

# PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA DI KELAS VIII C SMP NEGERI 2 SERIRIT

I P. Sujaya<sup>1</sup>, M. Sulastr<sup>2</sup> K. Suranata<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Bimbingan Konseling, FIP  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Singaraja, Indonesia

e-mail: (chetozelex@yahoo.com, sulastr<sup>2</sup>.made@yahoo.com, sura@konselor.org)  
@Undiksha.ac.id

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa yang mengalami gangguan konsentrasi melalui penerapan konseling behavioral dengan teknik relaksasi pada kelas VIII C SMP Negeri 2 Seririt. Penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan konseling yang dirancang bersiklus, setiap siklus terdiri dari tahap identifikasi, tahap diagnosa, tahap prognosa, tahap konseling, tahap evaluasi dan tahap refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII C SMP Negeri 2 Seririt yang memiliki kemampuan konsentrasi belajar rendah berjumlah 8 orang siswa. Data konsentrasi belajar dikumpulkan dengan kuesioner konsentrasi belajar. Data yang diperoleh diolah dengan analisis deskriptif, dengan target keberhasilan pencapaian minimal 55%. Hasil penelitian menunjukkan konseling behavioral dengan teknik relaksasi dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa yang mengalami gangguan konsentrasi di kelas VIII C SMP Negeri 2 Seririt tahun ajaran 2012/2013. Peningkatan konsentrasi belajar siswa yaitu dari kondisi awal ke siklus I terjadi peningkatan rata-rata konsentrasi belajar dari 44% menjadi 56,13% dengan peningkatan sebesar 47,75% dan dari siklus I ke siklus II peningkatan rata-rata konsentrasi belajar siswa dari 56,13% menjadi 76,38% dengan peningkatan sebesar 56,81%.

Kata kunci: konseling *behavioral*, teknik *relaksasi*, konsentrasi belajar

## Abstract

This study aimed to improving students learning concentration who had problem on concentrating through the implementation of behavioral counseling with relaxation technique in VIII C class at SMP Negeri 2 Seririt. This study is an action research on counseling which consist in cycles that consist of identification, diagnosis, prognosis, counseling, evaluation, and reflection steps in each cycle. The subject of this study was 8 students of VIII C at SMP Negeri 2 Seririt who had low learning concentration. The data of low learning was collected by administering learning concentration questionnaire. The data was analyzed descriptively with the the achievement target 55%. The result of this study showed that counseling behavioral with relaxation technique can improve students' learning concentration who had problem in concentrating in VIII C class at SMP Negeri 2 seririt in the academic year of 2012/2013. The improvement of the students' learning concentration was that from the first cycle to the first cycle the average concentration from 44% to 56,13% with the increase 47,75% and from the first cycle to the second cycle the increase was from 56,13 to 76,38 with the increase 56,81%.

Key words: behavioral counseling, relaxation technique, learning concentration

## **Pendahuluan**

Keberhasilan belajar siswa dipengaruhi banyak faktor, baik faktor dalam diri maupun faktor dari luar diri individu. Salah satu faktor berpengaruh terhadap proses belajar siswa adalah konsentrasi belajar. Berkaitan dengan itulah konsentrasi belajar siswa perlu memperoleh perhatian lebih agar siswa kelak mampu memperhatikan dan menyerap pelajaran yang diberikan oleh guru di dalam proses belajar mengajar.

Konsentrasi belajar adalah suatu usaha pemusatan pikiran atau perhatian dengan mengendalikan pikiran, kemauan dan perasaan terhadap suatu mata pelajaran yang sedang dipelajari sehingga memperoleh perubahan tingkah laku. Tercapainya konsentrasi seseorang harus berusaha menikmati kegiatan yang saat itu sedang dilakukannya. Jika seseorang dapat menikmati kegiatan yang sedang dilakukannya maka konsentrasi akan terjadi secara otomatis dan mudah, sehingga akan mampu memfokuskan sebagian besar perhatiannya pada objek yang di kehendaki. Selain itu, seseorang harus berusaha keras supaya segenap perhatian panca indra dan pikirannya hanya boleh terfokus pada satu objek saja. Panca indra khususnya mata dan telinga harus memusatkan objek pelajaran yang sedang dipelajari karena mata dan telinga sulit untuk tidak menangkap berbagai hal yang terjadi di luar objek.

Rentangan taraf konsentrasi seseorang tidak bisa terlepas dari faktor bahan pelajaran sebagai salah satu penyebabnya. Bahan pelajaran yang terlalu sukar biasanya cepat mendatangkan kelelahan dalam belajar, sehingga mengurangi rentang konsentrasi. Bahan pelajaran yang mudah untuk dipelajari dan dikuasai biasanya mendukung rentang konsentrasi dalam waktu yang relatif lama. Iklim yang panas dan suasana yang ribut biasanya lebih cepat mengganggu konsentrasi. Keributan yang disebabkan oleh suara radio, suara tape recorder, keramaian dari lingkungan masyarakat sekitar harus diantisipasi agar tidak membuyarkan konsentrasi dalam belajar.

Begitu juga dengan pikiran, Saat berkonsentrasi pikiran akan dipenuhi oleh

berbagai hal di luar objek pelajaran yang dapat mengganggu konsentrasi, seperti ingatan tentang kegiatan yang baru saja dilakukan, pengalaman masa lalu, baik pengalaman manis atau pahit, khayalan-khayalan tertentu, rencana kegiatan di masa yang akan datang, dan berbagai hal yang membuat pikiran berpindah-pindah. Otot-otot yang tegang yang disebabkan keletihan juga membuat pikiran tidak bisa memusatkan pada objek pelajaran. Oleh karena itu, di dalam melakukan konsentrasi memerlukan kemampuan untuk mengendalikan pikiran dan memiliki kemauan untuk berkonsentrasi serta diperlukan suatu teknik atau strategi agar tercapainya konsentrasi dalam belajar.

