

Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Reinforcement* Positif Dan *Self Management* Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Yogie Wahyu Ari Saputra

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang,
Indonesia

Email: yogiewahyuarisaputra@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji bimbingan kelompok tentang teknik *reinforcement* positif dan *self management* untuk meningkatkan konsentrasi siswa. Penelitian ini dilakukan di kelas VIII SMP N 8 Magelang. Penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group design*. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 16 siswa dengan pembagian, 8 siswa sebagai kelompok eksperimen pertama, dan 8 siswa sebagai kelompok eksperimen kedua. Pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini diperoleh dari konsentrasi belajar. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis parametrik *One Way Anova*. Hasil Menunjukkan bahwa bimbingan kelompok pada teknik *Reinforcement* positif dan *Self Management* pada peningkatan konsentrasi siswa. Ini dapat dibuktikan dari hasil uji Anova pada kelompok eksperimen dengan nilai probabilitas *Sig.* $0,00 < 0,05$ (*2-Tailed*). Berdasarkan hasil analisis terdapat perbedaan skor skala konsentrasi belajar, antara kelompok eksperimen pertama dan kelompok eksperimen kedua, hasilnya 23,49% lebih tinggi dari kelompok eksperimen dua yaitu 14,01%. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik *Reinforcement* positif dan *Self Management* mampu meningkatkan konsentrasi siswa.

Kata kunci : ***Konsentrasi Belajar, Bimbingan Kelompok, Teknik Reinforcement Positif Dan Self Management***

ABSTRACT

This study aims to examine the group guidance on reinforcement positive and self management techniques on increasing student concentration. This research was carried out in class VIII SMP N 8 Magelang. This Study uses a pretest-posttest control group design. The sampel taken in this study was 16 students with the devision of 8 students as the experimental group one and 8 as the eksperimental group two. Sampling using cluster random sampling technique. Data collection in this study was carried out using a learning concentration. The data analysis method used is the One Way Anova parametric analysis. The results Showed that the group guidance on Reinforcement

positive and Self Management techniques on increasing student concentration. This can be proven from the Anova test result in the experimental group with the probability value of Sig. $0,00 < 0,05$ (2-Tailed). Based on the results of the analysis and discussion there is a difference in the score of the learning concentration scale between the experimental group one and the eksperimental group two which is 23,49 % higher than the eksperimental group two 14,01 %. The results of the study can be concluded that the group guidance of behavioral Reinforcement positive and Self Management techniques on increase student concentration.

Keyword : Learning Concentration, Group Guidance, Reinforcement Positive And Self Management Techniques.

PENDAHULUAN

Konsentrasi belajar merupakan pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dengan menghalau atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungan dengan objek yang dipelajari dan tidak mudah diketahui oleh orang lain selain diri individu yang sedang belajar. Rendahnya kualitas dan prestasi belajar, sebagian besar disebabkan oleh lemahnya kemampuan dalam melakukan konsentrasi belajar. Penyebabnya karena siswa sering kali mengalami percabangan pikiran saat proses pembelajaran berlangsung, pikiran yang bercabang muncul tanpa di sadari sehingga mengakibatkan terhambatnya proses belajar siswa.

(Aunurrahman, 2016) mengemukakan bahwa konsentrasi belajar merupakan salah satu aspek psikologis yang seringkali tidak begitu mudah untuk diketahui oleh orang lain selain individu yang sedang belajar. Penyebabnya apa yang terlihat melalui aktivitas seseorang belum tentu sejalan dengan apa yang sesungguhnya sedang individu tersebut pikirkan. Seperti ketika seorang siswa dihadapkan dengan buku terbuka dan terlihat sepintas sedang mengamati atau membaca buku tersebut. Keadaan ini tidak dapat disimpulkan dengan pernyataan bahwa seorang siswa tersebut sedang membaca dan mengamati buku di hadapannya, namun dalam pandangan seperti ini dibutuhkan adanya penelitian agar kita dapat mengetahui konsentrasi siswa.

