik <i>Self-Management</i>	25

3. Tahapan dan Pelaksanaan Teknik <i>Self-Management</i> dalam Konseling Kelompok.....	26
C. Konsentrasi Belajar	28
1. Pengertian Konsentrasi Belajar	28
2. Jenis-Jenis Konsentrasi Belajar	30
3. Manfaat Konsentrasi Belajar	31
4. Tujuan Meningkatkan Konsentrasi Belajar	31
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar	32
D. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self-Mmanagement</i> Terhadap Konsentrasi Belajar	33
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Waktu dan Tempat Penelitian.....	35
B. Pendekatan Penelitian.....	35
C. Desain Penelitian	35
D. Populasi, Sampel, Teknik Pengumpulan Data.....	36
1. Populasi	36
2. Sampel	37
3. Teknik Pengumpulan Data	38
E. Definisi Operasional Variabel	43
F. Instrumen Penelitian	45
G. Tahap Tahap Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self-Management</i>.....	48
E. Uji Validitas	53
F. Reliabilitas.....	56
G. Uji Hipotesis	57
H. Teknik Analisis Data	58
I. Kerangka Berfikir	59
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	61

A. Hasil Penelitian	61
1. Deskripsi Data	62
2. Hasil Uji Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self-Management</i> terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII A MTs Ma'arif 23 Tritunggal Lampung Timur Tahun Ajaran 2025/2026.....	67
B. Pembahasan	69
BAB V PENUTUP	80
A. Kesimpulan	80
B. Rekomendasi.....	80
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	87



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Permasalahan Konsentrasi Belajar Pada Peserta Didik	3
Tabel 1.2 Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	6
Tabel 3.1 Skema One Group Pretest-Posttest Design	18
Tabel 3.2 Populasi Penelitian Kelas VIII	19
Tabel 3.3 Sampel Penelitian Berdasarkan Tingkat Konsentrasi Belajar Rendah.....	19
Tabel 3.4 Skor Item-Item Pernyataan Keusioner	20
Tabel 3.5 Definisi Operasional Variabel	22
Tabel 3.6 Kisi-Kisi Instrumen Konsentrasi Belajar	23
Tabel 3.7 Tahap-Tahap Pelaksanaan Layanan	24
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas	28
Tabel 4.1 Hasil Pretest Konsentrasi Belajar Peserta Didik	33
Tabel 4.2 Hasil Posttest Konsentrasi Belajar Peserta Didik.....	33
Tabel 4.3 Hasil Pretest, Posttest, dan Gain Score Perubahan Konsentrasi Belajar	34

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Berfikir.....	31
---------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-Kisi Instrumen Konsentrasi Belajar	47
Lampiran 2 Kuesioner Konsentrasi Belajar Peserta Didik	48
Lampiran 3 Kisi-Kisi Wawancara Guru BK	49
Lampiran 4 Uji Validitas dan Reliabilitas	50
Lampiran 5 Hasil Uji Wilcoxon	52
Lampiran 6 Data Skor Angket Konsentrasi Belajar Peserta Didik	53
Lampiran 7 Data Perhitungan Kategori Sikap Tinggi dan Rendah	54
Lampiran 8 Surat Permohonan Pra Penelitian	55
Lampiran 9 Surat Balasan Pra Penelitian	56
Lampiran 10 Surat Penelitian	57
Lampiran 11 Surat Balasan Penelitian	58
Lampiran 12 Modul Layanan	59
a. RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan)	60
b. Dinamika Kelompok	61
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian	65
Lampiran 14 Laporan Pelaksanaan Konseling Kelompok	68
Lampiran 15 Uji Ahli Instrumen 1	70
Lampiran 16 Uji Ahli Instrumen 2	71

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penelitian berjudul ***“Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII A MTs Ma’arif 23 Tritunggal Lampung Timur”*** menekankan pentingnya penerapan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan kemampuan peserta didik untuk mengelola diri dan memusatkan perhatian pada kegiatan belajar.

Untuk itu perlu diuraikan dari istilah-istilah judul tersebut sebagai berikut:

1) Pengaruh

Menurut Slameto, *pengaruh* adalah hubungan yang menunjukkan adanya keterkaitan antara dua variabel, di mana perubahan yang terjadi pada satu variabel akan mengakibatkan perubahan pada variabel lainnya.¹ Dengan demikian, dalam konteks penelitian ini, pengaruh diartikan sebagai hubungan sebab akibat antara layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* (variabel bebas) terhadap konsentrasi belajar peserta didik (variabel terikat). Apabila layanan konseling kelompok diterapkan dengan baik, maka diharapkan akan terjadi peningkatan pada konsentrasi belajar peserta didik.²

2) Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang diberikan kepada sejumlah peserta didik secara bersamaan dalam suasana kelompok yang terbuka, aman, dan saling mendukung. Dalam layanan ini, peserta didik dapat belajar memahami diri, mengembangkan potensi, dan mengatasi masalah belajar melalui interaksi sosial dan dinamika kelompok. Melalui konseling kelompok, peserta didik

² Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta. Dikutip dalam Jurnal Pendidikan dan Konseling, Vol. 4 No. 6, Tahun 2022.

dapat mengidentifikasi penyebab rendahnya konsentrasi belajar serta memperoleh strategi yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar mereka.³

3) Teknik *Self-management*

Teknik *self-management* atau pengelolaan diri merupakan teknik dalam konseling yang membantu individu mengubah perilakunya sendiri melalui proses kesadaran diri, pengamatan diri (*self-monitoring*), penetapan tujuan, evaluasi, dan pemberian penguatan positif terhadap perubahan yang diinginkan. Teknik *self-management* merupakan salah satu teknik dalam konseling yang bertujuan membantu individu mengelola dan mengendalikan perilakunya sendiri agar lebih terarah.⁴

4) Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian secara penuh terhadap kegiatan belajar tanpa terganggu oleh faktor luar maupun dalam diri. Slameto menjelaskan bahwa konsentrasi merupakan salah satu faktor penting dalam proses belajar yang memengaruhi kemampuan memahami, mengingat, dan menerapkan materi pelajaran.⁵

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan sarana utama dalam mengembangkan potensi peserta didik, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Keberhasilan proses pembelajaran tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual semata, tetapi juga oleh faktor lain yang mendukung, salah satunya adalah konsentrasi belajar. Konsentrasi yang baik akan mendukung pencapaian hasil

³ Sukardi, Dewa Ketut. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

⁴ Claro, S. & Loeb, S. (2019). *Self-Management Skills and Student Achievement Gains: Evidence from California's CORE Districts*.

⁵ Slameto. (2015). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

belajar yang optimal karena peserta didik mampu menyerap informasi dan memahami materi secara lebih mendalam. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar memiliki peranan penting dalam keberhasilan proses pendidikan. Semakin tinggi tingkat konsentrasi peserta didik, maka semakin besar pula peluang mereka mencapai hasil belajar yang maksimal.

Namun, dalam praktik pendidikan di sekolah, masih banyak peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi belajar. Perkembangan teknologi informasi seperti penggunaan smartphone dan perangkat digital serta media sosial yang berlebihan sering kali menyebabkan menurunnya konsentrasi belajar peserta didik. Selain itu, faktor internal seperti kurangnya motivasi, kondisi psikologis yang tidak stabil, serta lingkungan belajar yang kurang kondusif turut memengaruhi kemampuan peserta didik untuk berkonsentrasi secara optimal.⁶ Apabila konsentrasi belajar terganggu, maka proses pembelajaran tidak dapat berjalan efektif dan tujuan pendidikan sulit tercapai.

Selain faktor eksternal berupa perkembangan teknologi dan lingkungan belajar, kesulitan peserta didik dalam berkonsentrasi juga dipengaruhi oleh faktor internal yang berasal dari diri peserta didik sendiri. Faktor internal tersebut meliputi rendahnya kemampuan mengelola diri (*self-management*), kebiasaan belajar yang tidak teratur, kurangnya disiplin dalam mengatur waktu belajar, serta lemahnya kontrol diri terhadap stimulus yang mengganggu perhatian. Peserta didik yang belum mampu mengatur perilaku belajarnya cenderung mudah terdistraksi, cepat merasa bosan, dan kesulitan mempertahankan fokus dalam waktu yang lama. Kondisi ini menyebabkan proses pembelajaran tidak berjalan secara optimal dan berdampak pada rendahnya pemahaman materi serta hasil belajar peserta didik.

⁶ Setiawan, R., & Wulandari, N. (2020). *Peran Konseling Kelompok dalam Mengatasi Masalah Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah Menengah Pertama*. Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK), 10(2), 25–34.

Rendahnya konsentrasi belajar peserta didik dapat memberikan dampak terhadap proses maupun hasil pembelajaran. Peserta didik yang kurang mampu berkonsentrasi cenderung mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran, kurang aktif dalam kegiatan pembelajaran, serta lebih mudah melakukan kesalahan saat mengerjakan tugas. Selain itu, peserta didik juga menjadi kurang optimal dalam menerima informasi yang disampaikan guru. Apabila kondisi tersebut terus berlangsung, maka dapat mempengaruhi prestasi belajar peserta didik dan menghambat tercapainya tujuan pembelajaran secara optimal.

Permasalahan konsentrasi belajar dapat ditinjau dari teori behavioristik B.F. Skinner. Skinner menyatakan bahwa perilaku individu terbentuk melalui proses belajar yang dipengaruhi oleh stimulus, respons, dan penguatan (*reinforcement*). Perilaku yang diberikan penguatan positif cenderung akan diulang dan dipertahankan.⁷ Dalam konteks pembelajaran, konsentrasi belajar merupakan perilaku yang dapat dibentuk dan ditingkatkan melalui pembiasaan serta penguatan yang konsisten. Drs. Slameto menjelaskan bahwa konsentrasi belajar merupakan kemampuan peserta didik dalam memusatkan perhatian secara penuh terhadap bahan pelajaran dengan mengesampingkan hal-hal lain yang tidak berkaitan dengan kegiatan belajar. Menurut Slameto, konsentrasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi minat, motivasi, kesiapan mental, kondisi jasmani, serta kemampuan mengatur diri, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan belajar, metode mengajar guru, dan situasi kelas. Apabila faktor-faktor tersebut tidak dikelola dengan baik, maka konsentrasi belajar peserta didik akan terganggu dan berdampak pada rendahnya hasil belajar.⁸

Pandangan Slameto tersebut, dapat dipahami bahwa kemampuan mengelola diri (*self-management*) menjadi salah

⁷ B.F. Skinner, *Science and Human Behavior*, Free Press, 1953.

⁸ Drs. Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*, Rineka Cipta, 2010

satu faktor penting dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Peserta didik yang memiliki kemampuan *self-management* yang baik akan lebih mampu mengendalikan gangguan belajar, mengatur waktu belajar, serta mempertahankan fokus dan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di MTs Ma'arif 23 Tritunggal Lampung Timur, diperoleh data mengenai tingkat konsentrasi belajar peserta didik kelas VIII A melalui penyebaran angket konsentrasi belajar. Penentuan kategori konsentrasi belajar dilakukan berdasarkan hasil perhitungan interval skor instrumen penelitian. Berdasarkan perhitungan tersebut, diperoleh skor tertinggi sebesar 115, skor terendah sebesar 23, dengan rentang skor sebesar 92 dan jarak interval sebesar 31. Dengan demikian, peserta didik yang memperoleh skor 23–53 dikategorikan memiliki konsentrasi belajar rendah, skor 54–84 dikategorikan sedang, dan skor 85–115 dikategorikan tinggi. Berdasarkan hasil pengukuran awal (*pretest*), terdapat 10 peserta didik yang berada pada kategori rendah sehingga dipilih sebagai subjek penelitian.

Tabel 1.1
Data Permasalahan Konsentrasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII A MTs Ma'arif 23 Tritunggal

NO	Nama	Hasil Angket Pretest	Kategori
1.	AE	50	Rendah
2.	BP	52	Rendah
3.	JIL	53	Rendah
4.	MRS	53	Rendah
5.	NAQ	51	Rendah
6.	NDL	53	Rendah
7.	NA	50	Rendah
8.	RA	45	Rendah
9.	RF	45	Rendah
10.	SF	51	Rendah

Sumber : Data hasil penyebaran angket konsentrasi belajar peserta didik kelas VIII A MTs Ma'arif 23 Tritunggal Lampung Timur, tahun ajaran 2025/2026.