Melalui pengamatan langsung yang dilakukan pada tanggal 11 Februari 2013 di kelas VIII C SMP N 2 Seririt di jumpai permasalahan yang dihadapi oleh siswa yaitu siswa mengganggu teman sebangkunya dalam proses pembelajaran, siswa gelisah saat mengikuti proses pembelajaran, siswa tidak tenang dan tidak bisa memperhatikan guru dalam penyampaian bahan pelajaran, siswa tidak tertib di dalam kelas, siswa tidak dapat menuntaskan tugas dengan baik, siswa melamun di dalam kelas, siswa tidur di dalam kelas, siswa tidak mendengarkan penjelasan bahan pelajaran dari guru, dan siswa tidak mengikuti instruksi guru dengan baik serta siswa tidak aktif dalam proses pembelajaran.

Sedangkan dari hasil wawancara dengan guru BK di SMP N 2 Seririt pada tanggal 11 Februari 2013 siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar, untuk beberapa mata pelajaran tertentu yang kurang disenangi seperti Bahasa Inggris, Matematika, dan Bahasa Indonesia, mereka cenderung mencari alasan untuk tidak ikut pelajaran seperti permissi ke toilet, permissi fotocopy, dan beberapa alasan lainnya. selanjutnya guru BK SMP N 2 Seririt mengungkapkan, alasan siswa seperti itu karena mereka merasa pelajaran itu sulit, membosankan, tidak menarik, tidak bisa mengerti sehingga tidak ada motivasi dalam diri siswa untuk memperkaya pengetahuan mereka dengan materi yang disampaikan. Selain itu, guru yang mengajar terlalu cepat dalam menjelaskan

materi sehingga siswa menjadi kurang paham dengan apa yang disampaikan oleh guru mata pelajaran.

Gangguan konsentrasi belajar yang dialami siswa tersebut, merupakan tugas guru mata pelajaran untuk mengatasinya. Salah satu yang dapat dilakukan yaitu dengan menerapkan metode pembelajaran yang tepat, membuat siswa senang terhadap mata pelajaran yang dipelajari sehingga membuat siswa mampu memfokuskan perhatiannya di dalam proses pembelajaran. Guru bimbingan dan konseling juga berkewajiban dalam mengatasi siswa yang mengalami gangguan konsentrasi dalam belajar, karena guru bimbingan dan konseling memiliki empat bidang pelayanan. Empat bidang yang dimaksud adalah bidang belajar, bidang pribadi, bidang sosial dan bidang karir. Konsentrasi belajar termasuk di dalam pelayanan bidang belajar.

Melihat fenomena tersebut, maka bimbingan dan konseling memberikan suatu alternatif penyelesaian terhadap permasalahan tersebut. Salah satu cara yang digunakan adalah menerapkan konseling behavioral dengan teknik relaksasi.

Konseling behavioral merupakan penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Berlandaskan teori belajar, modifikasi tingkah laku dan terapi tingkah laku adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan perubahan tingkah laku. Corey (2003:197) menyatakan, modifikasi tingkah laku telah memberikan pengaruh yang besar kepada lapangan pendidikan, terutama pada area pendidikan khusus yang menangani anak-anak yang memiliki masalah-masalah belajar dan tingkah laku. Salah satu aspek yang paling penting dari gerakan modifikasi tingkah laku adalah penekanannya pada tingkah laku yang bisa didefinisikan secara operasional, diamati dan diukur.

Krumboltz (1976:2) memaparkan bahwa "*behavioral counseling is a process of helping people to learn how to solve certain interpersonal, emotional and decision problem*". Artinya, konseling behavioral merupakan suatu proses untuk

membantu seseorang untuk mempelajari bagaimana memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan pengambilan keputusan.

Langkah-langkah konseling behavioral adalah a) *Assesment*, langkah awal yang bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika perkembangan klien; b) *Goal setting*, yaitu langkah untuk merumuskan tujuan konseling. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari langkah *assesment* konselor dan klien menyusun dan merumuskan tujuan yang ingin dicapai dalam konseling; c) *Technique implementation*, yaitu menentukan dan melaksanakan teknik konseling yang digunakan untuk mencapai tingkah laku yang diinginkan yang menjadi tujuan konseling; d) *Evaluation termination*, yaitu melakukan kegiatan penilaian apakah kegiatan konseling yang telah dilaksanakan mengarah dan mencapai hasil sesuai dengan tujuan konseling; dan f) *Feedback*, yaitu memberikan dan menganalisis umpan balik untuk memperbaiki dan meningkatkan proses konseling.

Beberapa teknik yang dapat digunakan dalam konseling behavioral salah satunya adalah teknik relaksasi. Hakim (2004: 41) menyatakan "relaksasi merupakan suatu proses pembebasan diri dari segala macam bentuk ketegangan otot maupun pikiran senetral mungkin atau tidak memikirkan apapun". Cormier dan Cormier (dalam Abimanyu dan Manrihu, 1996:320) menambahkan relaksasi (otot) yaitu "usaha mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan relaks kelompok-kelompok otot utama seperti tangan, muka dan leher, dada, bahu, punggung, perut, dan kaki".

Cormier dan Cormier, 1985 (Abimanyu dan Manrihu, 1996:322) mengemukakan tujuh langkah relaksasi, yaitu a) rasional; b) instruksi tentang pakaian; c) menciptakan lingkungan yang nyaman; d) konselor memberi contoh latihan relaksasi; e) instruksi latihan relaksasi; f) penilaian setelah latihan; dan g) pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

Sejak awal perkembangannya, relaksasi telah menjadi pusat perhatian pakar fisiologi dan pakar psikologi.