Konsentrasi belajar dalam proses pembelajaran memiliki pengaruh besar terhadap hasil belajar, ketika konsentrasi belajar siswa baik maka proses pembelajaran akan lebih mudah, siswa lebih memahami materi pelajaran, menambah pengetahuan baru, mengembangkan kemampuan berfikir, membuat suasana belajar yang kondusif serta mencapai hasil belajar yang lebih maksimal karena konsentrasi belajar merupakan

faktor penentu keberhasilan siswa dalam menyerap ilmu yang disampaikan guru pada kegiatan pembelajaran, sehingga memiliki dampak besar pada hasil belajar siswa. Dampak yang ditimbulkan ketika siswa tidak memiliki konsentrasi dalam belajar, siswa tidak mampu memahami materi pelajaran yang disampaikan, tidak berperan aktif dalam proses pembelajaran, kehilangan semangat dan keinginan untuk belajar, sehingga hasil belajar siswa tidak maksimal yang mengakibatkan prestasi belajar siswa rendah. Dampak tersebut memiliki faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar siswa.

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar siswa baik yang berasal dari dalam diri sendiri maupun berasal dari lingkungan. Keadaan fisik yang lelah merupakan salah satu faktor dari dalam diri siswa, sedangkan keadaan lingkungan akan sangat mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar siswa, ketika lingkungan tidak nyaman maka membuat siswa kesulitan untuk berkonsentrasi terhadap materi pelajaran, sehingga akan mempengaruhi pencapaian hasil belajar siswa.

Kenyataan yang ada di lapangan mengenai konsentrasi belajar siswa di kelas VIII SMP Negeri 8 Magelang memiliki daya konsentrasi belajar rendah. Daya konsentrasi belajar rendah diperkuat dengan hasil wawancara dengan guru pembimbing kelas VIII SMP Negeri 8 Magelang, siswa memiliki konsentrasi belajar yang rendah, hal tersebut dapat diketahui oleh guru pembimbing ketika sedang memberikan layanan Bimbingan dan Konseling di kelas. Terbukti dengan adanya siswa yang berbicara dengan temannya ketika guru sedang menjelaskan materi pelajaran, bercanda dengan temannya, melamun, bermain menggunakan alat tulis dan siswa mengerjakan PR di kelas diluar pelajaran yang sedang dipelajari di kelas. Sehingga menyebabkan suasana lingkungan yang kurang kondusif, teman sebangku yang mengajak berbicara, bercanda, mata pelajaran yang kurang disukai, faktor fisik, dan psikis siswa, sehingga membuat konsentrasi belajar siswa terganggu.

Guru pembimbing pada dasarnya sudah melakukan usaha dalam membantu meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan pemberian layanan bimbingan klasikal di kelas yang berkaitan dengan konsentrasi belajar. Hasil pelaksanaan layanan bimbingan klasikal yang diberikan oleh guru pembimbing untuk meningkatkan konsentrasi belajar belum berdampak maksimal pada siswa, karena dalam pelaksanaan layanan bimbingan klasikal siswa hanya mendengarkan dan mengetahui saja apa yang disampaikan pembimbing ketika di kelas, sehingga siswa tidak ikut berperan langsung

dalam proses pelaksanaan layanan bimbingan klasikal tersebut, maka perlu dilakukan menggunakan alternatif lain dalam membantu meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan layanan bimbingan kelompok teknik *reinforcement* positif dan *self management* untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. (Prayitno & Amti, 2015) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan pemberian informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka dalam menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Bimbingan kelompok merupakan layanan yang diberikan pada siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas suatu topik masalah, dalam hal ini permasalahan yang akan dibahas berhubungan dengan konsentrasi belajar.

Menurut Corey (Arditya, 2014), dalam bimbingan kelompok dibutuhkan penguatan positif untuk membentuk pola perilaku dengan memberikan penguatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul. Penguatan diberikan ketika individu menunjukkan tingkah laku yang diinginkan. Menurut (Wahid, dkk, 2010) , pada umumnya penghargaan mempunyai pengaruh positif dalam kehidupan manusia yakni dapat mendorong seseorang untuk memperbaiki tingkah lakunya dan meningkatkan usahanya.

Reinforcement positif merupakan salah satu teknik dalam pembentukan tingkah laku individu dari teori konseling behavioral. Penguatan positif merupakan pembentukan suatu pola tingkah laku dengan memberikan penguatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul. Walker & Shea (Komalasari, Wahyuni, & Karsih, 2011) *Reinforcement* positif yaitu memberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan ditampilkan yang bertujuan agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang meningkat dan menetap di masa yang akan datang.