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa terdapat 10 peserta didik yang berada pada kategori rendah dalam konsentrasi belajar, yaitu AE, BP, JIL, MRS, NAQ, NDL, NA, RA, RF, dan SF. Kondisi tersebut ditunjukkan oleh adanya permasalahan pada indikator kemampuan memusatkan perhatian, kemampuan mempertahankan konsentrasi, kemampuan memahami materi saat berkonsentrasi, serta kemampuan mengelola gangguan konsentrasi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa peserta didik masih mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian, mempertahankan fokus selama proses pembelajaran, memahami materi secara optimal, serta mengendalikan berbagai gangguan yang dapat mengurangi konsentrasi belajar. Oleh karena itu, diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu peserta didik meningkatkan konsentrasi belajar, salah satunya melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa diperlukan layanan bimbingan dan konseling untuk membantu meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik, salah satunya melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* yang digunakan dalam penelitian ini.

Penentuan kategori tingkat konsentrasi belajar peserta didik dilakukan berdasarkan hasil skor angket pretest yang telah diberikan kepada peserta didik. Skor tersebut kemudian dikelompokkan menjadi dua kategori, yaitu tinggi dan rendah berdasarkan interval yang telah ditentukan. Peserta didik dengan skor berada di bawah nilai batas interval dikategorikan rendah, sedangkan peserta didik dengan skor di atas nilai batas interval dikategorikan tinggi.⁹

Kondisi tersebut menunjukkan perlunya layanan yang dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik,

⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm. 133–135.

salah satunya melalui layanan konseling kelompok. Layanan ini memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk saling berinteraksi, berbagi pengalaman, dan mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi.¹⁰

Dalam pelaksanaan layanan tersebut, teknik *self-management* menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk membantu peserta didik meningkatkan konsentrasi belajar. *Self-management* merupakan proses individu dalam mengatur perilaku melalui penetapan tujuan, pemantauan diri, evaluasi diri, serta penguatan diri. Dengan teknik ini, peserta didik diharapkan mampu mengurangi gangguan belajar dan meningkatkan fokus dalam pembelajaran. Peserta didik dilatih untuk mengenali kebiasaan belajar yang kurang efektif, mengontrol faktor pengganggu, serta menumbuhkan disiplin dan tanggung jawab terhadap perilakunya sendiri.¹¹

Dalam perspektif Islam, menuntut ilmu merupakan kewajiban yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh dan penuh tanggung jawab.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَسَعَّجُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا لِنَفْسِكُمْ إِذَا قِيلَ
اُنشُرُوا فَانْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا
تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

Artinya : Hai orang-orang beriman apabila dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu

¹⁰ Sari, D. P., & Arifin, Z. (2023). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management dalam Meningkatkan Disiplin dan Fokus Belajar Siswa*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia, 12(2), 45–57.

¹¹ Prasetyo, A., & Nuraini, F. (2022). *Pengaruh Self-Management terhadap Prestasi dan Konsentrasi Belajar Siswa SMA Negeri di Surabaya*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 8(3), 152–161.

pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.¹² (QS Al-Mujadalah:11)

Ayat ini menegaskan bahwa proses menuntut ilmu membutuhkan kesungguhan, ketertiban, dan perhatian penuh, yang sejalan dengan konsep konsentrasi belajar.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian mengenai ***“Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII A MTs Ma’arif 23 Tritunggal Lampung Timur”*** penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lebih optimal.

C. Identifikasi dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, adapun identifikasi masalah yang ada pada peserta didik kelas VIII A MTs Ma’arif 23 Tritunggal adalah:

1. Terdapat peserta didik yang mengalami kesulitan berkonsentrasi sehingga mudah terdistraksi dan kehilangan fokus saat pembelajaran berlangsung.
2. Terdapat peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengelola gangguan internal maupun eksternal yang menghambat proses konsentrasi belajar.
3. Terdapat 10 peserta didik kelas VIII A yang berada pada kategori rendah sehingga menunjukkan adanya permasalahan konsentrasi belajar.

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian ini dibatasi pada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik self-management terhadap konsentrasi belajar peserta didik kelas VIII A MTs Ma’arif 23 Tritunggal Lampung Timur. Penelitian ini tidak membahas faktor lain di luar

¹² QS Al-Mujadalah:11.

layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar peserta didik.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka dirumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-management* berpengaruh terhadap konsentrasi belajar peserta didik kelas VIII MTs Ma’arif 23 Tritunggal Lampung Timur”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* terhadap konsentrasi belajar peserta didik kelas VIII A MTs Ma’arif 23 Tritunggal.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya yang berkaitan dengan layanan konseling kelompok dan teknik *self-management* dalam meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji upaya peningkatan konsentrasi belajar melalui pendekatan konseling.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peserta Didik

Penelitian ini diharapkan dapat membantu peserta didik meningkatkan konsentrasi belajar melalui kemampuan mengelola diri (*self-management*), sehingga proses belajar menjadi lebih optimal dan berdampak pada peningkatan hasil belajar.

b. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi sekolah dalam mengembangkan layanan konseling

kelompok sebagai upaya meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik.

c. Bagi Guru BK

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru BK dalam menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk membantu meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik.

d. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana pengembangan kompetensi akademik peneliti, khususnya dalam melatih kemampuan berpikir ilmiah, menganalisis permasalahan, serta merumuskan solusi dalam upaya meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Sebelum diuraikan mengenai landasan teori yang relevan dengan penelitian yang dilakukan, terlebih dahulu dipaparkan mengenai beberapa kajian penelitian relevan yang berkaitan dengan penggunaan teknik *Self-Management* dalam konteks layanan konseling dan peningkatan konsentrasi belajar. Hasil penelitian terdahulu ini dijadikan referensi dan rujukan, antara lain:

Tabel 1.2

Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

No	Nama	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Sumarginingih, Khulaimata Zalfa, dan Linda Dwi Sholikhah.	Efektivitas Teknik <i>Self-Management</i> untuk Meningkatkan	Penelitian ini dan penulis sama menggunakan teknik <i>Self-Management</i> sebagai	Perbedaan penelitian ini adalah subjek penelitian berupa santri, sedangkan penulis

		Konsentras i Belajar Santri. ¹³	intervensi untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Kedua penelitian sama menggunakan desain pretest– posttest, menggunakan angket/skala konsentrasi belajar sebagai instrumen, serta menganalisis data pretest dan posttest untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap konsentrasi belajar.	dilakukan pada peserta didik kelas VIII MTs Ma'arif 23 Tritunggal. Penelitian sebelumnya lebih menekankan pada efektivitas teknik <i>Self- Management</i> , sedangkan penelitian penulis berfokus pada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik <i>Self- Management</i> terhadap konsentrasi belajar peserta didik
2.	Muhammad Niko Zunnurain	Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan	Penelitian ini dan penulis sama meneliti konsentrasi	Perbedaan penelitian ini adalah menggunakan

¹³ Sumarginingsih, S. A., Zalfa, K., & Sholikhah, L. D. (2021). Efektivitas Teknik Self Management untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Santri. *Cermin: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 11–20.

		Teknik <i>Reinforcement</i> Positif Dan <i>Self Management</i> Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar.¹⁴	belajar dan sama-sama menggunakan layanan bimbingan konseling kelompok sebagai bentuk intervensi. Kedua penelitian juga menggunakan teknik <i>Self-Management</i> sebagai salah satu perlakuan untuk meningkatkan konsentrasi belajar serta sama-sama menggunakan desain pretest–posttest dan instrumen angket/skala konsentrasi belajar.	dua kelompok eksperimen (<i>Reinforcement</i> Positif dan <i>Self-Management</i>), sedangkan penulis hanya menggunakan satu perlakuan, yaitu layanan konseling kelompok dengan teknik <i>Self-Management</i>. Penelitian ini memakai Pretest-Posttest Control Group Design dengan teknik cluster random sampling, sementara penulis tidak menggunakan desain dua kelompok. Analisis data penelitian ini menggunakan ANOVA satu
--	--	--	--	---

¹⁴ Zunnurain, M. N. (2020). Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Reinforcement* Positif Dan *Self Management* Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Edukasi: Jurnal Penelitian dan Artikel Pendidikan*, 12(2), 118–129.

				jalur (One Way ANOVA), sedangkan penulis menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui pengaruh perlakuan berdasarkan hasil pretest dan posttest.
3.	Nurhidayah dan Kurniawan	Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa. ¹⁵	Penelitian ini dan penulis sama-sama menggunakan konseling kelompok dengan teknik <i>Self-Management</i> sebagai intervensi. Keduanya menggunakan desain penelitian Pre Experimental One Group Pretest Posttest,	Perbedaan penelitian ini adalah fokusnya pada kemandirian belajar, sedangkan penulis berfokus pada konsentrasi belajar. Penelitian ini dilakukan pada siswa secara umum, sedangkan penulis dilakukan pada peserta didik kelas VIII MTs

¹⁵ Nurhidayah, E. W., & Kurniawan, D. E. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa. *Indonesian Journal Of Education and Humanity*, 1(4), 195–201.

			menggunakan instrumen angket serta menganalisis data pretest dan posttest untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap perilaku belajar peserta didik.	Ma'arif 23 Tritunggal. Walaupun sama menggunakan teknik <i>Self-Management</i> , indikator perilaku yang diukur berbeda. Selain itu, konteks lokasi dan karakteristik subjek juga tidak sama.
4.	Muiz dan Sudibyo	Penggunaan Teknik <i>Self-Management</i> dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik di MTs Roudlotul Banat Taman. ¹⁶	Penelitian ini dan penulis sama menggunakan konseling kelompok dengan teknik <i>Self-Management</i> sebagai intervensi. Keduanya menggunakan desain pretest posttest, mengukur perubahan perilaku	Perbedaan penelitian ini adalah fokusnya pada disiplin belajar, sedangkan penulis berfokus pada konsentrasi belajar. Subjek penelitian ini adalah peserta didik di MTs Roudlotul Banat Taman, sedangkan penulis pada MTs Ma'arif 23 Tritunggal.

¹⁶ Muiz, A. S., & Sudibyo, S. (2024). Penggunaan Teknik *Self-Management* dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik di MTs Roudlotul Banat Taman. *Al Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 4(1), 393–414.

			belajar menggunakan instrumen angket, dan sama-sama bertujuan melihat peningkatan perilaku belajar melalui kemampuan mengelola diri. Selain itu, penelitian ini relevan karena sama-sama berada pada jenjang MTs.	Meskipun sama-sama menggunakan teknik <i>Self-Management</i>, indikator perubahan perilaku belajar yang diukur berbeda.
5.	Kamil dan Olvatika	Konseling Behavioral dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Hulu Sungkai Kabupaten	Penelitian ini dan penulis sama-sama meneliti konsentrasi belajar serta menggunakan layanan konseling untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik. Penelitian ini menggunakan	Perbedaan penelitian ini adalah intervensi yang digunakan berupa konseling behavioral secara umum, sedangkan penulis secara khusus menggunakan layanan konseling kelompok

		Lampung Utara. ¹⁷	pendekatan behavioral dengan teknik self-management sebagai salah satu teknik perubahan perilaku.	dengan teknik <i>Self-Management</i> . Penelitian ini dilakukan pada siswa SMP, sedangkan penulis dilakukan pada peserta didik kelas VIII MTs Ma'arif 23 Tritunggal. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dan eksperimen, sedangkan penulis berfokus pada desain pretest posttest dalam konseling kelompok.
--	--	------------------------------	---	---

Berdasarkan kajian penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa teknik *Self-Management* dalam layanan bimbingan dan konseling terbukti efektif dalam meningkatkan berbagai aspek perilaku belajar, seperti konsentrasi belajar, kemandirian belajar, dan disiplin belajar. Penelitian-penelitian

¹⁷ Kamil, B., & Olvatika, Y. P. (2015). Konseling Behavioral dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Hulu Sungkai Kabupaten Lampung Utara. *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 29–36.

tersebut memiliki persamaan dengan penelitian ini, yaitu sama-sama menggunakan teknik *Self-Management*, desain *pretest-posttest*, serta instrumen angket.