Hillenber dan Collins (Comier dan Comier, 1985:320) menggunakan latihan relaksasi terhadap klien yang mengalami gangguan tidur, sakit kepala, tekanan darah tinggi, kecemasan, kecemasan berpidato, kecemasan umum, asma, peminum berat, hiperaktif dan sulit mengontrol amarah. Nadjamudin (1993:321) mengemukakan bahwa, Edmund Jacobson ditahun 1920-an mulai memperkenalkan relaksasi sebagai salah satu teknik terapi untuk menolong penderita hipertensi. Josep Wolpe menggunakan relaksasi untuk meredam kecemasan, dan di tahun 1960-an telah menjadi salah satu bagian dari terapi behavioral. Masters (dalam Gunarsa, 2004:211) menambahkan salah satu efek dari latihan relaksasi adalah meningkatnya kemampuan untuk menguasai kegiatan kognitif, meliputi pemusatan perhatian (konsentrasi).

konsentrasi belajar merupakan suatu usaha pemusatan pikiran atau perhatian dengan mengendalikan pikiran, kemauan dan perasaan terhadap suatu mata pelajaran yang sedang dipelajari sehingga memperoleh perubahan tingkah laku. Daud (2010:20), konsentrasi belajar adalah "pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi".

ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi dalam belajar tampak pada perhatiannya yang terfokus pada hal yang diterangkan guru atau pelajaran yang sedang dipelajari.

Abu Ahmadi, 1991 (dalam Djamarah, 2002:16) mengemukakan sebab-sebab pelajar tidak dapat berkonsentrasi yaitu a) kurang minat terhadap pelajaran. Tidak adanya minat mengakibatkan siswa sukar mengerti isi pelajaran tersebut. Akhirnya pikirannya melayang-layang kepada hal-hal lain; b) banyak urusan-urusan yang sering mengganggu perhatian, baik urusan luar maupun urusan pribadi; c) adanya

gangguan-gangguan suara keras seperti radio, tape dan lain-lain. Begitu juga udara yang sangat panas dan meja yang tidak enak dapat mengurangi/menggangu konsentrasi; d) adanya gangguan kesehatan atau terlalu lelah.

Masalah yang dapat dikemukakan adalah bahwa terdapat siswa kelas VIII C SMP Negeri 2 Seririt mengalami gangguan konsentrasi dalam belajar. Untuk mengatasi hal tersebut, digunakan konseling behavioral dengan teknik relaksasi. Sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa yang mengalami gangguan konsentrasi di kelas VIII C SMP Negeri 2 Seririt melalui konseling behavioral dengan teknik relaksasi.

### **Metode**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan bimbingan dan konseling (*Action Reseach In Counseling*) dengan prosedur penelitian terdiri dari a) tahap identifikasi; b) tahap diagnosa; c) tahap prognosa; d) tahap konseling; e) tahap evaluasi; dan f) tahap refleksi. Variabel tindakan dalam penelitian ini adalah konseling behavioral dengan teknik relaksasi dan variabel terikatnya adalah konsentrasi belajar siswa. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII C SMP Negeri 2 Seririt yang mengalami gangguan konsentrasi belajar yaitu berjumlah 8 orang siswa. Penentuan subjek penelitian ini selain melalui pengamatan langsung dan wawancara terhadap guru BK dan guru mata pelajaran serta melalui kuesioner konsentrasi belajar. Hasil analisis kuesioner konsentrasi belajar dapat diidentifikasi bahwa terdapat 2 orang siswa yang berada pada kategori sangat tinggi, 10 orang siswa berada pada kategori tinggi, 8 orang siswa berada pada kategori sedang, 5 orang siswa berada pada kategori rendah, dan 3 orang siswa berada pada kategori sangat rendah. Dengan demikian ditetapkan 8 orang siswa sebagai subjek yang akan dikenai tindakan konseling behavioral dengan teknik relaksasi. Kedelapan siswa tersebut dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 : Subjek Penelitian

| No | Nama Siswa | Skor | Persentase (%) | Kategori      |
|----|------------|------|----------------|---------------|
| 1  | AD         | 57   | 38%            | sangat rendah |
| 2  | DB         | 68   | 45%            | rendah        |
| 3  | AN         | 56   | 37%            | sangat rendah |
| 4  | WR         | 80   | 53%            | rendah        |
| 5  | DS         | 73   | 49%            | rendah        |
| 6  | SJ         | 79   | 53%            | rendah        |
| 7  | TY         | 58   | 39%            | sangat rendah |
| 8  | KD         | 81   | 54%            | rendah        |

Data yang diperlukan dalam penerapan konseling behavioral dengan teknik relaksasi adalah data pencapaian peningkatan konsentrasi belajar siswa dengan menggunakan kuesioner konsentrasi belajar.

Hasil kuesioner konsentrasi belajar dianalisis menggunakan deskripsi data dengan rumus  $p = \frac{x}{SMI} \times 100\%$  (1) dengan keterangan  $p$  adalah persentase pencapaian;  $x$  adalah skor mentah dan  $SMI$  adalah skor maksimal ideal untuk mengetahui peningkatan konsentrasi belajar. Untuk mengetahui seberapa besar manfaat konseling behavioral dengan teknik relaksasi menggunakan analisis data dengan rumus

$$p = \frac{Post\ Rate - Base\ Rate}{Base\ Rate} \times 100\% \quad (2)$$

dengan keterangan  $p$  adalah persentase perubahan; *Post Rate* adalah skor setelah tindakan dan *Base Rate* adalah skor sebelum tindakan.

