

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Bimbingan Kelompok

1. Definisi Bimbingan Kelompok

Secara umum, bimbingan dapat dimaknai sebagai suatu proses pemberian bantuan yang berlangsung secara berkelanjutan dan terarah kepada individu, dengan tujuan membantu mereka dalam menghadapi dan menyelesaikan berbagai persoalan yang tengah dihadapinya. Melalui bimbingan tersebut, individu diharapkan dapat memahami dan menerima dirinya, mengembangkan potensi yang dimiliki, serta mampu beradaptasi dengan lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.¹⁰

Sutirna mendefinisikan bahwa yang dimaksud bimbingan merupakan bantuan oleh guru, konselor, atau tutor kepada individu agar individu tersebut memperoleh pemahaman yang lebih jelas, sehingga bisa mengambil keputusan secara tepat, baik keputusan untuk lingkungan, dirinya sendiri, untuk masa depan atau untuk saat ini.¹¹ Jadi yang dimaksud bimbingan merupakan dukungan yang diberikan konselor kepada siswa yang menghadapi suatu masalah.

¹⁰Nanik Sri Hartatik, Hasdiana, Apin Setyowati, Isnaeni, *Mengenal Bimbingan dan Konseling dalam Institusi Pendidikan* (Malang: Media Nusa Creative, 2017), 7.

¹¹Sutirna, *Bimbingan dan Konseling (Bagi Guru dan Calon Guru Mata Pelajaran)* (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2021), 26.

Kelompok yang dimaksud dalam bimbingan kelompok bukan sekedar kumpulan individu yang bergabung karena alasan tertentu, tetapi merupakan satu kesatuan orang-orang yang memiliki tujuan bersama. Dalam kelompok ini, ada interaksi dan komunikasi aktif antar anggota, serta mereka juga saling mendukung dan bekerja sama dengan yang lain. Melalui interaksi tersebut, setiap anggota juga memperoleh kepuasan secara psikologis dari hubungan yang terjalin dengan anggota kelompok lainnya.¹² Sekumpulan individu yang terdiri atas dua orang atau lebih dan di dalamnya terdapat dinamika kelompok yang berkembang itulah yang pada dasarnya disebut sebagai kelompok.

Menurut Maslina Daulay, dkk. menjelaskan jika bimbingan kelompok merupakan bentuk layanan untuk kondisi kelompok, di mana di dalam kelompok itu terdapat interaksi yang digunakan dengan tujuan menumbuhkan dukungan sosial dan pemahaman untuk semua anggota.¹³ Bimbingan kelompok juga diartikan sebagai layanan dengan maksud mencegah perkembangan atau munculnya beragam kesulitan dan permasalahan siswa sebagai klien.

Pada bimbingan kelompok terdapat kegiatan yang meliputi pemberitahuan tentang pekerjaan, pendidikan, masalah sosial, dan pribadi yang dijelaskan pada aktivitas kelompok dengan maksud dasar

¹²Indiati, "Bimbingan Kelompok dan Penilaiannya," *Jurnal Penelitian dan Artikel Pendidikan*, n.d., 185.

¹³Darwin Harahap Maslina Daulay, Risdawati Siregar, *Strategi Optimalisasi Bimbingan Konseling* (Sumatra Utara: CV. Alfa Pustaka, 2026), 22–23.

mengembangkan dan meningkatkan pemahaman siswa mengenai orang lain dan khususnya diri sendiri. Tujuan utama bimbingan ini tidak sekedar memunculkan perubahan sikap, namun justru terhadap dampak tidak langsung dari aktivitas itu.¹⁴ Biasanya bimbingan kelompok dilakukan dengan dipimpin guru atau konselor pendidikan yang peran utamanya menjadi fasilitator untuk pelaksanaannya.

Bimbingan kelompok diartikan juga sebagai suatu cara membantu sekumpulan siswa lewat aktivitas dalam satu kelompok secara bersama-sama. Maka bimbingan kelompok dilaksanakan dengan membutuhkan dinamika pada kelompok supaya aktivitas itu bisa berguna untuk semua anggota. Kegunaannya diantaranya adalah membantu menuntaskan permasalahan maupun mengembangkan potensi setiap orang.¹⁵ Berdasarkan pemaparan di atas, bimbingan kelompok pada hakikatnya dapat dipahami sebagai bentuk pemberian bantuan kepada individu yang diselenggarakan oleh konselor dalam sebuah wadah kelompok, dengan tujuan agar seluruh aktivitas yang dijalankan dapat berlangsung secara berkesinambungan dan terarah. Melalui dinamika kelompok yang melibatkan interaksi, komunikasi, dan kerja sama antaranggota.

¹⁴Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: PT Refika Aditama, 2021), 13.