Perbedaan penelitian ini terletak pada fokus penelitian, subjek, lokasi, dan metode analisis yang digunakan. Penelitian ini secara khusus mengkaji pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* terhadap konsentrasi belajar peserta didik kelas VIII A MTs Ma'arif 23 Tritunggal Lampung Timur. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat melengkapi dan memperkuat hasil penelitian terdahulu.

H. Sistematika Penulisan

1. Bab I Pendahuluan

Pada awal bab ini penulis menjelaskan tentang penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, dan yang terakhir menjelaskan tentang sistematika penulisan.

2. Bab II Landasan Teori dan Pengajuan Hipotesis

Penulis memaparkan tentang landasan teori yang akan digunakan sebagai pedoman dalam penyusunan penelitian serta hipotesis yang akan diajukan.

3. Bab III Metode Penelitian

Pada bab ini penulis menjelaskan tentang rencana pelaksanaan penelitian yang meliputi waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi dan sampel penelitian, teknik pengambilan sampel, variabel penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian.

4. Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada bab ini penulis menyajikan hasil penelitian yang telah dilakukan, meliputi deskripsi data, hasil analisis data,

serta pengujian hipotesis. Selain itu, pada bagian pembahasan dijelaskan interpretasi hasil penelitian dengan mengaitkan temuan yang diperoleh dengan teori yang relevan serta hasil penelitian terdahulu.

5. Bab V Penutup

Pada bab ini penulis menyajikan kesimpulan yang merupakan jawaban dari rumusan masalah berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan. Selain itu, penulis juga mengemukakan implikasi dari hasil penelitian yang berkaitan dengan bidang pendidikan, serta memberikan saran kepada pihak-pihak terkait sebagai bahan pertimbangan untuk perbaikan dan pengembangan di masa yang akan datang.



BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

A. Layanan Konseling Kelompok

1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu anggota memahami dan mengentaskan masalahnya.¹⁸ Menurut Prayitno, Layanan konseling kelompok adalah bentuk layanan bimbingan yang diberikan kepada sekelompok individu dengan tujuan membantu mereka mengatasi masalah pribadi, meningkatkan kesadaran diri, dan mengembangkan potensi diri melalui interaksi dan dinamika kelompok.¹⁹ Dalam layanan ini, konselor memfasilitasi diskusi dan kegiatan yang memungkinkan anggota kelompok belajar dari pengalaman diri sendiri maupun orang lain

2. Fungsi Layanan Konseling Kelompok

a. Fungsi Informatif

Layanan konseling kelompok berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi penting bagi peserta didik. Informasi ini dapat berkaitan dengan diri sendiri, lingkungan, atau masalah yang dihadapi. Dengan adanya informasi yang tepat, peserta dapat memahami situasi yang sedang dihadapi dan menentukan langkah atau keputusan yang lebih baik dalam kehidupannya. Fungsi informatif ini menekankan peran konselor sebagai pemberi informasi sekaligus sebagai fasilitator pembelajaran dalam kelompok.

¹⁸ Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2013, hlm. 311–312.

¹⁹ Prayitno. (2000). *SERI LAYANAN KONSELING DAN SERI KEGIATAN PENDUKUNG KONSELING*. Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.

b. Fungsi Pengembangan

Fungsi pengembangan menekankan pada pembinaan dan peningkatan potensi individu. Konseling kelompok membantu peserta untuk mengembangkan keterampilan sosial, kepercayaan diri, dan kemampuan interpersonal melalui interaksi dalam kelompok. Fungsi ini mendorong peserta agar lebih aktif, kreatif, dan bertanggung jawab atas perkembangan dirinya sendiri.

c. Fungsi Preventif

Konseling kelompok bersifat preventif, yaitu mencegah timbulnya masalah baru atau memperburuk masalah yang sudah ada. Dengan diskusi dan interaksi yang terarah, peserta dapat belajar mengantisipasi hambatan, mengelola konflik, dan menghadapi tantangan sebelum menjadi masalah serius.²⁰

d. Fungsi Perbaikan

Membantu peserta yang sedang menghadapi masalah. Melalui diskusi kelompok, dukungan konselor, dan interaksi dengan teman sebaya, peserta didik dapat menemukan solusi atas masalah pribadi, sosial, atau akademik yang dihadapinya.²¹

e. Fungsi Sosial

Fungsi sosial menekankan pada pengembangan kemampuan berinteraksi dalam kelompok. Layanan konseling kelompok memungkinkan peserta belajar empati, toleransi, kerja sama, dan kemampuan menyesuaikan diri dengan orang lain.

f. Fungsi Motivasi

Fungsi motivasi berkaitan dengan peningkatan dorongan untuk belajar, berprestasi, dan menghadapi tantangan. Dalam kelompok, peserta mendapatkan dukungan emosional dari teman sebaya dan konselor,

²⁰ Romlah, T. (2001). *Layanan konseling kelompok: Konsep dan penerapan*. Jakarta: Rineka Cipta.

²¹ Sukardi, D. K. (2008). *Pengantar pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

sehingga semangat dan motivasi belajar meningkat. Fungsi motivasi ini juga dapat menumbuhkan rasa percaya diri, keberanian untuk mencoba hal baru, dan ketekunan dalam menghadapi kesulitan.²²

3. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok bertujuan membantu peserta didik melalui proses konseling dalam suasana kelompok untuk mencapai perkembangan pribadi, sosial, dan akademik, Secara khusus, tujuan tersebut meliputi:

a. Memfasilitasi Penemuan Diri

Layanan konseling kelompok membantu peserta didik menemukan dan memahami diri mereka, termasuk mengenali strategi belajar yang sesuai dengan karakteristiknya.²³

b. Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Melalui suasana kelompok yang aman dan suportif, peserta didik dapat berbagi pengalaman tanpa takut dihakimi sehingga rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan belajar meningkat.²⁴

c. Mengembangkan Keterampilan Sosial

Layanan ini mendorong peserta didik untuk mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama, dan menghargai pendapat orang lain.²⁵

d. Membantu Mengatasi Masalah

²² Romlah, T. (2001). *Layanan konseling kelompok: Konsep dan penerapan*. Jakarta: Rineka Cipta.

²³ Aulia, I. R. (2025). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok terhadap Konsep Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 11(1).

²⁴ Ikawati, M. P. D. (2023). Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa KMS melalui Konseling Kelompok. *Psikopedagogia Journal of Guidance and Counseling*, 12(2).

²⁵ Fitria, R., & Hasanah, N. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok terhadap Peningkatan Keterampilan Sosial Peserta Didik. *Jurnal Neo Konseling*, 5(1), 25–34.

Layanan konseling kelompok membantu peserta didik mengatasi masalah pribadi maupun akademik yang dapat mengganggu konsentrasi belajar.

e. Mendorong Keterlibatan Akademik

Peserta didik didorong untuk lebih aktif dan fokus dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

f. Membangun Komitmen Terhadap Pembelajaran

Layanan ini membantu peserta didik memiliki konsistensi dan tanggung jawab dalam proses belajar.

4. Manfaat Konseling Kelompok

a. Meningkatkan Kesadaran terhadap Pola Belajar

Melalui interaksi dan diskusi dalam kelompok, peserta didik dapat merefleksikan kebiasaan belajar yang selama ini dilakukan. Mereka menjadi lebih sadar terhadap perilaku yang menghambat konsentrasi, seperti menunda tugas dan kurangnya pengelolaan waktu.²⁶

b. Berkurangnya Kecemasan Akademik

Suasana kelompok yang suportif membantu peserta didik mengekspresikan perasaan dan berbagi pengalaman terkait kesulitan belajar. Hal ini dapat mengurangi kecemasan akademik sehingga peserta didik lebih tenang dan mampu berkonsentrasi saat mengikuti pembelajaran.²⁷

c. Meningkatnya Kemampuan Mengatur Diri (*Self-Management*)

Dalam layanan konseling kelompok, peserta didik dilatih untuk menetapkan tujuan belajar, mengatur waktu, serta mengendalikan distraksi. Kemampuan self-

²⁶ Yulianti, T., Triyono, A., & Chandra, D. (2024). Bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan kesadaran belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Konseling*, 13(1), 23–34.

²⁷ Nurjanah, S., Sutrisno, A., & Prayogi, B. (2023). Efektivitas teknik *self management* dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(3), 77–88.

management yang berkembang akan membantu peserta didik lebih terarah dalam proses belajar.²⁸

d. Meningkatkan Motivasi Belajar

Dukungan sosial dari anggota kelompok serta adanya penguatan positif mendorong peserta didik untuk lebih konsisten dan bersemangat dalam belajar.

e. Meningkatnya Konsentrasi dalam Proses Pembelajaran

Dengan meningkatnya kesadaran belajar, berkurangnya kecemasan, dan berkembangnya *self-management*, peserta didik menjadi lebih fokus dan mampu memperhatikan materi pelajaran dengan lebih baik.

5. Asas-Asas Layanan Konseling Kelompok

- a. Asas kerahasiaan merupakan segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselor tidak boleh disampaikan kepada orang lain, atau lebih-lebih hal atau keterangan yang tidak boleh atau tidak layak diketahui orang lain.
- b. Asas kesukarelaan merupakan proses bimbingan dimana klien dan konselor berlangsung atas dasar kesukarelaan secara ikhlas, tidak terpaksa, dan tanpa ragu-ragu untuk menyampaikan apa yang dihadapinya, serta mengungkapkan fakta, data berkenaan dengan masalahnya.
- c. Asas keterbukaan merupakan keterbukaan antar anggota buka hanya menerima saran tapi anggota diharapkan lebih membuka diri dalam pemecahan masalah agar dapat menelaah, pengkajian berbagai kekuatan dan kelemahan si terbimbing.²⁹

²⁸ Saputra, R., "Penerapan Reinforcement Positif dan Self Management dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa," *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 11, No. 4 (2023), hlm. 101–112.

²⁹ Nurjanah, N., Prayogi, R. D., & Sutrisno. (2022). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 568–576.

B. Teknik *Self-Management*

1. Pengertian Teknik *Self-Management*

Pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur di mana individu secara sadar mengatur perilakunya sendiri, termasuk menentukan perilaku sasaran, memantau perilaku, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur, dan mengevaluasi efektivitasnya.³⁰ Teknik *self-management* didasarkan pada teori behavioristik yang memandang perilaku sebagai hasil belajar yang dapat dikendalikan melalui penguatan dan pengaturan diri. Menurut B.F. Skinner, perilaku yang diperkuat cenderung diulang, sedangkan yang tidak diperkuat akan melemah. Prinsip ini menjadi dasar *self-management*, di mana individu belajar memberikan penguatan pada diri sendiri ketika berhasil menampilkan perilaku yang diharapkan.³¹ Kanfer menyatakan bahwa *self-management* adalah proses individu secara aktif mengatur perilaku sendiri melalui tiga komponen utama.³²

- a. *Self-Monitoring* (mengamati perilaku yang ditampilkan).
- b. *Self-Evaluation* (menilai kesesuaian perilaku dengan tujuan).
- c. *Self-Reinforcement* (memberikan penguatan terhadap perilaku positif).

Dalam konteks pembelajaran, teknik ini membantu peserta didik menyadari kebiasaan belajar, mengendalikan gangguan, dan membentuk perilaku konsentrasi belajar yang lebih efektif.

³⁰ Sukadji, 1983. *Teori dan Teknik Konseling*. 180

³¹ Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York: Macmillan.

³² Kanfer, F. H., & Gaelick-Buys, L. (1991). *Self-Management Methods*. New York: Pergamon Press.

2. Tujuan Teknik *Self-Management*

Tujuan teknik *self-management* adalah membantu individu mengontrol, mengarahkan, dan mengelola perilaku secara sadar untuk mencapai perubahan positif. Penerapannya menekankan pembelajaran aktif, di mana individu menjadi pelaku utama perubahan diri melalui pemantauan, evaluasi, dan penguatan.³³ Adapun tujuan dari teknik *self-management* dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Meningkatkan Kesadaran dan Pemahaman Diri (*Self-Awareness*)

Melalui teknik ini, individu diajak untuk mengenali kebiasaan dan pola perilaku yang dimilikinya. Dengan memahami faktor penyebab perilaku, individu dapat lebih mudah menentukan arah perubahan yang diinginkan.³⁴

- b. Membentuk Kemampuan Pengendalian Diri (*Self-Control*)

Teknik *self-management* berfungsi menumbuhkan kemampuan untuk mengatur emosi, dorongan, dan perilaku secara konstruktif. Pengendalian diri ini menjadi dasar penting agar individu mampu menghadapi tantangan tanpa mudah terpengaruh oleh tekanan eksternal.