Penelitian ini dikatakan berhasil apabila siswa mencapai konsentrasi belajar minimal dengan kategori persentase pencapaian skor minimal 55% ke atas.

Apabila subjek yang diberikan tindakan menunjukkan peningkatan konsentrasi belajar minimal 55% maka dikategorikan berhasil atau sesuai dengan perubahan konsentrasi belajarnya. Makin tinggi konsentrasi belajar tersebut maka makin berhasil tindakan yang diberikan.

### Hasil dan Pembahasan

Siswa yang belum mendapatkan skor 55% dikategorikan memiliki konsentrasi belajar rendah. Hasil analisis kuesioner konsentrasi belajar yang diberikan sebelum pemberian tindakan adalah terdapat 2 orang siswa yang berada pada kategori sangat tinggi, 10 orang siswa berada pada kategori tinggi, 8 orang siswa berada pada kategori sedang, 5 orang siswa berada pada kategori rendah, dan 3 orang siswa berada pada kategori sangat rendah. Dengan demikian ditetapkan 8 orang siswa sebagai subjek yang akan dikenai tindakan konseling behavioral dengan teknik relaksasi. Kedelapan siswa tersebut dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 : Data Awal Siswa yang Memiliki Konsentrasi Belajar Rendah

| No | Nama Siswa | Skor | Persentase (%) | Kategori      |
|----|------------|------|----------------|---------------|
| 1  | AD         | 57   | 38%            | sangat rendah |
| 2  | DB         | 68   | 45%            | rendah        |
| 3  | AN         | 56   | 37%            | sangat rendah |
| 4  | WR         | 80   | 53%            | rendah        |
| 5  | DS         | 73   | 49%            | rendah        |
| 6  | SJ         | 79   | 53%            | rendah        |
| 7  | TY         | 58   | 39%            | sangat rendah |
| 8  | KD         | 81   | 54%            | rendah        |

Dari tabel 2 di atas, menunjukkan delapan orang siswa yang belum memiliki

skor di atas 55% sebagai acuan keberhasilan tindakan.

Penelitian tindakan bimbingan konseling ini dirancang bersiklus. Tindakan siklus I dilaksanakan 3 kali pertemuan bertempat di taman sekolah SMP Negeri 2 Seririt.

Pada tahap 1 yaitu identifikasi, adalah mengidentifikasi permasalahan yang dialami kedelapan orang siswa. Pada tahap 2 yaitu diagnosa, adalah menggali faktor penyebab permasalahan yang dialami oleh siswa yang konsentrasi belajar rendah. Pada tahap 3 tahap prognosa, menyiapkan rencana-rencana atau upaya untuk melatih siswa dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa yang rendah yaitu a) melakukan diskusi dengan guru BK terkait kegiatan layanan yang akan digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa yaitu penerapan konseling behavioral dengan teknik relaksasi yang melalui layanan konseling kelompok; b) mengumpulkan dan mengkomunikasikan pada siswa-siswa yang sudah teridentifikasi memiliki konsentrasi belajar rendah mengenai layanan konseling behavioral dengan teknik relaksasi; c) mempersiapkan

setting layanan yaitu setting tempat yang akan digunakan untuk konseling behavioral dengan teknik relaksasi. Setting waktu yang diantaranya meliputi penentuan jadwal pelaksanaan konseling behavioral dengan teknik relaksasi dan waktu yang disediakan untuk pemberian konseling behavioral dengan teknik relaksasi serta persiapan perlengkapan administrasi layanan seperti daftar hadir siswa, angket tanggapan siswa dan RPBK konseling kelompok.

Tahap 4 adalah tahap konseling, dalam tahap konseling, siswa diberikan latihan relaksasi untuk meningkatkan konsentrasi belajarnya melalui layanan konseling kelompok dengan 4 tahapan yaitu, tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

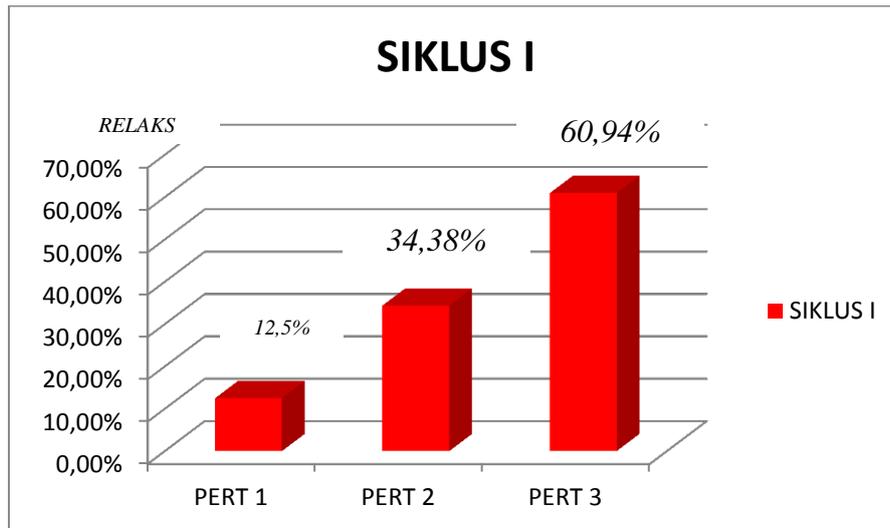
Tahap 5 yaitu tahap evaluasi adalah mengavaluasi hasil tindakan siklus I yaitu pemantauan keberhasilan latihan relaksasi menggunakan angket tanggapan siswa. hasil tanggapan siswa terhadap latihan relaksasi pada siklus I dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3 : Hasil Tanggapan Siswa terhadap Latihan Relaksasi pada Siklus I