Pemberian teknik *reinforcement* positif dapat diberikan dalam membantu menyelesaikan masalah konsentrasi belajar yang rendah, dengan pemberian penguatan positif yang menyenangkan maka siswa akan cenderung meningkatkan konsentrasi belajar yang akan berlangsung secara terus-menerus. Bimbingan kelompok dengan teknik *self management* digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Teknik *self management* dipandang mampu untuk meningkatkan konsentrasi belajar karena teknik ini bersifat praktis dan tidak sulit untuk diterapkan pada siswa. *Self*

management menunjukkan pada suatu teknik dalam terapi kognitif-behaviour berlandaskan pada teori belajar dirancang untuk membantu konseli untuk mengontrol dan mengubah tingkah laku yang lebih efektif, sering dipadukan dengan pemberian penghargaan pada diri sendiri yang positif dan belakangan sering dipertukarkan dengan metode administrasi diri, kendali diri dan teknik regulasi diri untuk menunjukkan proses yang sama (Mappiare, 2006). Dapat dipahami bahwa pengertian *self management* menekankan individu untuk mengatur atau mengarahkan perilakunya sendiri dalam penyelesaian masalah. Pemberian teknik ini mampu untuk meningkatkan konsentrasi belajar, karena dengan terbentuknya siswa yang mampu mengatur maupun mengarahkan diri sendiri untuk tetap konsentrasi ketika belajar akan terbiasa untuk mengulangi berkonsentrasi dalam belajarnya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris mengenai konsentrasi belajar siswa.

Konsentrasi belajar merupakan pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dengan menghalau atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungan dengan objek yang dipelajari dan tidak mudah diketahui oleh orang lain selain diri individu yang sedang belajar. Rendahnya kualitas dan prestasi belajar, sebagian besar disebabkan oleh lemahnya kemampuan dalam melakukan konsentrasi belajar. Siswa sering kali mengalami pikiran bercabang saat melakukan kegiatan belajar. Pikiran bercabang tersebut bisa muncul tanpa disadari, sehingga menghambat proses belajar siswa.

(Dimiyati & Mudjiono, 2009), konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses belajarnya. Syafril (Prihatini & Ikawati, 2016) Konsentrasi belajar merupakan suatu pemusatan perhatian pada suatu kegiatan sebagai kunci utama untuk mencapai tujuan belajar yang telah ditentukan. Kegiatan belajar dilakukan yang dilakukan siswa dilaksanakan secara sungguh-sungguh dengan cara memfokuskan seluruh panca indera dari indera pendengaran, penglihatan, dan pikiran.

Pendapat Dimiyati senada dengan Syafril bahwa konsentrasi belajar merupakan pemusatan perhatian pada proses belajar untuk mencapai tujuan belajar yang ingin dicapai. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa konsentrasi belajar merupakan proses pemusatan pikiran pada suatu pembelajaran yang sedang dipelajari dengan sungguh-sungguh serta mengabaikan hal yang tidak ada hubungannya dalam

proses pembelajaran dengan menggunakan seluruh panca indra dari penglihatan, pendengaran dan pikiran.

Enkoswara (Diana, Kadek, & I, 2014) menjelaskan klasifikasi perilaku belajar yang dapat digunakan untuk mengetahui ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi belajar, diantaranya (1) perilaku kognitif, pada perilaku kognitif ini anak yang memiliki konsentrasi belajar ditandai dengan kesiapan pengetahuan yang dapat segera muncul bila diperlukan, komprehensif dalam penafsiran informasi, dan mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh; (2) perilaku afektif, pada perilaku afektif ini siswa yang memiliki konsentrasi belajar ditandai dengan adanya penerimaan (tingkat perhatian tertentu), dan respon (keinginan untuk mereaksi bahan yang diajarkan); (3) perilaku Psikomotor, pada perilaku psikomotor ini siswa yang konsentrasi belajar dapat ditandai dengan adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru, komunikasi non verbal seperti ekspresi muka dan gerakan-gerakan yang penuh arti; (4) perilaku berbahasa, pada perilaku ini siswa yang memiliki konsentrasi belajar ditandai dengan adanya aktivitas berbahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar.

Bimbingan kelompok teknik *reinforcement* positif merupakan layanan bimbingan kelompok yang membahas suatu topik atau masalah yang dilakukan melalui kegiatan kelompok yang dianggap tepat untuk meningkatkan perubahan tingkah laku menjadi lebih baik yaitu meningkatkan konsentrasi belajar siswa, karena dalam bimbingan dibutuhkan penguatan positif untuk membentuk pola perilaku dengan memberikan penguatan segera ketika tingkah laku yang diharapkan muncul atau diinginkan melalui pemanfaatan dinamika kelompok. Pemberian penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan ditampilkan yang memiliki tujuan agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang, meningkat dan menetap di masa yang akan datang.