- c. Menumbuhkan Disiplin dan Motivasi Internal

Melalui pemantauan perilaku dan pemberian penguatan positif, individu dilatih untuk bersikap disiplin dan mempertahankan motivasi dari dalam dirinya sendiri.

- d. Mengembangkan Kemandirian dan Tanggung Jawab Pribadi

Teknik *self-management* mendorong individu untuk bertanggung jawab terhadap tindakannya sendiri. Proses ini menumbuhkan rasa percaya diri dan kemampuan

³³ Smith, T. J., Brown, A., & Williams, K. (2022). *Self-Management Interventions for Reducing Challenging Classroom Behaviours: A Systematic Review*. *Frontiers in Psychology*, 13, 1123-1136.

³⁴ Agussalim, A., Nurhayati, D., & Putri, L. (2025). *Penerapan Teknik Self-Management dalam Konseling Individual untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA*.

mengambil keputusan secara mandiri, yang merupakan aspek penting dalam pembentukan karakter peserta didik.

- e. Sebagai Media Pengembangan Perilaku Adaptif
Fungsi lain dari teknik ini adalah membantu individu menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar maupun sosial. Melalui pengaturan diri yang terarah, peserta didik dapat beradaptasi terhadap tuntutan akademik dengan cara yang positif dan efektif.
- f. Meningkatkan Keterampilan Memecahkan Masalah (*Problem Solving Skill*)
Individu yang mampu mengelola dirinya secara efektif akan lebih mudah menganalisis permasalahan, menemukan alternatif solusi, serta mengambil tindakan yang tepat.
- g. Meningkatkan Prestasi dan Konsentrasi Belajar
Teknik *self-management* membantu peserta didik dalam mempertahankan fokus dan perhatian selama proses pembelajaran, sehingga berdampak pada peningkatan hasil belajar dan efisiensi waktu belajar.

3. Tahapan dan Pelaksanaan Teknik *Self-Management* dalam Konseling Kelompok

Teknik *self-management* merupakan proses sistematis yang memungkinkan individu mengamati, mengevaluasi, dan mengendalikan perilakunya sendiri untuk mencapai perubahan positif. Dalam konteks konseling kelompok, tahapan teknik ini diterapkan secara praktis agar peserta didik mampu mengelola perilaku belajarnya secara mandiri.³⁵

Tahap pelaksanaannya dapat dijelaskan dibawah ini :

- a. Perencanaan dan Kontrak Diri (*Planning & Self-Contracting Stage*)
Konselor bersama peserta didik menetapkan perilaku yang ingin dikembangkan atau diubah, indikator

³⁵ Rahmawati, S. (2022). *Penerapan Teknik Self-Management dalam Layanan Konseling untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa*. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, 9(2), 145–154.

keberhasilan, serta target waktu pencapaian. Kesepakatan tertulis atau kontrak diri dibuat untuk menumbuhkan tanggung jawab dan komitmen peserta didik terhadap proses perubahan.³⁶

b. Tahap Pemantauan Diri (*Self-Monitoring Stage*)

Peserta didik secara sadar mengamati perilaku, kebiasaan, dan responsnya terhadap situasi tertentu. Pemantauan dilakukan melalui catatan harian atau refleksi diri untuk mengetahui frekuensi dan faktor pemicu perilaku yang ingin diubah.³⁷

c. Tahap Evaluasi Diri (*Self-Evaluation Stage*)

Berdasarkan hasil pemantauan, peserta didik menilai sejauh mana perilaku yang diharapkan telah tercapai. Konselor membimbing peserta didik untuk mengenali kekuatan dan kelemahan diri serta menentukan strategi perbaikan.³⁸

d. Pengendalian Stimulus (*Stimulus Control Stage*)

Konselor membantu peserta didik mengatur lingkungan agar mendukung perilaku positif dan meminimalkan gangguan. Contohnya menata tempat belajar, membatasi penggunaan gawai, atau membuat jadwal belajar yang teratur.³⁹

e. Tahap Penguatan Diri (*Self-Reinforcement Stage*)

Setelah mencapai target yang ditentukan, peserta didik memberikan penghargaan kepada dirinya sendiri sebagai bentuk penguatan positif, seperti memberikan waktu

³⁶ Nurhasanah, D. (2021). *Peningkatan Pengendalian Diri melalui Teknik Self-Management*. Jurnal Psikopedagogia, 10(1), 33–42.

³⁷ Dewi, A. R. (2023). *Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Waktu Belajar pada Siswa SMA*. Jurnal Ilmiah Psikologi dan Konseling.

³⁸ Umam, A. K., Hasanah, M., & Musbikhin. (2023). *Teknik Self-Management pada Layanan Konseling untuk Peningkatan Kedisiplinan Siswa*. ResearchGate.

³⁹ Said, N., Aryani, F., & Buchori, S. (2024). *Efektivitas Teknik Self-Management dalam Mendorong Peningkatan Disiplin Siswa*. Jurnal Consilium, Universitas Abdurrahman Saleh Situbondo.

istirahat, aktivitas menyenangkan, atau ucapan afirmatif. Penguatan ini berfungsi mempertahankan motivasi intrinsik dalam diri peserta didik.

f. Tahap Kontrak Diri (*Self-Contracting Stage*)

Konselor dan peserta didik menyusun kesepakatan tertulis mengenai perilaku yang ingin diubah, waktu pelaksanaan, serta bentuk penguatan yang akan diberikan.⁴⁰ Kontrak ini menumbuhkan tanggung jawab dan komitmen peserta didik terhadap proses perubahan dirinya.

g. Tahap Evaluasi Akhir dan Tindak Lanjut (*Follow-Up Stage*)

Konselor memantau konsistensi perilaku positif yang terbentuk setelah sesi konseling berakhir. Jika diperlukan, dilakukan sesi lanjutan atau pemantauan berkala untuk memastikan perubahan perilaku berkelanjutan.

C. Konsentrasi Belajar

1. Pengertian Konsentrasi Belajar

Menurut Slameto konsentrasi belajar adalah pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan. Dalam belajar konsentrasi berarti pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran.⁴¹ Secara sederhana, konsentrasi belajar adalah kemampuan untuk fokus pada materi pelajaran sambil mengesampingkan segala hal lain yang tidak berkaitan dengan proses pembelajaran. Hal ini merupakan prasyarat penting karena konsentrasi yang baik memungkinkan peserta didik untuk menyelesaikan pekerjaan lebih cepat,

⁴⁰ Ningsih, E. R. (2023). Strategi Self-Management untuk Peningkatan Perilaku Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Psikologi Edukasi*, Vol. 11 No. 2.

⁴¹ Drs.Slameto (2015). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta

menghasilkan pemahaman yang mendalam, dan pada akhirnya, berhasil dalam pemerolehan ilmu pengetahuan.

- a. Menurut Djamarah, konsentrasi belajar didefinisikan sebagai pemusatan energi psikis dan fisik pada suatu objek yang dilakukan secara terus-menerus (*sustainably*).⁴² Penjelasan ini menggaris bawahi bahwa konsentrasi merupakan upaya holistik, di mana proses pemfokusan tidak hanya menuntut keterlibatan mental (*psikis*) seperti pikiran dan perhatian, tetapi juga menuntut kesiapan kondisi raga (*fisik*). Dengan demikian, konsentrasi adalah tindakan alokasi sumber daya diri secara total dan berkelanjutan kepada materi pelajaran, menjadikannya kunci utama untuk memastikan informasi diterima dan diolah dengan efektif.
- b. N. Sudirman mendefinisikan konsentrasi belajar sebagai pemusatan kekuatan jiwa terhadap suatu objek atau masalah dengan tujuan spesifik untuk menghasilkan pemahaman yang mendalam. Konsep kekuatan jiwa dalam definisi ini merujuk pada intensitas dan kualitas keterlibatan internal peserta didik sebuah fokus yang mendalam dan berorientasi pada hasil. Sudirman menekankan bahwa konsentrasi bukan sekadar kehadiran fisik, melainkan penempatan seluruh daya nalar dan batin pada materi guna mencapai penguasaan konsep yang substansial/mendasar.⁴³

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar merupakan kemampuan peserta didik untuk memusatkan perhatian secara penuh, baik secara mental maupun fisik, terhadap proses pembelajaran sehingga informasi dapat diterima dan dipahami secara optimal.

⁴² Djamarah, S. B., Psikologi Belajar, Jakarta: Rineka Cipta, 2011, hlm. 124.

⁴³ Sudirman, N., Ilmu Pendidikan, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011, hlm. 145.

2. Jenis-Jenis Konsentrasi Belajar

a. Konsentrasi Selektif (*Selective Attention*)

Kemampuan peserta didik untuk memusatkan perhatian pada satu objek atau kegiatan yang relevan dengan proses belajar, sambil mengabaikan gangguan dari lingkungan sekitar seperti suara teman, notifikasi ponsel, atau kebisingan di luar kelas. Kemampuan ini penting agar peserta didik dapat memahami pelajaran secara optimal meskipun berada dalam situasi belajar yang penuh distraksi.

b. Konsentrasi Berkelanjutan (*Sustained Attention*)

Kemampuan untuk mempertahankan tingkat fokus yang konstan pada satu tugas atau aktivitas selama durasi waktu yang panjang. Konsentrasi berkelanjutan sangat penting saat peserta didik harus mengerjakan tugas yang membutuhkan waktu lama, seperti membaca bab buku, mengerjakan soal ujian, atau mendengarkan ceramah secara utuh.⁴⁴

c. Konsentrasi Terbagi (*Divided Attention*)

Upaya untuk mengalihkan dan membagi perhatian antara dua atau lebih sumber informasi secara bersamaan (seperti menulis catatan sambil mendengarkan guru). Meskipun terkadang dilakukan, jenis ini seringkali justru menurunkan kualitas pemahaman karena otak dipaksa untuk memproses banyak data secara tidak maksimal.

d. Perhatian Bergantian / Pergantian Perhatian (*Alternating Attention*)

Jenis ini melibatkan kemampuan untuk berpindah fokus dari satu tugas ke tugas lain secara bergantian. Misalnya, peserta didik bergantian antara membaca buku dan mencatat penjelasan guru dengan cepat.

e. Perhatian Eksekutif / Kontrol Perhatian (*Executive Attention*)

⁴⁴ Adam Gazzaley dan Julia A. Anguera, *Attention and Ageing*, dalam *The Oxford Handbook of Attention*, ed. Anna C. Nobre dan Sabine Kastner (Oxford: Oxford University Press, 2014), 21–40.

Perhatian ini melibatkan kontrol atas konflik perhatian, pemilihan prioritas, dan penghambatan distraktor. Dalam konteks belajar, ini berarti kemampuan peserta didik mengelola gangguan, memilih informasi yang penting di antara berbagai stimulus, serta menjaga agar fokus tidak berpindah secara tidak terarah dari satu topik ke topik lain.

3. Manfaat Konsentrasi Belajar

- a. Mempermudah Pemahaman Materi
konsentrasi yang baik membantu peserta didik lebih mudah memahami dan menyerap materi pelajaran, sehingga proses belajar menjadi lebih efektif dan efisien.
- b. Meningkatkan Hasil Belajar
Konsentrasi yang tinggi berhubungan dengan peningkatan prestasi akademik karena peserta didik lebih mudah mengingat, mengolah, dan menerapkan informasi.
- c. Mengurangi Gangguan Belajar
Konsentrasi berfungsi untuk menyaring stimulus yang tidak relevan, sehingga peserta didik tidak mudah terdistraksi oleh lingkungan.
- d. Efisiensi Waktu Belajar
Dengan konsentrasi, peserta didik dapat menyelesaikan tugas lebih cepat dan tepat tanpa harus mengulang-ulang materi.
- e. Meningkatkan Motivasi Belajar
Fokus yang baik menumbuhkan rasa percaya diri dan mendorong semangat belajar yang lebih tinggi.

4. Tujuan Meningkatkan Konsentrasi Belajar

- a. Memusatkan perhatian pada materi pembelajaran
Agar peserta didik dapat fokus pada isi materi yang diajarkan tanpa terpengaruh gangguan dari lingkungan sekitarnya.⁴⁵
- b. Meningkatkan pemahaman dan penguasaan materi

⁴⁵ Z. Mustofa, Strategi Efektif untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar, Prosiding UNP Kediri, (2022): 5.