¹⁵Anisa Choirul Siti Khanifa, dkk, *Strategi dan Teknik Bimbingan Kelompok* (Bandung, Provinsi Jawa Barat: Widina Media Utama, 2025), 1.

2. Asas-asas bimbingan kelompok

Menurut Prayitno yang dikutip oleh Naili Faizatis Syifa, terdapat lima asas yang menjadi dasar dalam pelaksanaan bimbingan kelompok:¹⁶

- a. Asas kerahasiaan, kewajiban yang dimiliki setiap anggota kelompok yaitu senantiasa menutupi rahasia dari semua informasi yang selama aktivitas dibahas, terkhusus untuk beragam hal yang bersifat pribadi serta tidak perlu orang lain tahu.
- b. Asas keterbukaan, anggota kelompok diharapkan dapat menyampaikan pendapat, ide, maupun perasaan secara jujur dan terbuka tanpa merasa cemas, segan, atau ragu.
- c. Asas kesukarelaan, partisipasi anggota dalam kegiatan kelompok dilakukan secara sukarela, tanpa adanya paksaan, sehingga setiap individu dapat mengekspresikan diri dengan bebas.
- d. Asas kenormatifan, seluruh proses dan isi pembahasan dalam kelompok harus sesuai dengan kaidah, peraturan, serta berbagai norma yang ada di masyarakat.
- e. Asas kegiatan, setiap anggota diharapkan aktif berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, khususnya dalam menyampaikan pendapat, agar tujuan bimbingan kelompok dapat terwujud secara optimal.

¹⁶Naili Faizatis Syifa, *Menjadi Peserta Didik SMK Gemar Berwirausaha* (Kediri, Jawa Timur: Pernal Edukreatif, 2021), 33–34.

3. Tujuan bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok memiliki tujuan khusus diantaranya:¹⁷

- a. Bimbingan kelompok bertujuan untuk meningkatkan keberanian siswa dalam menyampaikan pendapat didepan teman-temannya.
- b. Bimbingan kelompok memiliki tujuan untuk menolong siswa mengembangkan sikap terbuka dalam berinteraksi dengan anggota kelompok.
- c. Bimbingan kelompok bertujuan untuk membangun keakraban siswa dengan teman sekelompok maupun dengan teman diluar kelompok.
- d. Bimbingan kelompok bertujuan untuk mendukung siswa dalam meningkatkan kemampuan mengendalikan diri selama berpartisipasi dalam kegiatan kelompok.
- e. Bimbingan kelompok bertujuan guna menumbuhkan sikap tenggang rasa dan menghargai orang lain.
- f. Tujuan dari bimbingan kelompok yaitu menumbuhkan keterampilan sosial dari siswa.
- g. Tujuan dari bimbingan kelompok membuat siswa terbantu supaya bisa mengenali dan memahami dirinya untuk mampu berinteraksi terhadap lingkungan sosial.

¹⁷Jahju Hartanti, *Tinjauan Teoritis Bimbingan Kelompok* (Tulungagung: UD DUTA SABLON, 2022), 13–14.

Menurut Prayitno, bimbingan kelompok memiliki tujuan dalam menjadikan peserta didik meningkat keterampilan sosialnya, khususnya saat melakukan komunikasi terhadap anggota lain, dan juga memiliki tujuan membicarakan beragam persoalan yang bisa menjadikan siswa mengembangkan pola pikir, perasaan, sikap, wawasan dan persepsinya. Dengan adanya proses itu diharapkan para siswa bisa memperlihatkan tindakan yang lebih efektif pada kehidupannya.¹⁸ Sesuai tujuan dari bimbingan kelompok itu diketahui jika tujuan dari layanan ini adalah pengembangan kemampuan sosial siswa, diantaranya berani untuk mengungkapkan pendapat, sikap terbuka, keakraban, pengendalian diri, serta sikap saling menghargai, dan diharapkan mampu meningkatkan kemampuan komunikasi dan sosialisasi siswa sehingga dapat menunjukkan perilaku yang lebih efektif dalam kehidupan sehari-hari.

4. Tahapan-tahapan Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno, yang dikutip oleh Siti Rahmi, dkk. terdapat sejumlah 4 tahap yang dilakukan pada implementasi bimbingan kelompok, diantaranya: ¹⁹ Tahap pembukaan serta peralihan, tahap inti, dan tahap penutup.

¹⁸Tim Firman, *Layanan Bimbingan Kelompok Strategi dan Pendekatan dalam Psikologi untuk Berdampingan dengan Covid-19* (Depok: PT. Raja Grafindo Persada, 2024), 12.