| No         | Nama Siswa | Pertemuan 1<br>Skor | Pertemuan 2<br>Skor | Pertemuan 3<br>Skor |
|------------|------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 1          | AD         | 1                   | 3                   | 3                   |
| 2          | DB         | 1                   | 2                   | 3                   |
| 3          | AN         | 1                   | 3                   | 3                   |
| 4          | WR         | 1                   | 4                   | 6                   |
| 5          | DS         | 1                   | 1                   | 4                   |
| 6          | SJ         | 1                   | 5                   | 7                   |
| 7          | TY         | 1                   | 2                   | 5                   |
| 8          | KD         | 1                   | 2                   | 8                   |
| Jumlah     |            | 8                   | 22                  | 39                  |
| Persentase |            | 12,5%               | 34,38%              | 60,94%              |

Dari hasil tanggapan siswa terhadap latihan relaksasi seperti pada tabel 3 menunjukkan bahwa adanya peningkatan relaksasi dari 12,5% pada pertemuan 1 siklus I menjadi 34,38% pada pertemuan 2 siklus I dan dari 34,38% pada pertemuan 2 siklus I menjadi 60,94% pada pertemuan 3 siklus I. Peningkatan yang terjadi terhadap latihan relaksasi pada siklus I disebabkan karena siswa semakin mampu beradaptasi

terhadap pemberian teknik relaksasi. Peningkatan ini menyebabkan siswa merasakan relaks terhadap pikiran maupun otot-otot pada tubuhnya, namun belum sepenuhnya mengalami keadaan relaks karena pencapaian persentase relaksasi belum mencapai 100%. Persentase peningkatan relaksasi siswa dapat digambarkan seperti pada gambar 1.



Gambar 01

Grafik Diagram Peningkatan Persentase Relaksasi Tiap Pertemuan Pada Siklus I

Sedangkan pemantauan peningkatan konsentrasi belajar yang menggunakan kuesioner konsentrasi belajar didapat hasil seperti pada tabel 4.

Dari hasil evaluasi pada tabel 4 dapat dikemukakan bahwa terdapat peningkatan dalam konsentrasi belajar

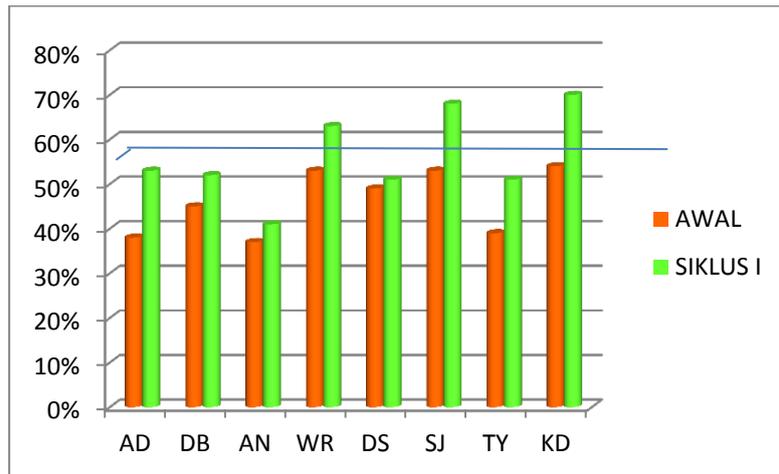
siswa setelah dilakukan tindakan melalui konseling behavioral dengan teknik relaksasi pada awal pengambilan data dari rata-rata persentase 44% menjadi 56,13% di siklus I terjadi peningkatan sebesar 47,75%.

Tabel 04 : Data Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa pada Siklus I

| No        | Sub<br>jek | Awal |     | Pemantauan |       | Kategori | Persentase<br>peningkatan<br>(%) | Ket.      |
|-----------|------------|------|-----|------------|-------|----------|----------------------------------|-----------|
|           |            | Skor | (%) | Skor       | (%)   |          |                                  |           |
| 1         | AD         | 57   | 38  | 79         | 53    | Rendah   | 39                               | Meningkat |
| 2         | DB         | 68   | 45  | 78         | 52    | Rendah   | 39                               | Meningkat |
| 3         | AN         | 56   | 37  | 61         | 41    | Rendah   | 30                               | Meningkat |
| 4         | WR         | 80   | 53  | 94         | 63    | Sedang   | 47                               | Meningkat |
| 5         | DS         | 73   | 49  | 77         | 51    | Rendah   | 38                               | Meningkat |
| 6         | SJ         | 79   | 53  | 102        | 68    | Sedang   | 51                               | Meningkat |
| 7         | TY         | 58   | 39  | 76         | 51    | Rendah   | 38                               | Meningkat |
| 8         | KD         | 81   | 54  | 105        | 70    | Tinggi   | 52                               | Meningkat |
| Rata-rata |            |      | 44  |            | 56,13 |          | 47,75                            |           |

Berdasarkan hasil evaluasi pada tabel 04 dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling behavioral dengan teknik relaksasi dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Grafik perbandingan persentase peningkatan konsentrasi belajar siswa pada data awal dan siklus I dapat dilihat pada gambar 02.



Gambar 02

Grafik Diagram Perbandingan Peningkatan Konsentrasi Belajar Awal Siswa dan Siklus I

Dari gambar 02, menunjukkan 8 orang siswa yang diberi tindakan konseling behavioral dengan teknik relaksasi ternyata hanya 3 orang siswa yaitu WR, SJ dan KD yang konsentrasi belajarnya memenuhi kriteria ketuntasan 55%, sehingga dipandang perlu untuk diberikan tindakan konseling behavioral teknik relaksasi lebih lanjut pada siklus II untuk memaksimalkan peningkatan konsentrasi belajarnya.