Dengan konsentrasi yang baik, peserta didik lebih mampu menyerap konsep, menghubungkan ide, dan memahami isi pelajaran secara mendalam.

- c. Meningkatkan efektivitas proses belajar
Waktu belajar menjadi lebih produktif karena peserta didik tidak sering kehilangan fokus atau teralihkan perhatian.
- d. Mengurangi kesalahan dan pengulangan belajar
Konsentrasi membantu peserta didik menghindari kesalahan akibat kelalaian, sehingga mereka tidak perlu mengulang materi terlalu sering.
- e. Meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri dalam belajar
Ketika peserta didik berhasil fokus dan merasa mendapatkan hasil, rasa percaya diri dan semangat mereka meningkat.
- f. Menunjang hasil akademik yang lebih baik
Tujuan akhirnya adalah agar konsentrasi yang meningkat berdampak pada nilai, prestasi yang lebih baik.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar antara lain sebagai berikut:

- a. Faktor Fisik atau Jasmani
Kondisi fisik peserta didik sangat berpengaruh terhadap kemampuan berkonsentrasi. Peserta didik yang sedang sakit, kelelahan, atau kurang istirahat akan kesulitan memusatkan perhatian pada pelajaran.⁴⁶
- b. Faktor Psikologis
Keadaan psikologis meliputi motivasi, minat, emosi, dan suasana hati peserta didik. Apabila peserta didik memiliki motivasi dan minat yang tinggi terhadap pelajaran, maka konsentrasinya akan lebih mudah terjaga. Sebaliknya, rasa bosan, cemas, atau stres dapat menurunkan kualitas

⁴⁶ *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Mahasiswa, Repository UMY, hlm. 15.*

konsentrasi karena perhatian peserta didik terpecah pada hal-hal di luar pembelajaran.

c. Faktor Lingkungan Belajar

Lingkungan belajar yang kondusif akan meningkatkan konsentrasi peserta didik, sedangkan lingkungan yang bising, panas, atau kurang pencahayaan akan menghambat fokus.⁴⁷

d. Faktor Metode dan Pembelajaran

Cara guru menyampaikan materi juga menentukan tingkat konsentrasi peserta didik. Metode pembelajaran yang monoton cenderung membuat peserta didik mudah bosan dan kehilangan perhatian, sedangkan variasi metode, penggunaan media pembelajaran yang menarik, serta interaksi dua arah dapat membantu peserta didik tetap fokus.

e. Faktor Sosial

Hubungan peserta didik dengan teman sebaya maupun guru dapat mempengaruhi konsentrasi. Peserta didik yang duduk bersama teman yang sering mengajak berbicara biasanya akan lebih mudah terdistraksi.

D. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* Terhadap Konsentrasi Belajar

Layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat meningkatkan konsentrasi belajar karena melalui layanan ini peserta didik diajak untuk belajar mengatur dan mengendalikan diri. Dalam kegiatan konseling kelompok, peserta didik dibimbing untuk mengenali kebiasaan yang membuat mereka sulit fokus, kemudian mereka membuat rencana perubahan, menentukan target belajar, dan mempraktikkan cara-cara untuk menjaga perhatian saat belajar. Ketika kemampuan *self-management* meningkat, peserta didik menjadi lebih disiplin, lebih teratur, mampu mengatur waktu, serta dapat mengendalikan hal-hal yang mengganggu

⁴⁷ Amalia, "Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA," Jurnal Educatio 8, no. 2 (2022): 1263.

fokusnya. Peserta didik juga belajar mengevaluasi dirinya sendiri sehingga mereka tahu apakah cara belajarnya sudah benar atau perlu diperbaiki.

Kemampuan tersebut membuat peserta didik lebih mudah mempertahankan konsentrasi saat belajar, tidak mudah terdistraksi, dan lebih siap mengikuti pembelajaran. Layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* mampu meningkatkan perilaku belajar positif seperti kedisiplinan, motivasi, dan pengaturan diri, yang semuanya berkaitan langsung dengan peningkatan konsentrasi belajar.⁴⁸



⁴⁸ Widiya, Nur & Syarqawi, Muhammad. *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Self Regulated Learning pada Santri*. Jurnal Bimbingan dan Konseling UPY, 2023.

DAFTAR PUSTAKA

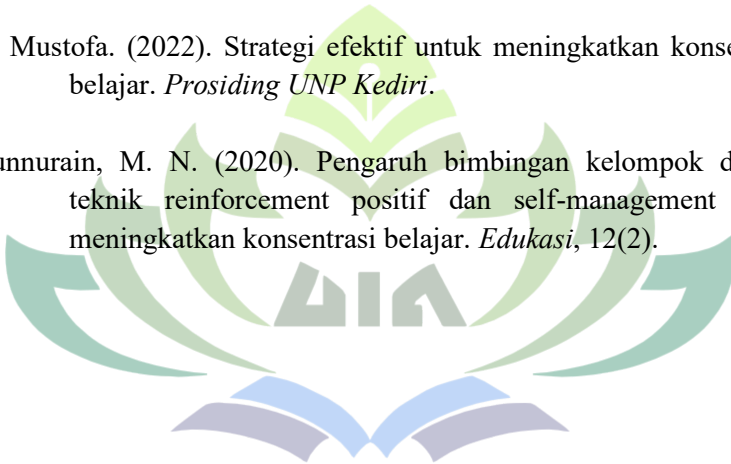
- Adam Gazzaley, & Julia A. Anguera. (2014). *Attention and ageing*. Dalam A. C. Nobre & S. Kastner (Ed.), *The Oxford Handbook of Attention* (hlm. 21–40). Oxford: Oxford University Press.
- Agussalim, A., Nurhayati, D., & Putri, L. (2025). Penerapan teknik self-management dalam konseling individual untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMA.
- Amalia. (2022). Konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran IPA. *Jurnal Educatio*, 8(2), 1263.
- Anas Sudijono. (2018). *Statistika pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Aulia, I. R. (2025). Pengaruh layanan konseling kelompok terhadap konsep diri siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 11(1).
- Azwar, Saifuddin. 2015. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Claro, S., & Loeb, S. (2019). *Self-management skills and student achievement gains: Evidence from California's CORE districts*.
- Dewi, A. R. (2023). Penerapan konseling kelompok dengan teknik self-management untuk meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar pada siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Konseling*.
- Djamarah, S. B. (2011). *Psikologi belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fardiamsyah, & Farid. (2024). *The influence of group counseling using self-management techniques*.

- Fitria, R., & Hasanah, N. (2023). Efektivitas konseling kelompok terhadap peningkatan keterampilan sosial peserta didik. *Jurnal Neo Konseling*, 5(1).
- Ikawati, M. P. D. (2023). Upaya meningkatkan konsentrasi belajar siswa KMS melalui konseling kelompok. *Psikopedagogia Journal of Guidance and Counseling*, 12(2).
- Imam Ghozali. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Kamil, B., & Olvatika, Y. P. (2015). Konseling behavioral dalam meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik. *Konseli*, 2(1).
- Kanfer, F. H., & Gaelick-Buys, L. (1991). *Self-management methods*. New York: Pergamon Press.
- Muiz, A. S., & Sudibyo, S. (2024). Penggunaan teknik self-management dalam konseling kelompok. *Al Isyraq*, 4(1).
- Ningsih, E. R. (2023). Strategi self-management untuk peningkatan perilaku akademik siswa. *Jurnal Psikologi Edukasi*, 11(2).
- Nurhasanah, D. (2021). Peningkatan pengendalian diri melalui teknik self-management. *Jurnal Psikopedagogia*, 10(1).
- Nurhidayah, E. W., & Kurniawan, D. E. (2021). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik self-management untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. *Indonesian Journal of Education and Humanity*, 1(4).
- Nurjanah, N., Prayogi, R. D., & Sutrisno. (2022). Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(5).

- Nurjanah, S., Sutrisno, A., & Prayogi, B. (2023). Efektivitas teknik self-management dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(3).
- Prasetyo, A., & Nuraini, F. (2022). Pengaruh self-management terhadap prestasi dan konsentrasi belajar siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(3).
- Prayitno. (2000). *Seri layanan konseling dan seri kegiatan pendukung konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Prayitno, & Amti, E. (2013). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmawati, S. (2022). Penerapan teknik self-management dalam layanan konseling untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 9(2).
- Romlah, T. (2001). *Layanan konseling kelompok: Konsep dan penerapan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Said, N., Aryani, F., & Buchori, S. (2024). Efektivitas teknik self-management dalam mendorong peningkatan disiplin siswa. *Jurnal Consilium*.
- Saputra, R. (2023). Penerapan reinforcement positif dan self-management dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(4).
- Sari, D. P., & Arifin, Z. (2023). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-management dalam meningkatkan disiplin dan fokus belajar siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 12(2).

- Setiawan, R., & Wulandari, N. (2020). Peran konseling kelompok dalam mengatasi masalah konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 10(2).
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: Macmillan.
- Slamet Widodo, dkk. (2018). *Metodologi penelitian pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Slameto. (2015). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Slameto. (2018). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Smith, T. J., Brown, A., & Williams, K. (2022). Self-management interventions for reducing challenging classroom behaviours: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13.
- Sudirman, N. (2011). *Ilmu pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadji. (1983). *Teori dan teknik konseling*.
- Sukardi, D. K. (2008). *Pengantar pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sumarginingsih, S. A., Zalfa, K., & Sholikhah, L. D. (2021). Efektivitas teknik self-management untuk meningkatkan konsentrasi belajar santri. *Cermin*, 3(1).

- Umam, A. K., Hasanah, M., & Musbikhin. (2023). Teknik self-management pada layanan konseling untuk peningkatan kedisiplinan siswa.
- Widiya, N., & Syarqawi, M. (2023). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management untuk meningkatkan self-regulated learning pada santri. *Jurnal Bimbingan dan Konseling UPY*.
- Yulianti, T., Triyono, A., & Chandra, D. (2024). Bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan kesadaran belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Konseling*, 13(1).
- Z. Mustofa. (2022). Strategi efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar. *Prosiding UNP Kediri*.
- Zunnurain, M. N. (2020). Pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik reinforcement positif dan self-management untuk meningkatkan konsentrasi belajar. *Edukasi*, 12(2).





Lampiran 1 :Kisi-Kisi Instrumen Konsentrasi Belajar dan Skor Item-Item Pernyataan Keusioner

Kisi-Kisi Instrumen Konsentrasi Belajar

Variabel (Y)	Indikator	Deskripsi	Item	
			(+)	(-)
Konsentra si Belajar	Kemampuan memusatkan perhatian	Kemampuan peserta didik dalam memusatkan perhatian pada penjelasan guru serta tidak mudah teralihkan selama proses pembelajaran .	1,2,3,6	4,5
	Kemampuan mempertahankan konsentrasi	Kemampuan peserta didik untuk tetap fokus dari awal hingga akhir pembelajaran serta mampu menjaga kestabilan perhatian.	7,8,9,12	10,11
	Kemampuan memahami materi saat berkonsentrasi	Kemampuan peserta didik dalam menerima dan mengolah informasi pembelajaran dengan baik	13,14,15,16	17,18

		ketika berada dalam kondisi fokus.		
	Kemampuan mengelola gangguan konsentrasi	Kemampuan peserta didik dalam mengendalikan gangguan internal (seperti kelelahan atau mengantuk) dan eksternal (lingkungan belajar) agar tetap dapat berkonsentrasi.	19,20,21,22	23

Skor Item-Item Pernyataan Keusioner

Alternatif Jawaban	Skor Pernyataan Positif	Skor Pernyataan Negatif
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Kadang-Kadang (KK)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Lampiran 2 : Kuesioner Konsentrasi Belajar Peserta didik

KUESIONER KONSENTRASI BELAJAR PESERTA DDIK

A. Identitas Peserta Didik

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

B. Petunjuk Pengisian

1. Isilah identitas anda pada bagian yang telah disediakan
2. Pilihlah satu jawaban yang paling tepat dan berilah tanda *Ceklist (√) pada kolom jawaban*

Keterangan : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kadang-Kadang (KK), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

NO	Pernyataan	SS	S	KK	TS	STS
Kemampuan memusatkan perhatian						
1.	Saya dapat fokus memperhatikan penjelasan guru tanpa terganggu oleh hal lain.					
2.	Saya mampu berkonsentrasi penuh saat guru menjelaskan materi.					
3.	Saya selalu memperhatikan guru saat menjelaskan pelajaran.					
4.	Saya sering tidak memperhatikan penjelasan guru di kelas.					
5.	Pikiran saya mudah teralihkan saat pembelajaran berlangsung.					
6.	Saya tetap memperhatikan materi meskipun suasana kelas ramai.					
Kemampuan mempertahankan konsentrasi						
7.	Saya dapat menjaga konsentrasi dari awal sampai akhir pembelajaran.					