Langkah-langkah yang harus diperhatikan dalam pemberian *reinforcement* (Komalasari, Wahyuni, & Karsih, 2011) meliputi mengumpulkan informasi tentang permasalahan melalui analisis ABC (*Antecedent, Behavior, Consequence*), memilih perilaku target yang ingin ditingkatkan, menetapkan data awal perilaku awal, menetapkan *reinforcement* yang bermakna, dan penerapan *reinforcement* positif. Kelima poin tersebut diterapkan dalam setiap sesi pertemuan bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok teknik *self management* merupakan layanan bimbingan kelompok yang membahas suatu topik atau masalah yang dilakukan melalui kegiatan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok serta melakukan monitor atau observasi diri, evaluasi diri, dan pemberian pengukuhan, penghapusan dan hukuman untuk melatih tingkah laku yang ingin diubah menjadi lebih baik sehingga diharapkan dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan dengan setiap anggota kelompok mampu meningkatkan tingkah laku yang ingin dicapai.

(Komalasari, Wahyuni, & Karsih, 2011) langkah-langkah dalam *self management* diantaranya adalah (1) tahap monitor diri atau observasi, pada tahap ini konseli sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatat dengan teliti; (2) tahap evaluasi, pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli tujuannya untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program; (3) tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman, pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap tersulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu. Keempat poin tersebut diterapkan dalam setiap pertemuan bimbingan kelompok.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen murni (*True Experimental*), tujuan dari penelitian eksperimen adalah untuk menentukan atau mendeskripsikan fakta, menguji hipotesis dan menunjukkan hubungan antar variabel dengan memberi perlakuan-perlakuan tertentu (Yusuf, 2014). Desain penelitian yang digunakan adalah *Randomized Pretest-Posttest Comparison Group Design*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Magelang yang berjumlah 219 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah 8 siswa Kelas VIII D sebagai kelompok eksperimen 1 dan 8 siswa Kelas VIII F sebagai kelompok eksperimen 2 yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*, yaitu penentuan sampel yang diambil dari populasi dilakukan secara acak terhadap kelompok melalui dua tahap, yaitu tahap pertama menentukan sampel daerah secara

acak dan tahap berikutnya menentukan orang-orang yang ada pada daerah itu secara acak juga (Sugiyono, 2015). Sampling pada penelitian ini diambil secara acak terhadap kelompok, kelompok yang dimaksud pada penelitian ini yaitu kelas VIII yang berjumlah tujuh kelas.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala motivasi belajar siswa. Pengujian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *Statistic Parametric One Way Anova*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS versi 22.00 for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh berupa pelaksanaan, hasil analisis deskriptif variabel penelitian, perbandingan hasil pretest dan *posttest*, uji prasyarat analisis dan uji hipotesis. Pelaksanaan bimbingan kelompok model teknik *reinforcement* positif dan *self management* dilakukan masing-masing selama delapan kali pertemuan. Pelaksanaan penelitian meliputi pretest dan posttest. Pelaksanaan *pre-test* dilaksanakan pada tanggal 19 dan 24 Agustus 2019 pada kelas VIII D dan VIII F yang terdiri dari masing-masing kelas 30 siswa.

Sampel yang digunakan dipilih secara acak dengan cara undian yaitu sebagai kelompok eksperimen 1 dari kelas VIII D berjumlah 8 siswa dan kelompok eksperimen 2 dari kelas VIII F berjumlah 8 siswa. Sampel pada penelitian ini berjumlah 16 siswa yang masing-masing kelompok eksperimen diberikan perlakuan yang berbeda yaitu dalam pemberian teknik yang digunakan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsentrasi belajar.

Tabel 1. Hasil Skor *Pretest* Skala Konsentrasi Belajar

Kelompok Eksperimen 1		Kelompok Eksperimen 2	
Nama	<i>Pre-Test</i>	Nama	<i>Pre-Test</i>
TZP	115	EOR	117
AAS	127	ASR	116
RDA	112	SFN	116
RCK	114	AFW	118
SM	117	AFK	109
MN	110	MRP	111
MAA	115	EVC	108
FAS	107	RF	107

Kegiatan penelitian diakhiri dengan melakukan pengukuran akhir setelah diberikan perlakuan yaitu *post-test*. Pengukuran *post-test* dilakukan dengan memberikan kembali angket konsentrasi belajar dan sampel penelitian mengisi angket kembali yang sebelumnya digunakan untuk *pre-test*. *Post-test* diberikan kepada kedua kelompok eksperimen yaitu kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2.