Tahap terakhir tindakan siklus I yaitu refleksi. Hasil refleksi yaitu dari 8 orang siswa yang diberi tindakan konseling behavioral dengan teknik relaksasi hanya 3 orang siswa yaitu WR, SJ dan KD yang memenuhi kriteria ketuntasan dan 5 orang siswa yaitu AD, DB, AN, DS, dan TY, belum memenuhi kriteria ketuntasan sebesar 55%.

Hal tersebut dikarenakan a) siswa tidak sungguh-sungguh dalam latihan relaksasi, dan b) siswa masih terganggu

dengan lingkungan di luar latihan seperti suara motor dan datangnya siswa ke sekolah sehingga beberapa siswa perhatiannya dialihkan karena dilaksanakan pada jam pertama yaitu jam 07.30 – 08.15 Wita. Oleh karena itu perlu diadakan upaya untuk memperbaiki proses tindakan pada siklus berikutnya supaya peningkatan konsentrasi belajar lebih maksimal. Upaya-upaya yang dapat dilakukan adalah a) pemimpin latihan relaksasi harus tegas terhadap siswa yang tidak sungguh-sungguh serta lebih menekankan kembali tujuan latihan relaksasi, dan b) pelaksanaan latihan relaksasi lebih pagi dari sebelumnya yaitu dilaksanakan jam 06.30-07.15 Wita sehingga gangguan dari luar latihan dapat dicegah.

Hasil tindakan pada siklus II yang meninjau dari keberhasilan latihan relaksasi dapat dilihat pada tabel 05.

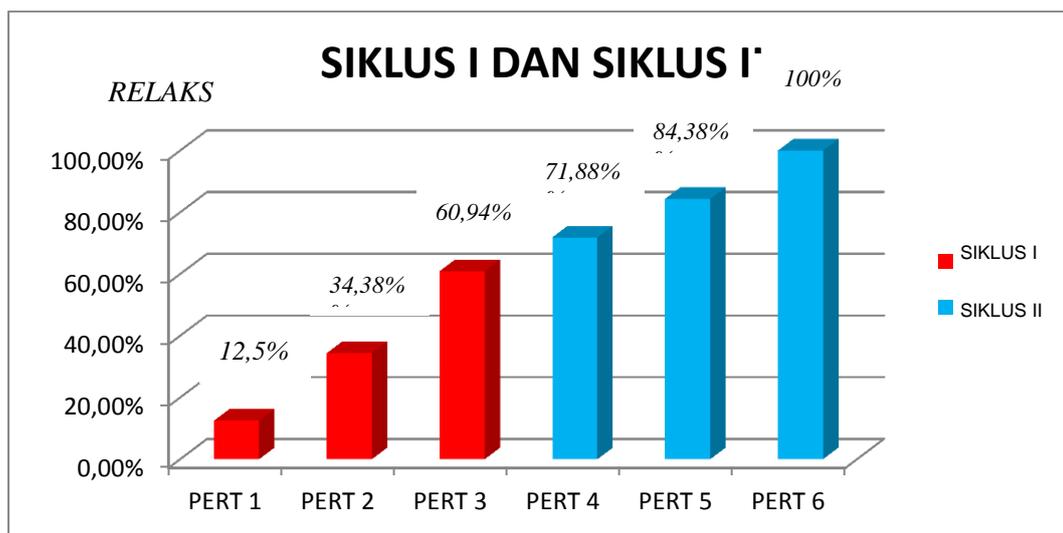
Tabel 05 : Hasil Tanggapan Siswa Siklus I dan Siklus II Terhadap Latihan Relaksasi

| No | Nama Siswa | Siklus I           |                    |                  | Siklus II        |                  |                    |
|----|------------|--------------------|--------------------|------------------|------------------|------------------|--------------------|
|    |            | Skor Pertemuan n 1 | Skor Pertemuan n 2 | Skor Pertemuan 3 | Skor Pertemuan 1 | Skor Pertemuan 2 | Skor Pertemuan n 3 |
| 1  | AD         | 1                  | 4                  | 3                | 6                | 3                | 8                  |
| 2  | DB         | 1                  | 5                  | 2                | 7                | 3                | 8                  |
| 3  | AN         | 1                  | 6                  | 3                | 6                | 3                | 8                  |
| 4  | WR         | 1                  | 6                  | 4                | 7                | 6                | 8                  |
| 5  | DS         | 1                  | 6                  | 1                | 6                | 4                | 8                  |
| 6  | SJ         | 1                  | 7                  | 5                | 7                | 7                | 8                  |
| 7  | TY         | 1                  | 5                  | 2                | 7                | 5                | 8                  |
| 8  | KD         | 1                  | 7                  | 2                | 8                | 8                | 8                  |

|            |       |        |        |        |        |      |
|------------|-------|--------|--------|--------|--------|------|
| Jumlah     | 8     | 46     | 22     | 54     | 39     | 64   |
| Persentase | 12,5% | 71,88% | 34,38% | 84,38% | 60,94% | 100% |

Dari hasil tanggapan siswa terhadap latihan relaksasi seperti pada tabel 5 menunjukkan bahwa adanya peningkatan relaksasi pada pertemuan 1 siklus I yaitu 12,5% menjadi 100% pada pertemuan 3

siklus II. Ini menunjukkan bahwa pada akhir siklus II siswa sudah mengalami relaks sepenuhnya. Hasil Persentase peningkatan relaksasi siswa siklus I dan siklus II dapat digambarkan seperti pada gambar 03.