8.	Saya tetap fokus meskipun pelajaran berlangsung cukup lama.					
9.	Saya mampu mempertahankan perhatian meskipun merasa bosan.					
10.	Konsentrasi saya menurun saat pelajaran masih berlangsung.					
11.	Saya mudah kehilangan fokus di tengah pembelajaran.					
12.	Saya berusaha tetap fokus hingga pelajaran selesai.					
Kemampuan memahami materi saat berkonsentrasi						
13.	Saya lebih mudah memahami materi ketika saya fokus belajar.					
14.	Saya dapat mengingat kembali materi yang dijelaskan guru saat berkonsentrasi.					
15.	Saya mampu menjelaskan kembali materi yang telah dipelajari.					
16.	Saya dapat mengikuti penjelasan guru dengan baik saat berkonsentrasi.					
17.	Saya kesulitan memahami pelajaran meskipun sudah berusaha fokus.					
18.	Saya sering lupa materi walaupun sudah memperhatikan.					
Kemampuan mengelola gangguan konsentrasi						
19.	Saya mampu mengabaikan gangguan dari teman saat belajar.					
20.	Saya tetap berusaha fokus meskipun merasa lelah atau mengantuk.					

21.	Saya dapat mengendalikan diri untuk tidak melakukan hal lain saat belajar.					
22.	Saya berusaha tetap fokus meskipun ada hal-hal yang mengganggu.					
23.	Saya mudah terdistraksi oleh suara atau keadaan di sekitar.					



Lampiran 3 : Kisi-Kisi Wawancara Guru BK

Guru BK Ibu Ratna Ningseh di Mts Ma'arif 23 Tritunggal

NO	Daftar Pertanyaan
1.	Permasalahan apa saja yang sering terjadi pada peserta didik di MTs Ma'arif 23 Tritunggal?
2.	Bagaimana kondisi konsentrasi belajar peserta didik kelas VIII A saat proses pembelajaran berlangsung?
3.	Apakah terdapat peserta didik yang mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian saat belajar?
4.	Apa saja bentuk perilaku peserta didik yang menunjukkan rendahnya konsentrasi belajar?
5.	Faktor apa saja yang menurut Ibu memengaruhi rendahnya konsentrasi belajar peserta didik?
6.	Bagaimana dampak rendahnya konsentrasi belajar terhadap proses pembelajaran peserta didik?
7.	Apakah sebelumnya sudah ada layanan atau upaya yang diberikan untuk membantu meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik?
8.	Menurut Ibu, apakah layanan konseling kelompok dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik?
9.	Bagaimana pendapat Ibu mengenai penggunaan teknik self-management dalam layanan konseling kelompok untuk membantu peserta didik mengatur perilaku belajarnya?
10.	Apakah peserta didik perlu dilatih untuk mengontrol diri, mengatur waktu belajar, dan mengurangi gangguan saat belajar?
11.	Bagaimana respon peserta didik ketika diberikan layanan konseling kelompok?
12.	Apakah Ibu mendukung pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik self-management untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik?

Lampiran 4 : Validitas dan Realibilitas

Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Instrumen Konsentrasi Belajar

Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila nilai Alpha Cronbach (r) $> 0,60$ dan tidak reliabel apabila nilai Alpha Cronbach (r) $< 0,60$. Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan program SPSS Versi 22, diperoleh nilai Alpha Cronbach sebesar 0,922. Dengan demikian instrumen Konsentrasi Belajar dinyatakan reliabel karena nilai Alpha Cronbach lebih besar dari 0,60.

Berikut merupakan hasil output SPSS Versi 22.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	if Items
,926	23

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	66,60	171,352	,568	,922
VAR00002	66,93	174,961	,565	,923
VAR00003	67,27	174,685	,530	,923
VAR00004	67,50	172,534	,566	,923
VAR00005	68,03	165,689	,772	,919
VAR00006	67,17	168,213	,564	,923
VAR00007	66,93	174,340	,431	,925
VAR00008	67,20	178,166	,390	,925
VAR00009	67,40	168,041	,709	,920
VAR00010	67,77	173,013	,556	,923
VAR00011	67,77	168,254	,708	,920
VAR00012	66,90	173,403	,401	,926

VAR00013	66,63	172,309	,574	,922
VAR00014	67,07	171,857	,573	,922
VAR00015	67,20	168,579	,574	,922
VAR00016	66,73	171,789	,585	,922
VAR00017	67,83	171,937	,637	,922
VAR00018	67,70	165,597	,690	,920
VAR00019	67,23	165,978	,533	,924
VAR00020	67,17	165,454	,662	,921
VAR00021	67,37	170,861	,630	,921
VAR00022	67,37	171,964	,554	,923
VAR00023	67,57	174,668	,456	,924



NO Item	r_{tabel}	r_{hitung}	Keterangan
1.	0,361	0,568	VALID
2.	0,361	0,565	VALID
3.	0,361	0,530	VALID
4.	0,361	0,566	VALID
5.	0,361	0,772	VALID
6.	0,361	0,564	VALID
7.	0,361	0,431	VALID
8.	0,361	0,390	VALID
9.	0,361	0,709	VALID
10.	0,361	0,556	VALID
11.	0,361	0,708	VALID
12.	0,361	0,401	VALID
13.	0,361	0,574	VALID
14.	0,361	0,573	VALID
15.	0,361	0,574	VALID
16.	0,361	0,585	VALID
17.	0,361	0,637	VALID
18.	0,361	0,690	VALID
19.	0,361	0,533	VALID
20.	0,361	0,662	VALID
21.	0,361	0,630	VALID
22.	0,361	0,554	VALID
23.	0,361	0,456	VALID

Lampiran 5 : Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Nilai Posttest - Nilai Pretest	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	10 ^b	5,50	55,00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

a. Nilai Posttest < Nilai Pretest

b. Nilai Posttest > Nilai Pretest

c. Nilai Posttest = Nilai Pretest

Test Statistics ^a	
	Posttest - Pretest
Z	2,812 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 6 : Data Skor Angket Konsentrasi Belajar Peserta Didik

DATA SKOR ANGKET KONSENTRASI BELAJAR PESERTA DIDIK

Nama	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	Total
AE	3	3	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	4	1	3	3	1	2	3	2	2	2	1	50
BP	3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	1	3	3	2	3	3	2	2	1	2	2	1	2	52
JIL	3	3	3	2	1	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	2	2	1	53
MRS	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	1	3	3	1	2	2	2	2	1	2	53
NAQ	2	3	2	2	2	2	3	1	3	3	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	1	2	3	51
NDL	3	3	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	53
NA	3	3	2	2	1	2	3	2	1	1	2	3	3	3	2	3	2	2	2	1	3	2	2	50
RA	3	3	3	2	1	1	3	3	2	1	1	1	3	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	45
RF	3	3	2	1	1	2	3	2	2	1	1	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	45
SF	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	1	3	2	2	2	2	51
SS	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	5	5	3	3	4	2	4	5	2	3	1	4	77
MKI	3	5	4	4	3	4	4	3	4	1	4	3	3	4	5	5	1	3	2	4	3	3	2	74
RS	4	4	4	3	3	5	4	4	3	2	2	5	3	3	3	4	3	2	5	5	4	3	3	82
D	5	4	4	3	3	3	4	4	5	4	3	4	4	5	5	5	3	2	1	2	3	3	3	82
SH	5	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	5	5	4	4	3	2	4	4	3	3	3	85
MH	4	3	2	3	3	4	5	3	3	4	4	4	5	4	4	3	3	4	5	5	5	3	3	85
ET	5	4	4	3	3	4	2	3	3	2	2	3	2	3	3	4	2	3	2	4	3	4	2	71
MK	5	5	5	2	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	5	5	5	4	4	5	92
KS	2	3	3	4	2	4	5	5	4	3	4	4	4	2	3	3	2	2	2	4	2	3	3	72
RR	4	3	2	3	2	5	4	4	2	2	3	3	3	2	2	3	2	1	4	3	3	4	4	70
A	5	5	4	5	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	3	93
JS	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3	5	5	2	3	5	2	2	3	3	4	2	5	3	71
RW	5	3	3	4	4	4	4	3	2	3	2	5	3	2	2	4	2	3	2	3	2	4	2	72
RA	5	4	3	4	3	4	2	2	3	4	4	2	4	3	5	5	4	4	1	4	2	3	1	75
NAD	3	3	3	2	1	1	2	3	3	3	3	5	5	3	2	4	3	3	4	5	4	3	4	72
SA	4	3	2	3	2	2	3	4	6	3	3	3	4	3	2	4	2	3	5	3	3	4	2	71
RAS	3	3	4	4	3	4	5	3	4	3	3	5	5	4	3	4	3	3	5	3	4	4	4	86
SNP	3	3	3	2	4	5	5	4	2	2	3	1	5	5	4	3	3	4	4	3	3	3	4	80
QHL	5	4	4	3	3	3	4	2	4	3	3	3	5	5	5	4	3	3	4	4	5	4	3	86
JUMLAH	110	104	95	81	75	92	103	92	87	77	81	106	118	96	101	110	78	83	98	98	85	88	79	2.074

Lampiran 7 : Data Perhitungan Kategori Sikap Tinggi dan Rendah

DATA PERHITUNGAN KATEGORI SIKAP TINGGI DAN RENDAH

Nama	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	Total	Kategori
AE	3	3	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	4	1	3	3	1	2	3	2	2	2	1	50	Rendah
BP	3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	1	3	3	2	3	3	2	2	1	2	2	1	2	52	Rendah
JIL	3	3	3	2	1	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	2	2	1	53	Rendah
MRS	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	1	3	3	1	2	2	2	2	1	2	53	Rendah
NAQ	2	3	2	2	2	2	3	1	3	3	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	1	2	3	51	Rendah
NDL	3	3	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	53	Rendah
NA	3	3	2	2	1	2	3	2	1	1	2	3	3	3	2	3	2	2	2	1	3	2	2	50	Rendah
RA	3	3	3	2	1	1	3	3	2	1	1	1	3	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	45	Rendah
RF	3	3	2	1	1	2	3	2	2	1	1	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	45	Rendah
SF	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	1	3	2	2	2	2	51	Rendah
SS	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	5	5	3	3	4	2	4	5	2	3	1	4	77	Sedang
MKI	3	5	4	4	3	4	4	3	4	1	4	3	3	4	5	5	1	3	2	4	3	3	2	74	Sedang
RS	4	4	4	3	3	5	4	4	3	2	2	5	3	3	3	4	3	2	5	5	4	3	3	82	Sedang
D	5	4	4	3	3	3	4	4	5	4	3	4	4	5	5	5	3	2	1	2	3	3	3	82	Sedang
SH	5	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	5	5	4	4	3	2	4	4	3	3	3	85	Tinggi
MH	4	3	2	3	3	4	5	3	3	4	4	4	5	4	4	3	3	4	5	5	5	3	3	85	Tinggi
ET	5	4	4	3	3	4	2	3	3	2	2	3	2	3	3	4	2	3	2	4	3	4	2	71	Sedang
MK	5	5	5	2	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	5	5	5	4	4	5	92	Tinggi
KS	2	3	3	4	2	4	5	5	4	3	4	4	4	2	3	3	2	2	2	4	2	3	3	72	Sedang
RR	4	3	2	3	2	5	4	4	2	2	3	3	3	2	2	3	2	1	4	3	3	4	4	70	Sedang
A	5	5	4	5	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	3	93	Tinggi
JS	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3	5	5	2	3	5	2	2	3	3	4	2	5	3	71	Sedang
RW	5	3	3	4	4	4	4	3	2	3	2	5	3	2	2	4	2	3	2	3	2	4	2	72	Sedang
RA	5	4	3	4	3	4	2	2	3	4	4	2	4	3	5	5	4	4	1	4	2	3	1	75	Sedang
NAD	3	3	3	2	1	1	2	3	3	3	3	5	5	3	2	4	3	3	4	5	4	3	4	72	Sedang
SA	4	3	2	3	2	2	3	4	4	3	3	3	4	3	2	4	2	3	5	3	3	4	2	71	Sedang
RAS	3	3	4	4	3	4	5	3	4	3	3	5	5	4	3	4	3	3	5	3	4	4	4	86	Tinggi
SNP	3	3	3	2	4	5	5	4	2	2	3	1	5	5	4	3	3	4	4	3	3	3	4	80	Sedang
QHL	5	4	4	3	3	4	2	4	3	3	3	5	5	5	5	4	3	3	4	4	5	4	3	86	Tinggi
JUMLAH	110	104	95	81	75	92	103	92	87	77	81	106	118	96	101	110	78	83	98	98	85	88	79	2.074	