Tabel 2. Hasil Skor *Posttest* Skala Konsentrasi Belajar

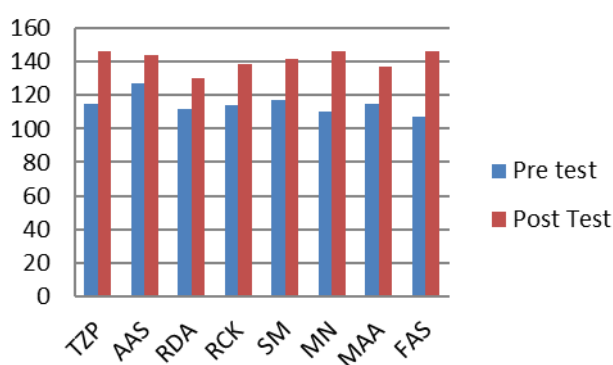
Kelompok Eksperimen 1		Kelompok Eksperimen 2	
Nama	Nama	Nama	<i>Pre-Test</i>
TZP	EOR	EOR	117
AAS	ASR	ASR	116
RDA	SFN	SFN	116
RCK	AFW	AFW	118
SM	AFK	AFK	109
MN	MRP	MRP	111
MAA	EVC	EVC	108
FAS	RF	RF	107

Perbandingan Pengukuran Awal (*Pre-Test*) dan Pengukuran Akhir (*Post-Test*) Pada Kelompok Eksperimen 1 dan Eksperimen 2. Langkah awal sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu dilakukan *pre-test* untuk mengukur keadaan siswa sebelum diberikan perlakuan. Pelaksanaan *pre-test* dilaksanakan pada kelompok eksperimen, setelah diberikan perlakuan kemudian diberikan *post-test* untuk mengukur dan mengetahui keadaan siswa setelah diberikan perlakuan, dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan dari skor hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen 1. Peningkatan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen 1 dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Peningkatan Skor *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen 1

No	Pre-test	Post-test	Peningkatan	
			Nilai	%
1.	115	146	31	26,95%
2.	127	144	17	13,38%
3.	112	130	18	16,07%

No	Pre-test	Post-test	Peningkatan	
			Nilai	%
4.	114	139	25	21,92%
5.	117	142	25	21,36%
6.	110	146	36	32,72%
7.	115	137	22	19,13%
8.	107	146	39	36,44%
	Rata-rata		26,6	23,49%
	Minimum		17	13,38%
	Maksimum		39	36,44%



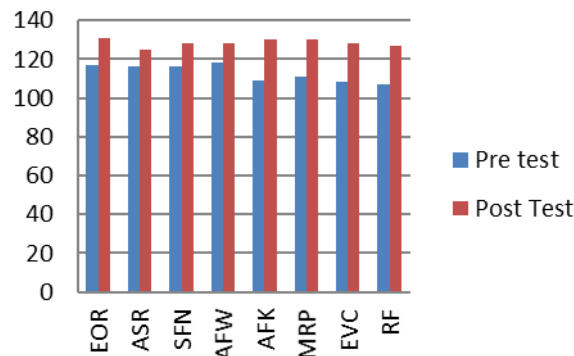
Gambar 1. Hasil Skor *Pre test* dan *Post test* Kelompok Eksperimen 1

Berdasarkan tabel 3 dan gambar 1, dapat diketahui bahwa peningkatan skor *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen 1 dapat diketahui bahwa skor tertinggi sebesar 39 atau 36,44% dan terendah sebesar 17 atau 13,38% dengan rata-rata perubahan skornya 26,6 atau 23,49%. Pada tabel 3 terdapat peningkatan skor sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata peningkatan skor skala konsentrasi belajar pada kelompok eksperimen 1 mengalami peningkatan.

Tabel 4. Peningkatan Skor *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen 2

No	Pre-test	Post-test	Peningkatan	
			Nilai	%
1.	117	131	14	11,96%
2.	116	125	9	7,75%
3.	116	128	12	10,34%
4.	118	128	10	8,47%
5.	109	130	21	19,26%
6.	111	130	19	17,11%

No	Pre-test	Post-test	Peningkatan	
			Nilai	%
7.	108	128	20	18,51%
8.	107	127	20	18,69%
	Rata-rata		15,6	14,01%/
	Minimum		9	7,75%
	Maksimum		21	19,26%



Gambar 2. Hasil Skor *Pre test* dan *Post test* Kelompok Eksperimen 2

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 2, dapat diketahui bahwa peningkatan skor *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen 2 dapat diketahui bahwa skor tertinggi sebesar 21 atau 19,26% dan terendah sebesar 9 atau 7,75% dengan rata-rata skor 15,6 atau 14,01%. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata peningkatan skor skala konsentrasi belajar pada kelompok eksperimen 2 mengalami peningkatan.