¹⁹Silva Dirmawana Siti Rahmi, Riski Sovayunanto, Feny Febriyanti, *Panduan Bimbingan dan Konseling Kelompok dengan Teknik Psikodrama* (Aceh: Syah Kuala University Press, 2023), 88.

a. Tahap Pembentukan

Fase awal ditandai dengan penyampaian penjelasan oleh pemimpin kelompok kepada para anggotanya mengenai pengertian serta tujuan dari bimbingan kelompok, termasuk di dalamnya berbagai asas maupun prosedur yang perlu dipahami dan diperhatikan oleh seluruh anggota kelompok.. Selain itu pada fase ini para anggota kelompok juga mulai membangun interaksi dan diminta untuk memperkenalkan diri..

b. Tahap Peralihan

Ini merupakan fase yang menjadi jembatan pada fase pembukaan dan aktivitas inti. Hal yang dilakukan pada fase ini yaitu penjelasan kegiatan dari pimpinan kelompok, mengamati kesiapan dari para anggota dan membahas kondisi setiap kelompok.

c. Tahap Kegiatan Inti

Tahap ini merupakan bagian terpenting dalam penerapan bimbingan kelompok, di mana seluruh anggota kelompok menjalani setiap kegiatan yang berlangsung dengan penuh kesungguhan dan keseriusan. Ada kesempatan yang disampaikan terhadap semua anggota supaya mengutarakan pendapat yang selaras dengan materi pembahasan, lalu dari hal itu selanjutnya didiskusikan supaya memperoleh pemahaman yang mendalam.

d. Tahap pengakhiran

Ini merupakan fase untuk mengakhiri kegiatan. Para anggota kelompok dalam fase ini melakukan refleksi dari yang sudah didapat selama kegiatan dan akan menerapkannya pada kehidupan. Setiap anggota selain itu juga menentukan langkah berikutnya untuk menjelaskan pesan dan kesan, dan mengakhiri aktivitas secara resmi.

5. Fungsi Bimbingan Kelompok

a. Fungsi Pengembangan

Fungsi pengembangan adalah bertujuan untuk membantu mengembangkan potensi peserta layannan, khususnya dalam keterampilan bersosialisasi dan berkomunikasi. Pada aktivitas kelompok kesempatan diberikan terhadap peserta supaya mengutarakan pandangan, ide, serta pendapat yang ada hubungannya dengan persoalan yang dibahas supaya mereka bisa lebih efektif belajar berkomunikasi.

b. Fungsi Pencegahan

Fungsi pencegahan bertujuan untuk mencegah munculnya permasalahan pada peserta kelompok. Melalui pembahasan berbagai masalah dan cara menyelesaikannya, peserta memperoleh pengalaman dan dapat membantu mereka dalam menghadapi permasalahan yang mungkin terjadi.

c. Fungsi Pengentasan

Fungsi pengentasan bertujuan untuk membantu peserta dalam menyelesaikan permasalahan yang mereka hadapi melalui proses bimbingan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.²⁰

B. Teknik *Problem Solving*

1. Definisi Teknik *Problem Solving*

Problem, adalah situasi apapun yang menghadirkan tantangan, peluang, atau masalah. Sedangkan *solving* adalah menemukan strategi yang tepat untuk memberikan jawaban, menghadapi situasi, atau menyelesaikan masalah. *Problem solving* merupakan suatu cara berpikir dan bertindak dalam menyelesaikan masalah. Konsep ini digunakan untuk meningkatkan pemahaman umum terhadap beberapa istilah yang menjadi dasar pemahaman. Juga merupakan suatu metode yang menggunakan metode multidisiplin yang berkaitan dengan mengoptimalkan peran kreativitas, inovasi, serta kemampuan dalam memecahkan masalah pada berbagai situasi di kehidupan sehari-hari.²¹ Jadi teknik *problem solving* adalah kemampuan berpikir dan bertindak untuk memahami serta menyelesaikan masalah secara efektif dengan memanfaatkan kreativitas yang ada.

²⁰Elizama Zebua Indah Jelita Harefa, dkk, "Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Perilaku Konformitas," *Journal On Education* 7, no. 1 (2024): 5.

²¹Karyanti Dina Fariza Tryani Syarif, Fatchurahman, *Teknik Creative Problem Solving* (Yogyakarta: K-Media, 2019), 2.

Problem solving merupakan proses belajar dengan menerapkan metode ilmiah, yaitu cara berpikir yang sistematis, logis, terstruktur, dan teliti. Proses ini bertujuan untuk menemukan solusi dari suatu masalah sehingga mencapai kesimpulan yang tepat. Melalui metode ini, individu diharapkan dapat mengembangkan kemampuan kognitif dalam menyelesaikan masalah secara rasional, jelas, dan menyeluruh. Sehingga dalam proses pembelajaran kemampuan siswa untuk memecahkan masalah begitu penting. Dalam teknik *problem solving* pembelajaran seringkali memerlukan arahan secara verbal untuk membantu menemukan jawaban. Namun, arahan tersebut juga dapat muncul dari diri siswa sendiri.²² Kemampuan untuk memberikan arahan kepada diri sendiri merupakan hasil proses belajar yang dikenal sebagai strategi pemecahan masalah.