Lampiran 8 : Surat Permohonan Pra Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
 Jalan Letkol H.Endro Suratmin I. Sukrame Bandar Lampung 35131
 Telepon (0721) 70360; email.tarbiyah@radenintan.ac.id
 Website: www.tarbiyah.radenintan.ac.id

Nomor : B-6349/Un.16/DT.I/PP.009.7/11/2025 Bandar Lampung, 11 November 2025
 Sifat : Biasa
 Lampiran : 1 (satu) berkas
 Hal : Izin Melaksanakan Kegiatan Pra-Penelitian

Yth. Kepala MTS Ma'arif 23 Tritunggal
 di Kec. Waway Karya Kab. Lampung Timur

Assalamu'alaikum. Wr. Wb

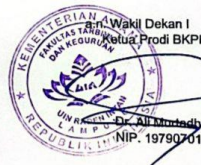
Dalam rangka memenuhi persyaratan penyelesaian studi Strata Satu (S1) UIN Raden Intan Lampung; dengan ini kami mohon kepada bapak/ibu untuk berkenan memberikan izin kepada mahasiswa/i:

Nama : Fais Septiana Wulandari
 NPM : 2211080153
 Semester : 7
 Prodi/ Fakultas : BKPI/ Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Untuk melaksanakan Pra-Penelitian di MTS Ma'arif 23 Tritunggal Kec. Waway Karya Kab. Lampung Timur. Data hasil Pra-Penelitian tersebut akan dipergunakan oleh mahasiswa yang bersangkutan dalam rangka penyusunan penulisan tugas akhir (Skripsi).

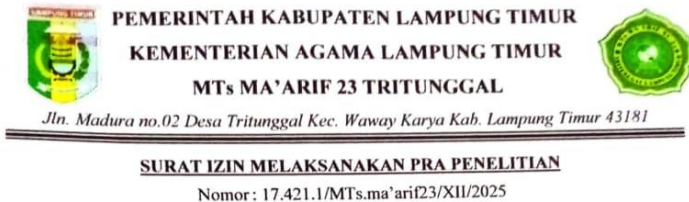
Demikian surat permohonan ini dibuat; atas kerjasama dan izinnya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb.

Wakil Dekan I
 Ketua Prodi BKPI

 Dr. Alimuddin, M. S. I
 NIP. 197907012009011014

- Tembusan :
1. Yth Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
 2. Kasubag Akademik FTK UIN Raden Intan Lampung
 3. Mahasiswa/i yang bersangkutan
 4. Arsip

Lampiran 9 : Surat Balasan Pra Penelitian



Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Adam Slamet, S.Pd.I

Jabatan : Kepala Madrasah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Fais Septiana Wulandari

NPM : 2211080153

Semester : 7

Fakultas/Program Studi : BKPI/Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Diberikan izin melaksanakan Pra-Penelitian di Mts Ma'arif 23 Tritunggal, data hasil Pra-Penelitian akan dipergunakan oleh yang bersangkutan untuk menyusun proposal Skripsi

Demikian surat izin melaksanakan Pra-Penelitian ini di buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tri Tunggal, 9 Desember 2025

Adam Slamet, S.Pd.I

Lampiran 10 : Surat Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURURAN
 Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame I Bandar Lampung 📠
 (0721) 703260

Nomor : B-562/Un.16/DT/PP.009.7/05/2026
 Sifat : Penting
 Perihal : Permohonan Mengadakan Penelitian

Bandar Lampung, 18 Mei 2026

Kepada Yth.
 Kepala MTs Ma'arif 23 Tritunggal Lampung Timur
 di
 Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

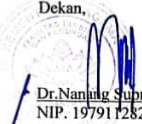
Setelah memperhatikan Judul Skripsi dan Out Line yang sudah disetujui oleh dosen.Pembimbing Akademik (PA),maka dengan ini Mahasiswa/i Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung :

Nama : Fais Septiana Wulandari
 NPM : 2211080153
 Semester/T.A : VIII (Delapan)
 Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
 Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII A MTs Ma'arif 23 Tritunggal Lampung Timur.

Akan mengadakan penelitian di MTs Ma'arif 23 Tritunggal.Guna mengumpulkan data dan bahan-bahan skripsi yang bersangkutan.Waktu yang diberikan mulai tanggal 19 Mei 2026 sampai dengan selesai.

Demikian atas perkenan dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Dekan,

Dr.Nanang Supriadi,S.Si.,M.Sc.
 NIP. 197911282005011005

Tembusan :

1. Wakil Dekan Bidang Akademik;
2. Kajar/Kaprodi BKPI
3. Kabag.TU FTK
4. Mahasiswa/i yang bersangkutan

Lampiran 11 : Surat Balasan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN LAMPUNG TIMUR
KEMENTERIAN MTs MA'ARIF 23 TRITUNGGAL
AGAMA LAMPUNG TIMUR**



SURAT IZIN MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor : 17.421.2/MTs.ma'arif23/V/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Adam Slamet, S.Pd.I

Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Fais Septiana Wulandari

NPM : 2211080153

Semester : 8

Fakultas/Program Studi : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan/BKPI

Diberikan izin melaksanakan Penelitian di Mts Ma'arif 23 Tritunggal, data hasil Penelitian akan dipergunakan oleh yang bersangkutan untuk menyusun Skripsi.

Demikian surat izin melaksanakan Penelitian ini di buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tri Tunggal, 11 Mei 2026

Kepala Madrasah


Adam Slamet, S.Pd.I

Lampiran 12 : Modul Layanan

RPL 1 Dan Dinamika Kelompok



PEMERINTAH KABUPATEN LAMPUNG TIMUR
KEMENTERIAN AGAMA LAMPUNG TIMUR
MTs MA'ARIF 23 TRITUNGAL



Jln. Madura no.02 Desa Tritunggal Kec. Waway Karya Kab. Lampung Timur 43181

A.	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B.	Bidang Layanan	Bimbingan Belajar
C.	Topik/Tema Layanan	Latihan <i>Self-Management</i> untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar
D.	Fungsi Layanan	Pengembangan dan Pemeliharaan
E.	Tujuan Umum	Peserta didik mampu melatih dan menerapkan teknik self-management dalam kegiatan belajar.
F.	Tujuan Khusus	1. Siswa mampu melakukan self-monitoring terhadap kebiasaan belajar. 2. Siswa mampu mengidentifikasi perilaku yang mengganggu konsentrasi. 3. Siswa mampu menyusun rencana perubahan perilaku belajar.
G.	Sasaran Layanan	Siswa Kelas VIII A
H.	Materi Layanan	a. Langkah-langkah self-management 1. Self-monitoring 2. Self-evaluation 3. Self-reinforcement b. Penyusunan target perubahan perilaku belajar
I.	Waktu Pelaksanaan	1 x 40 menit
J.	Sumber Materi	1. Corey, Gerald. <i>Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy</i>. 2. Prayitno & Erman Amti. <i>Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling</i>. 3. Slameto. <i>Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya</i>.
K.	Metode/Teknik Layanan	Diskusi, Tanya jawab
L.	Metode Alat	Power Point, Laptop, Alat Tulis
M.	Pelaksanaan Kegiatan Layanan	
	A. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)	1. Guru BK membuka dengan salam dan doa. 2. Mengulas materi pertemuan sebelumnya. 3. Menyampaikan tujuan layanan hari ini

	B. Kegiatan Inti (20 menit)	1. Guru BK menjelaskan kembali langkah-langkah <i>self-management</i>. 2. Siswa menulis tentang kebiasaan belajar selama satu minggu terakhir. 3. Siswa mengidentifikasi perilaku yang menghambat konsentrasi. 4. Siswa menyusun rencana perbaikan (misalnya: membatasi penggunaan HP saat belajar). 5. Diskusi singkat dalam kelompok kecil.
	C. Kegiatan Penutup (10 menit)	1. Siswa menyampaikan rencana perubahan yang telah dibuat. 2. Guru BK memberikan penguatan dan motivasi. 3. Penutup dengan doa dan salam.
N.	Evaluasi / Penilaian	
	A. Evaluasi Proses	Keaktifan siswa dalam menulis dan mendiskusikan hasilnya
	B. Evaluasi Hasil	1. Apakah siswa mampu mengidentifikasi perilaku yang mengganggu konsentrasi? 2. Apakah siswa mampu menyusun rencana perubahan yang sesuai?

Lampiran :

1. Uraian Materi
2. Lembar Kerja Siswa
3. Instrumen evaluasi proses dan hasil

Guru BK


Ratna Ningsih, S.Pd
 10806103101001

Bandar Lampung, 6 Mei 2026

Peneliti


Fais Septiana Wulandari
 2211080153



RPL 2 Dan Dinamika Kelompok



**PEMERINTAH KABUPATEN LAMPUNG TIMUR
KEMENTERIAN MTs MA'ARIF 23 TRITUNGAL
AGAMA LAMPUNG TIMUR**



A.	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B.	Bidang Layanan	Bimbingan Belajar
C.	Topik/Tema Layanan	Meningkatkan Konsentrasi Belajar melalui Teknik <i>Self-Management</i>
D.	Fungsi Layanan	Pemahaman, Pengembangan, dan Pencegahan
E.	Tujuan Umum	Agar peserta didik mampu meningkatkan konsentrasi belajar melalui pengelolaan diri (<i>self-management</i>).
F.	Tujuan Khusus	1. Siswa memahami pentingnya konsentrasi dalam belajar. 2. Siswa mampu mengidentifikasi faktor yang mengganggu konsentrasi belajar. 3. Siswa mampu menerapkan teknik <i>self-management</i> untuk meningkatkan konsentrasi belajar.
G.	Sasaran Layanan	Siswa Kelas VIII A
H.	Materi Layanan	1. Pengertian konsentrasi belajar 2. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar 3. Konsep dan langkah-langkah <i>self-management</i> 4. Latihan <i>self-monitoring</i> dan <i>self-control</i>
I.	Waktu Pelaksanaan	1 x 40 menit
J.	Sumber Materi	1. Corey, Gerald. <i>Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy</i>. 2. Prayitno & Erman Amti. <i>Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling</i>. 3. Slameto. <i>Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya</i>.
K.	Metode/Teknik Layanan	Diskusi, Tanya jawab
L.	Metode Alat	Power Point, Laptop, Alat Tulis
M.	Pelaksanaan Kegiatan Layanan	
	A. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)	1. Guru BK membuka kegiatan dengan doa dan salam. 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik. 3. Menyampaikan tujuan layanan. 4. Menyampaikan pokok materi layanan. 5. Mengajak siswa aktif dalam kegiatan kelompok.

B. Kegiatan Inti (20 menit)	1. Guru BK mengajak siswa mengidentifikasi penyebab kurangnya konsentrasi saat belajar. 2. Siswa mendiskusikan faktor internal dan eksternal yang mengganggu fokus belajar. 3. Guru BK menjelaskan konsep <i>self-management</i> (<i>self-monitoring, self-evaluation, self-reinforcement</i>).
C. Kegiatan Penutup (10 menit)	1. Guru BK dan siswa menyimpulkan materi layanan. 2. Guru BK meminta siswa membuat komitmen perubahan perilaku belajar. 3. Guru BK menyampaikan tindak lanjut layanan. 4. Guru BK menutup kegiatan dengan doa dan salam.
N. Evaluasi / Penilaian	
A. Evaluasi Proses	Mengamati keaktifan, dan keterlibatan siswa dalam diskusi kelompok.
B. Evaluasi Hasil	1. Apakah siswa memahami pentingnya konsentrasi belajar? 2. Apakah siswa mampu mengidentifikasi faktor peng konsentrasi? 3. Apakah siswa mampu menerapkan teknik <i>self-management</i> dalam belajar?