Keadaan awal pada kedua kelompok eksperimen setara, hasil peningkatan skor menunjukkan sama-sama mengalami peningkatan dengan hasil kelompok eksperimen 1 lebih besar peningkatannya dibandingkan kelompok eksperimen 2 dilihat dari hasil *post-test*. Peningkatan yang membedakan antara peningkatan hasil eksperimen 1 disebabkan oleh faktor pemberian penguatan yang diberikan secara langsung pada tahap kegiatan bimbingan kelompok sesuai dengan langkah-langkah teknik *reinforcement* positif, sedangkan pada eksperimen 2 faktor penyebabnya dengan pemberian lembar catatan *self managemen* yang berisi monitor diri atau observasi diri, evaluasi diri, pemberian penguatan dan hukuman yang digunakan pada teknik *self management*. Langkah selanjutnya melakukan analisis data dari hasil skor *post-test* baik dari kelompok

eksperimen 1 dan eksperimen 2 kemudian melakukan uji hipotesis dan menyusun laporan hasil penelitian yang sudah dilakukan.

Hasil uji statistik deskriptif penerapan bimbingan kelompok model teknik *reinforcement* positif dan *self management* untuk meningkatkan konsentrasi belajar dapat dilihat dalam tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji *Statistic Descriptive Variable* Penelitian

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Pre_eksp1	8	107	127	114,63	5,927
Pre_eksp2	8	107	118	112,75	4,464
Post_eksp1	8	125	131	128,38	1,923
Post_eksp2	8	130	146	141,25	5,676
Valid N (listwise)	8				

Berdasarkan tabel 5 jumlah sampel penelitian berjumlah 8 siswa sebagai kelompok eksperimen 1 dan 8 siswa sebagai kelompok eksperimen 2. Tabel 5 menunjukkan bahwa nilai minimum *pre test* kelompok eksperimen 1 sebesar 107 serta nilai maksimumnya sebesar 127 dengan rata-rata 114,63 dan standar deviasinya 5,927. Nilai minimum *post test* kelompok eksperimen 1 sebesar 130 serta nilai maksimumnya sebesar 146 dengan rata-rata 141,25 dan standar deviasinya 5,676. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik *reinforcement* positif, skor skala konsentrasi belajar mengalami kenaikan yang besar.

Tabel 5 menunjukkan bahwa nilai minimum *pre test* kelompok eksperimen 2 sebesar 107 serta nilai maksimumnya sebesar 118 dengan rata-rata 112,75 dan standar deviasinya 4,464. Nilai minimum *post test* kelompok eksperimen 2 sebesar 125 serta nilai maksimumnya sebesar 131 dengan rata-rata 128,38 dan standar deviasinya 1,923. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik *self management*, skor skala konsentrasi belajar mengalami kenaikan. Semakin banyak peningkatan skor skala konsentrasi belajar maka semakin meningkat konsentrasi belajar siswa.

Pengujian analisis dilakukan setelah data diuji prasyarat normalitas dan homogenitas. Uji prasyarat normalitas dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Data

Subyek Variabel	Nilai Statistik	Sig.	Keterangan
Pre-test Eksperimen 1	0,225	0,200	Berdistribusi normal
Post-test Eksperimen 1	0,201	0,200	Berdistribusi normal
Pre-test Eksperimen 2	0,267	0,098	Berdistribusi normal
Post-test Eksperimen 2	0,202	0,200	Berdistribusi normal

Berdasarkan hasil uji normalitas data yang sudah dilakukan, dapat diketahui bahwa signifikansi skor *pre-test* dan *post-test* baik kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 lebih dari 0,05 sehingga data dalam penelitian ini berdistribusi normal karena memiliki tingkat probabilitas (*p value*) lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas yang telah dilakukan, diketahui hasil nilai signifikansi $0,156 > 0,05$ maka varians pada penelitian ini bersifat homogen atau memiliki varians yang sama.