Gambar 03  
Grafik Diagram Peningkatan Persentase Relaksasi Siklus I dan Siklus II

Dari gambar 03 menunjukkan peningkatan relaksasi yaitu pada pertemuan 1 siklus I 12,5%, pertemuan 2 siklus I 34,38%, pertemuan 3 siklus I 60,94%, pertemuan 1 siklus II 71,88%, pertemuan 2 siklus II 84,38%, dan pada

pertemuan 3 siklus II 100%. Hal ini menunjukkan ada peningkatan relaksasi pada setiap pertemuan. Hasil pemantauan terhadap peningkatan konsentrasi belajar melalui kuesioner konsentrasi belajar disajikan pada tabel 06.

Tabel 06 : Data Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa pada Siklus II

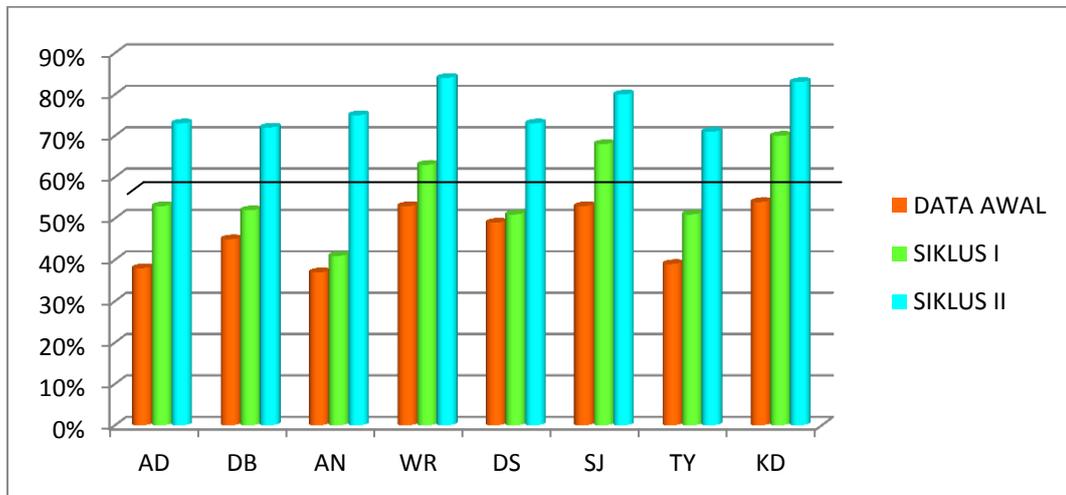
| No        | Sub jek | Pemantauan |       |           |       | Kategori | Persentase peningkatan (%) | Ket.      |
|-----------|---------|------------|-------|-----------|-------|----------|----------------------------|-----------|
|           |         | Siklus I   |       | Siklus II |       |          |                            |           |
|           |         | Skor       | (%)   | Skor      | (%)   |          |                            |           |
| 1         | AD      | 79         | 53    | 109       | 73    | tinggi   | 54                         | Meningkat |
| 2         | DB      | 78         | 52    | 108       | 72    | tinggi   | 53,5                       | Meningkat |
| 3         | AN      | 61         | 41    | 113       | 75    | tinggi   | 56                         | Meningkat |
| 4         | WR      | 94         | 63    | 126       | 84    | tinggi   | 62,5                       | Meningkat |
| 5         | DS      | 77         | 51    | 110       | 73    | tinggi   | 54,5                       | Meningkat |
| 6         | SJ      | 102        | 68    | 120       | 80    | tinggi   | 59,5                       | Meningkat |
| 7         | TY      | 76         | 51    | 106       | 71    | tinggi   | 52,5                       | Meningkat |
| 8         | KD      | 105        | 70    | 125       | 83    | tinggi   | 62                         | Meningkat |
| Rata-rata |         |            | 56,13 |           | 76,38 |          | 56,81                      |           |

Berdasarkan tabel 06 menunjukkan rata-rata persentase pada siklus I 56,13% menjadi 76,38% pada siklus II dengan peningkatan sebesar 56,81%. Ini berarti

penerapan konseling behavioral dengan teknik relaksasi yang diberikan dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Perbandingan persentase peningkatan konsentrasi belajar awal siswa

dan diberikan konseling behavioral dengan teknik relaksasi siklus I dan siklus II dapat

digambarkan seperti pada gambar 04.



Gambar 04

Grafik Diagram Perbandingan Peningkatan Konsentrasi Belajar Awal Siswa, Siklus I dan Siklus II

Dari gambar 04 diketahui bahwa semua siswa yang diberikan tindakan konseling behavioral dengan teknik relaksasi, semuanya memenuhi kriteria ketuntasan 55%.

Dari hasil tindakan yang dilakukan menunjukkan bahwa penerapan konseling behavioral dengan teknik relaksasi dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa yang mengalami gangguan konsentrasi di kelas VIII C SMP Negeri 2 seririt. Namun sebelumnya, dari 8 orang siswa yaitu AD, DB, AN, WR, DS, SJ, TY, dan KD yang diberikan tindakan konseling behavioral dengan teknik relaksasi hasil refleksi siklus I menunjukkan 5 orang siswa belum memenuhi kriteria ketuntasan yaitu 55%. Upaya-upaya dilakukan dari hasil refleksi siklus I sehingga di akhir siklus II mengalami peningkatan dilihat dari seluruh siswa yang diberikan tindakan telah memenuhi kriteria ketuntasan. Peningkatan yang diperoleh berdasarkan hasil tersebut dilihat dari beberapa bukti.