Lampiran :

1. Uraian Materi
2. Lembar Kerja Siswa
3. Instrumen evaluasi proses dan hasil

Bandar Lampung, 6 Mei 2026

Guru BK

Peneliti

Ratna Ningseh, S.Pd
10806103101001

Fais Septiana Wulandari
2211080153

Mengenai

Kepala Sekolah



RPL 3 Dan Dinamika Kelompok



**PEMERINTAH KABUPATEN LAMPUNG TIMUR
KEMENTERIAN AGAMA LAMPUNG TIMUR
MTs MA'ARIF 23 TRITUNGAL**



Jln. Madura no.02 Desa Tritunggal Kec. Waway Karya Kab. Lampung Timur 43181

A.	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B.	Bidang Layanan	Bimbingan Belajar
C.	Topik/Tema Layanan	Evaluasi dan Penguatan <i>Self-Management</i> dalam Konsentrasi Belajar
D.	Fungsi Layanan	Pemeliharaan dan Penguatan
E.	Tujuan Umum	Peserta didik mampu mengevaluasi dan mempertahankan perubahan perilaku untuk meningkatkan konsentrasi belajar.
F.	Tujuan Khusus	1. Siswa mampu mengevaluasi penerapan self-management. 2. Siswa mampu mempertahankan perilaku belajar yang positif. 3. Siswa memiliki komitmen untuk meningkatkan konsentrasi belajar secara berkelanjutan.
G.	Sasaran Layanan	Siswa Kelas VIII A
H.	Materi Layanan	1. Evaluasi penerapan self-management 2. Penguatan perilaku positif 3. Komitmen menjaga konsentrasi belajar
I.	Waktu Pelaksanaan	1 x 40 menit
J.	Sumber Materi	1. Corey, Gerald. <i>Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy</i>. 2. Prayitno & Erman Ami. <i>Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling</i>. 3. Slameto. <i>Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya</i>.
K.	Metode/Teknik Layanan	Diskusi, Sharing Pengalaman
L.	Metode Alat	Power Point, Laptop, Alat Tulis
M.	Pelaksanaan Kegiatan Layanan	
	A. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)	1. Salam dan doa. 2. Mengulas rencana perubahan yang dibuat pada pertemuan sebelumnya.
	B. Kegiatan Inti (20 menit)	1. Siswa menyampaikan pengalaman menerapkan self-management.

		2. Diskusi mengenai hambatan yang dialami. 3. Guru BK memberikan penguatan dan solusi. 4. Siswa menuliskan komitmen pribadi untuk menjaga konsentrasi belajar.
	C. Kegiatan Penutup (10 menit)	1. Guru BK dan siswa menyimpulkan manfaat self-management. 2. Guru BK memberikan motivasi akhir. 3. Penutup dengan doa dan salam.
N.	Evaluasi / Penilaian	
	A. Evaluasi Proses	Guru BK melakukan pengamatan terhadap keaktifan siswa dalam mengikuti diskusi kelompok serta kesungguhan siswa dalam menyampaikan hasil refleksi diri.
	B. Evaluasi Hasil	1. Apakah siswa mampu mengevaluasi perilaku belajarnya? 2. Apakah siswa menunjukkan komitmen untuk mempertahankan perubahan?

Lampiran :

1. Uraian Materi
2. Lembar Kerja Siswa
3. Instrumen evaluasi proses dan hasil

Bandar Lampung, 6 Mei 2026

Guru BK

Penceliti



Ratna Ningsih, S.Pd
10806103101001



Fais Septiana Wulandari
2211080153



Lampiran 13 : Dokumentasi

Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling



Pretest Peserta Didik Kelas VIII A





Lmpiran 14 : Laporan Pelaksanaan Konseling Kelompok



Posttest Peserta Didik Kelas VIII A



Lampiran 15 : Uji Ahli Instrumen 1



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM

Alamat: Jl. Letkol H Endro Suratmih, Sukarama Bandar Lampung, Telp 8721-780887 Faks. 0721-780422

LEMBAR KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I
 Jabatan : Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Telah memberikan penilaian dan masukan terhadap instrumen penelitian berjudul: "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII Mts Ma'arif 23 Tritunggal Lampung Timur" Yang akan digunakan Oleh Peneliti:

Nama : Fais Septiana Wulandari
 Npm : 2211080153
 Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
 Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Judul : Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII Mts Ma'arif 23 Tritunggal Lampung Timur.

Berdasarkan hasil penilaian terhadap instrumen penelitian tersebut, maka instrument penelitian ini dinyatakan VALID. Demikian surat Keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, 2 Maret 2026

Validator Instrumen Penelitian,

Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I

NIP. 196104011981031003

Lampiran 16 : Uji Ahli Instrumen 2



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM

Alamat: Jl. Letkol H Endro Surotmin, Sukarame Bandar Lampung. Telp 8721-780887 Faks. 0721-780422

LEMBAR KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Defriyanto, S.IQ., M.Ed
Jabatan : Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Telah memberikan penilaian dan masukan terhadap instrumen penelitian berjudul: "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII A MTs Ma'arif 23 Tritunggal Lampung Timur " Yang akan digunakan Oleh Peneliti:

Nama : Fais Septiana Wulandari
Npm : 2211080153
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Judul : Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII A MTs Ma'arif 23 Tritunggal Lampung Timur.

Berdasarkan hasil penilaian terhadap instrumen penelitian tersebut, maka instrument penelitian ini dinyatakan VALID. Demikian surat Keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, 4 Mei 2026
Validator Instrumen Penelitian,

Defriyanto, S.IQ., M. Ed

NIP. 1978031900801112

Lampiran 17 : Hasil Turnitin



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIT PELAKSANA TEKNIS PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703278

SURAT KETERANGAN

Nomor: B-2559/Un.16/P1/KT/VI/2026

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : **Dr. Eni Amaliah, S.Ag., S.S., M.Ag.**
NIP : 197005121998032002
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung
Menerangkan bahwa Artikel Ilmiah dengan judul :

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT
TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VIII A MTs MA'ARIF 23
TRITUNGAL LAMPUNG TIMUR**

Karya

NAMA	NPM	FAKULTAS/PRODI
FAIS SEPTIANA WULANDARI	2211080153	FTK/ BKPI

Bebas Plagiasi dengan tingkat kemiripan sebesar 21%. Dan dinyatakan Lulus dengan bukti terlampir.

Demikian Keterangan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Bandar Lampung, 18 Juni 2026
Kepala UPT Perpustakaan



Dr. Eni Amaliah, S.Ag., S.S., M.Ag.
NIP: 197005121998032002

Ket:

1. Surat Keterangan Cek Turnitin ini Legal & Sah, dengan Stempel Asli Pusat Perpustakaan.
2. Surat Keterangan ini Dapat Digunakan Untuk Repository
3. Lampirkan Surat Keterangan Lulus Turnitin & Rincian Hasil Cek Turnitin ini di Bagian Lampiran Skripsi Untuk Salah Satu Syarat Penyebaran di Pusat Perpustakaan.

PERPUSTAKAAN UIN RIL

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT TERHADAP KONSENTRASI BEL...

 Skripsi

Document Details

Submission ID

trrcoid::3618:143407893

Submission Date

18 Jun 2026, 02:51 GMT+7

Download Date

18 Jun 2026, 03:57 GMT+7

File Name

SKRIPSI_FAIS SEPTIANA WULANDARL.docx

File Size

150.3 KB

22 Pages

4,849 Words

32,143 Characters

21% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- ▶ Bibliography
- ▶ Quoted Text
- ▶ Small Matches (less than 8 words)

Exclusions

- ▶ 8 Excluded Sources

Top Sources

- 15%  Internet sources
- 6%  Publications
- 16%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 15%

 Internet sources
- 6%

 Publications
- 16%

 Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	
repository.radenintan.ac.id		2%
2	Internet	
lib.unnes.ac.id		1%
3	Student papers	
UIN Raden Intan Lampung on 2026-06-09		1%
4	Student papers	
UIN Raden Intan Lampung on 2026-03-02		<1%
5	Student papers	
UIN Raden Intan Lampung on 2023-08-30		<1%
6	Student papers	
UIN Raden Intan Lampung on 2024-07-17		<1%
7	Internet	
eprints.walisongo.ac.id		<1%
8	Internet	
eprints.uny.ac.id		<1%
9	Student papers	
UIN Raden Intan Lampung on 2025-12-15		<1%
10	Internet	
text-id.123dok.com		<1%
11	Internet	
eprints.uad.ac.id		<1%

12	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-05-18	<1%
13	Internet	www.scribd.com	<1%
14	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-04-20	<1%
15	Internet	e-journal.man1lamongan.sch.id	<1%
16	Internet	repository.umsu.ac.id	<1%
17	Student papers	Universitas Pasundan on 2025-07-31	<1%
18	Internet	repository.iainkudus.ac.id	<1%
19	Student papers	Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka on 2026-06-02	<1%
20	Internet	repository.ulb.ac.id	<1%
21	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2025-07-16	<1%
22	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-04-15	<1%
23	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-04-29	<1%
24	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2024-12-27	<1%
25	Internet	es.scribd.com	<1%

40	Internet	id.scribd.com	<1%
41	Internet	repository.uin-suska.ac.id	<1%
42	Student papers	Sriwijaya University on 2019-07-10	<1%
43	Publication	Tri Prasetyowati, Dimas Ardika Miftah Farid. "Efektivitas Konseling Kelompok de...	<1%
44	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2024-07-19	<1%
45	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2025-09-19	<1%
46	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2025-10-15	<1%
47	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2025-11-10	<1%
48	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-04-09	<1%
49	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-04-22	<1%
50	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-05-18	<1%
51	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-06-03	<1%
52	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-06-09	<1%
53	Student papers	Universitas Djuanda on 2026-04-13	<1%

54	Student papers	Universitas Muria Kudus on 2018-03-15	<1%
55	Student papers	Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya on 2026-04-27	<1%
56	Student papers	Universitas Pendidikan Indonesia on 2015-06-13	<1%
57	Student papers	Washoe County School District on 2021-07-03	<1%
58	Internet	digilib.uin-suka.ac.id	<1%
59	Internet	jurnal.bimaberilmu.com	<1%
60	Internet	jurnal.unugha.ac.id	<1%
61	Internet	repo.undiksha.ac.id	<1%
62	Internet	www.j-cup.org	<1%

Biografi Penulis



Penulis bernama Fais Septiana Wulandari, biasa dipanggil Wulan. Penulis dilahirkan di Kota Serang Banten pada tanggal 27 September 2003 sebagai anak pertama dari 3 bersaudara, dari pasangan Bapak Nur Hadi dan Ibu Nur Chayati. Adik pertama saya Ega Laili Altafunisa dan adik kedua saya Zoya Chantika Putri Nayla.

Awal studi penulis menempuh pendidikan di Taman Kanak-Kanak Harapan Bunda dengan masa studi dua tahun yang dimulai pada tahun 2007 dan diselesaikan pada tahun 2009. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di Sekolah Dasar Negeri 2 Jembrana dengan masa studi enam tahun yang dimulai pada tahun 2009 dan diselesaikan pada tahun 2015. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Ma'arif 23 Tritunggal dengan masa studi tiga tahun yang dimulai pada tahun 2015 dan diselesaikan pada tahun 2018.

Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Waway Karya dengan mengambil jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dengan masa studi tiga tahun yang dimulai pada tahun 2018 dan diselesaikan pada tahun 2021. Selama bersekolah penulis gemar melakukan kegiatan kesenian seperti menari, paskibra, dan juga olah raga bola voli. Sehingga penulis sering mengikuti berbagai perlombaan seperti ajang kesenian tari seperti tari sigehe pengunten, tari siger, tari bedana, tari mulie meghanai, tari melinting dan lain-lain. Dan juga perlombaan di cabang olah raga voli di beberapa tempat.

Pada tahun 2022 penulis melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dan menjadi mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI). Pada tahun 2025 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di MTs Negeri 2 Bandar Lampung dengan masa 40 hari. Penulis menyelesaikan studi Strata Satu (S1) pada tahun 2026.



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1448 H/2026 M**