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis *Statistic Parametric One Way Anova*. Model analisis ini digunakan karena penelitian ini menganalisis beberapa kelompok sampel serta resiko kesalahannya paling kecil dibandingkan dengan model analisis yang lain. Kriteria pengambilan keputusan dalam pengujian hipotesis ini menggunakan dua kriteria yaitu berdasarkan signifikansi dan nilai F. Pengambilan keputusan yang berdasarkan signifikansi yaitu jika signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima, tetapi jika signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak. Pengambilan keputusan berdasarkan nilai F yaitu jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ maka H_0 diterima, tetapi jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka H_0 ditolak. Hasil uji *Anova* terdapat pada tabel 7.

Tabel 7. Hasil Uji *Anova*

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	4247,250	3	1415,750	62,255	,001
Within Groups	636,750	28	22,741		
Total	4884,000	31			

Berdasarkan hasil uji *Anova* pada tabel 7, dapat diketahui bahwa signifikansi 0,001 kurang dari 0,05 maka H_0 ditolak. Nilai F_{hitung} 62,255 lebih besar dari F_{tabel} 4,667 maka H_0 ditolak. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok model behavioral teknik *reinforcement* positif dan *self management* dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok teknik *reinforcement* positif dan *self management* mampu meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Terbukti dari adanya peningkatan dari hasil skor *post-test* dari masing-masing kelompok eksperimen, dimana hasil kelompok eksperimen 1 memiliki skor lebih tinggi dibandingkan kelompok eksperimen 2 dengan dibuktikan dari hasil uji *Anova* menunjukkan bahwa nilai F_{hitung} yaitu 62,255 serta nilai F_{tabel} 6,608, dan Signifikansi 0,001 kurang dari 0,05.

Permasalahan yang muncul terkait dengan konsentrasi belajar rendah yang terdapat di SMP Negeri 8 Magelang yaitu terdapat adanya siswa yang berbicara dengan temannya ketika guru sedang menjelaskan materi pelajaran, bercanda dengan teman, melamun, bermain menggunakan alat tulis dan siswa mengerjakan PR di luar pelajaran yang sedang dipelajari di kelas. Melalui permasalahan yang ada, penanganan dalam menyelesaikan permasalahan salah satunya dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *reinforcement* positif dan *self management*. Teknik *reinforcement* positif mampu untuk meningkatkan konsentrasi belajar karena dengan pemberian penguatan positif yang menyenangkan maka siswa cenderung mengalami peningkatan konsentrasi belajar yang akan berlangsung secara terus-menerus.

Bukti bahwa bimbingan kelompok teknik *reinforcement* positif dapat meningkatkan konsentrasi belajar yaitu, adanya perubahan sikap siswa sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan salah satunya yaitu TZP. TZP adalah siswa yang memperoleh skor *pre-test* sebesar 115 setelah diberikan perlakuan dengan teknik *reinforcement* positif meningkat menjadi 146 dari hasil *post-test*, TZP yang tadinya kerap mengabaikan ketika guru mengajar ketika proses pembelajaran, asik berbicara dengan teman sebangku, sehingga kurang konsentrasi dalam belajar. Kemudian dengan diberikannya bimbingan kelompok teknik *reinforcement* positif ini TZP sekarang lebih mempertimbangkan lagi ketika ingin berbicara dengan teman sebangku ketika guru mengajar. TZP mulai memperbaiki diri ketika belajar dengan memperhatikan guru yang sedang mengajar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Linda Dwi Sholikhah, Dwi Yuwono Puji Sugiharto, & Imam Tadjri tahun 2017 dengan judul ”

Model Konseling Kelompok dengan Teknik Penguatan Positif untuk Mereduksi Proktatinasi Akademik Siswa” (Sholikhah, Sugiharto, & Tadjri, 2017). Tujuan penelitiannya yaitu untuk menghasilkan dan menguji keefektifan konseling kelompok dengan teknik penguatan positif untuk mereduksi proktatinasi akademik siswa, penelitian menggunakan metode *Research and Development* dengan populasi siswa SMK pelayaran Semarang. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik penguatan positif efektif untuk mereduksi proktatinasi akademik siswa. Berdasarkan penelitian tersebut menunjukkan bahwa teknik penguatan positif dapat digunakan untuk mereduksi proktatinasi akademik siswa.

Selain teknik *reinforcement* positif, teknik *self management* juga mampu digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa, karena teknik ini bersifat praktis dan tidak sulit untuk diterapkan pada siswa. *Self management* menunjukkan pada suatu teknik dalam terapi kognitif-behaviour berlandaskan pada teori belajar dirancang untuk membantu konseli untuk mengontrol dan mengubah tingkah laku yang lebih efektif, sering dipadukan dengan pemberian penghargaan pada diri sendiri yang positif dan belakangan sering dipertukarkan dengan metode administrasi diri, kendali diri dan teknik regulasi diri untuk untuk menunjuk proses yang sama (Mappiare, 2006).