Bukti yang pertama, ditinjau dari hasil pelaksanaan latihan relaksasi yang diperoleh bahwa siswa mampu melakukan latihan relaksasi dengan benar dan mengurangi tingkat ketegangan otot dari pertemuan awal hingga pertemuan akhir siklus II. Siswa menjadi semakin relaks yang ditunjukkan dari hasil persentase

keberhasilan teknik relaksasi sebesar 12,5% pada pertemuan 1 siklus I mengalami peningkatan pada akhir latihan relaksasi menjadi 100%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa sudah mampu mencapai relaksasi sepenuhnya.

pada akhir siklus II, sehingga siswa mengalami relaks sepenuhnya dari otot tangan, otot bahu, otot muka, otot leher, otot punggung, otot perut, otot kaki dan pernapasannya

Bukti yang kedua, ditinjau dari hasil penyebaran kuesioner konsentrasi belajar yaitu pada tahap awal sebelum diberikan tindakan, diperoleh rata-rata persentase konsentrasi belajar sebesar 44%, setelah diberikan tindakan diperoleh rata-rata persentase konsentrasi belajar sebesar 56,13% pada siklus I dan menjadi 76,38% pada siklus II. Hal ini menunjukkan terjadinya peningkatan konsentrasi belajar siswa sebelum diberikan tindakan dan setelah diberikan tindakan siklus I sebesar 47,75% serta peningkatan konsentrasi belajar siswa setelah diberikan tindakan siklus I setelah diberikan tindakan siklus II sebesar 56,81%. Dapat dikatakan bahwa teknik relaksasi mampu meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Berdasarkan bukti pertama dan bukti kedua, dapat dikaitkan bahwa hasil peningkatan latihan relaksasi dari

pertemuan 1 siklus I sampai pertemuan 3 siklus II mampu mendukung peningkatan konsentrasi belajar siswa. Mengingat bahwa manfaat latihan relaksasi salah satunya untuk meningkatkan kemampuan menguasai kegiatan kognitif, meliputi pemusatan perhatian. Teknik relaksasi termasuk salah satu teknik dari konseling behavioral yang digunakan untuk membuat klien menjadi lebih relaks dan tenang. Sedangkan konsentrasi belajar merupakan suatu usaha pemusatan pikiran atau perhatian terhadap suatu mata pelajaran yang sedang dipelajari yang membutuhkan ketenangan pikiran dan ketenangan jiwa.

Penelitian yang dilakukan oleh Ernawati pada tahun 2010, membuktikan bahwa terapi relaksasi mampu mempengaruhi nyeri dismenore yang dialami oleh wanita remaja. Penelitian yang dilakukan oleh K. Suranata dan Dantes N. pada tahun 2011 membuktikan bahwa konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis mampu mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi evaluasi pembelajaran. Tidak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh I Gede Tresna pada tahun 2011 membuktikan bahwa konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis mampu mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Sri Wahyuni pada tahun 2012 membuktikan bahwa penerapan strategi relaksasi melalui konseling kelompok mampu mengurangi kecemasan konseli dalam mengikuti ujian nasional.

Berdasarkan hasil penelitian di atas sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan karena dari penelitian di atas membuktikan bahwa penerapan konseling behavioral dengan teknik relaksasi memiliki pengaruh terhadap nyeri dismenore yang dialami oleh wanita remaja dan mampu mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian, sehingga penerapan konseling behavioral dengan teknik relaksasi untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa telah terbukti baik secara teoretis, maupun secara empiris.

## Penutup

Sesuai dengan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan

konseling behavioral dengan teknik relaksasi dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa yang mengalami gangguan konsentrasi di kelas VIII C SMP Negeri 2 Seririt. Hasil penelitian ini disarankan kepada guru pembimbing untuk mempertimbangkan penggunaan konseling behavioral dengan teknik relaksasi sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Sedangkan untuk siswa disarankan lebih meningkatkan latihan relaksasi untuk meningkatkan konsentrasi belajarnya.

## Daftar Rujukan

- Abimanyu, Soli dan M. Thayeb Manrihu. 1996. *Tehnik dan Laboratorium Konseling*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Candiasa, I Made. *Pengujian Instrumen Penelitian Disertai Aplikasi ITEMAN dan BIGSTEPS*. Singaraja: Undiksha Press
- Chaplin, J.P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: RajaGrafindo Persada
- Corey, Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan oleh E. Koeswara. Bandung: PT Refika Aditama.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2002a. *Rahasia Sukses Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2002b. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Gunarsa, Singgih D. 2004. *Konseling dan Psikoterapi*. Cetakan ke Enam. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

- Hakim, Thursan. 2005. *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Jakarta: Pustaka Swara.
- Hamalik, Oemar. 2005. *Metode Belajar dan Kesulitan-kesulitan Belajar*. Jakarta: Tarsito.
- Rosjidan, 1988. *Panduan Pengajar Teori Konseling III*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Soemanto, Wasty. 2006. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Cetakan ke Lima Belas. Bandung: Alfabeta.
- Suranata & Dantes. 2011. "Pengembangan Model Bimbingan Konseling Behavioral Teknik Desentisasi Sistematis untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Evaluasi Pembelajaran". *Alumni undiksha, Vol 5*.
- Surya, Mohamad. 2003. *Teori-teori Konseling*. Bandung : Pustaka Bani Qurasy
- Suryani, Ni Luh Ketut. 2002. *Menemukan Jati Diri dengan Meditasi*. PT Elex Media Komputindo: Jakarta.
- Wahyuni, Sri. 2012. "Mengurangi Kecemasan Konseli Mengikuti Ujian Nasional Melalui Konseling Kelompok Dengan Strategi Relaksasi". *Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Vol. 13.,No. 1*.