Bukti bahwa bimbingan kelompok teknik *self management* dapat meningkatkan konsentrasi belajar yaitu adanya perubahan sikap siswa sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan salah satunya yaitu, EOR memperoleh skor *pre-test* sebesar 117 setelah diberikan perlakuan dengan teknik *self management* meningkat menjadi 131 dari hasil *post-test*, EOR yang tadinya ketika dikelas sering melamun dengan memikirkan hal-hal lain yang tidak ada hubungannya dengan materi pembelajaran, sehingga membuat kurang konsentrasi dalam proses pembelajaran yang mengakibatkan hasil belajar yang tidak maksimal dengan hasil nilai yang tidak diinginkan. EOR setelah diberikan bimbingan kelompok teknik *self management* sekarang mengalami perubahan yang baik pada konsentrasi belajarnya, dimana EOR lebih mengutamakan memperhatikan guru ketika proses pembelajaran dan menghindari melamun ketika proses pembelajaran berlangsung.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dian Mayasari tahun 2015 dengan judul, ”Pengembangan model bimbingan kelompok dengan teknik

self management untuk mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal siswa SMP Negeri Pontianak” (Mayasari, 2015). Tujuan penelitiannya yaitu untuk mendeskripsikan pelaksanaan bimbingan kelompok dan tingkat kecemasan komunikasi interpersonal siswa di SMP Negeri Pontianak, dihasilkannya model bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal siswa SMP Negeri Pontianak, menguji keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal siswa, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan. Teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling*.

Hasil secara umum dalam penelitian ini menunjukkan bahwa model bimbingan kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal siswa. Simpulan dari penelitian ini bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self management* secara periodik dapat membantu siswa mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal sehingga kompetensinya dalam melaksanakan bimbingan kelompok menjadi optimal.

Berdasarkan pembahasan di atas, membuktikan bahwa bimbingan kelompok model behavioral teknik *reinforcement* positif dan *self management* mampu meningkatkan konsentrasi belajar kelas VIII SMP Negeri 8 Magelang. Selain dari itu, siswa mampu menerapkan hasil dari perlakuan yang diterapkan pada kehidupan sehari-hari terutama ketika sedang belajar sehingga kebiasaan siswa yang tidak konsentrasi dalam belajar mulai terdapat perubahan menjadi lebih konsentrasi dalam belajarnya.

Pelaksanaan penelitian ini dalam prosesnya tentunya mengalami kendala atau hambatan yang dialami peneliti, yaitu pelaksanaan bimbingan kelompok dilaksanakan pada siang hari karena pelaksanaannya ada yang dilakukan diluar jam belajar sekolah yaitu ketika siswa sudah pulang sekolah hal ini membuat siswa terlihat lelah karena kegiatan dilakukan siang hari dan terdapat sedikit kendala dalam mengumpulkan siswa khususnya ketika setelah pulang sekolah dikarenakan ada yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler disekolah, ijin atau sakit.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh bimbingan kelompok teknik *reinforcement* positif dan *self management* dapat

meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Hasil tersebut dapat dibuktikan dari adanya perbedaan peningkatan skor *pre-test* dan *post-test* pada kedua kelompok eksperimen. Hal tersebut menunjukkan adanya perubahan skor antara kelompok eksperimen 1 dan 2 setelah mendapatkan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *reinforcement* positif dan *self management*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aunurrahman. (2016). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Diana, A., Kadek, S., & I, K. (2014). Penerapan Konseling Kogniatif Dengan Teknik Pembuatan Kontrak (Contingency Contracting) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X Tkr1 Smk Negeri 3 Singaraja. *JIBK Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 1-10.
- Dimiyati, & Mudjiono. (2009). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Mappiare, A. (2006). *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mayasari, D. (2015). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi Interpersonal Siswa SMP Negeri Pontianak. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 15-22.
- Murni, W., & dkk. (2010). *Keterampilan Dasar Mengajar*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Prayitno, & Amti, E. (2015). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Saputra, B., Hartuti, P., & Mishbahuddin, A. (2017). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Penguatan Positif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMA Di Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 60-68.
- Sholikhah, L. D., Sugiharto, D. Y., & Tadjri, I. (2017). Model Konseling Kelompok dengan Teknik Penguatan Positif untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 62-67.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenada Media Group.