2. Manfaat Teknik *Problem Solving*

Teknik *problem solving* adalah pendekatan yang menggambarkan langkah-langkah alami dalam menyelesaikan suatu masalah. Pendekatan ini bersifat dinamis sehingga peserta didik menjadi lebih terampil karena mereka memiliki prosedur berpikir yang lebih terarah sejak awal. Dalam proses pemecahan masalah, banyak kegiatan yang dapat melibatkan kreativitas peserta didik, seperti menelaah dokumen, melakukan

²² Sahib Saleh Ilham Kamaruddin, Andri Kurniawan, Ramlan Mahmud, *Strategi Pembelajaran* (Padang, Sumatera Barat: PT Global Eksekutif Teknologi, 2022). Ilham Kamaruddin, Andri Kurniawan, Ramlan Mahmud, 14–15.

pengamatan terhadap lingkungan sekitar, serta mengembangkan pengetahuan dan keterampilan menulis secara kreatif.

Melalui teknik *problem solving*, peserta didik dapat memilih, menciptakan, serta mengembangkan ide dan pola pikir mereka sendiri. Hal ini berbeda dengan metode pembelajaran yang hanya menekankan pada kegiatan menghafal. Dengan menggunakan strategi ini, kemampuan berpikir peserta didik dapat berkembang dan menjadi lebih luas.

Pembelajaran berbasis *problem solving* tidak hanya bertujuan untuk mendukung pendidik dalam menyampaikan informasi kepada peserta didik, tetapi juga dirancang untuk mengembangkan kemampuan berpikir kreatif dan kritis, menyelesaikan berbagai kasus atau permasalahan, serta meningkatkan kualitas intelektual dan pengetahuan mereka. Selain itu, peserta didik juga dapat mempelajari berbagai karakter individu melalui pengalaman langsung, sehingga dapat menumbuhkan kemandirian dan kemampuan belajar secara mandiri.

Problem solving juga dapat mengarahkan kemampuan yang telah dimiliki peserta didik, baik berupa keinginan, pendapat, antusiasme, maupun ide-ide mereka, terutama dalam menyelesaikan suatu permasalahan. Teknik ini berguna bagi peserta didik mengubah pola pikir yang sebelumnya belum terarah menjadi lebih sistematis ketika menghadapi

suatu kasus.²³ Selain itu, penerapan pemecahan masalah juga berperan dalam mengasah kemampuan berpikir peserta didik.

3. Tahapan Teknik *Problem Solving*

Beberapa tahapan teknik *problem solving* menurut para ahli, yaitu sebagai berikut:²⁴

a. Menemukan Permasalahan

Pada tahap ini, pemecah masalah perlu menentukan masalah yang akan diselesaikan serta memahami penyebab dan langkah yang akan diambil. Selain itu, individu perlu mengurangi kemungkinan adanya bias dengan cara mengumpulkan informasi sebanyak mungkin sebelum menentukan pilihan.

b. Mengidentifikasi Permasalahan

Pada tahap ini, pemecah masalah melakukan identifikasi terhadap objek dan situasi yang menjadi masalah serta menentukan kendala atau hambatan yang menjadi penyebabnya. Kegiatan seperti *brainstorming* dapat digunakan untuk mengelompokkan aspek-aspek penting dari masalah, melihat hubungan antar bagian, serta menghasilkan berbagai kemungkinan solusi. Permasalahan juga dapat dipecah menjadi bagian-bagian kecil agar lebih mudah dianalisis dan diselesaikan.

²³Syafri Ahmad Yetti Ariani, Yullys Helsa, *Model Pembelajaran Inovatif untuk Pembelajaran Matematika di Kelas IV Sekolah Dasar* (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2020), 104–5.

²⁴Riska Apriani Devi Probawati, Arbin Janu Setiyowati, Elia Flurentin, Irene Maya Simon, *Handout Bimbingan dan konseling Pribadi dan sosial* (Malang: Media Nusa Creative, 2024), 137–38.

c. Merancang Beberapa Alternatif Hipotesis

Pada tahap ini, pemecah masalah menyusun beberapa kemungkinan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi. Penyusunan hipotesis dilakukan dengan memanfaatkan pengetahuan yang telah dimiliki sebelumnya serta informasi baru dari berbagai sumber. Setelah berbagai alternatif solusi ditemukan, individu kemudian memilih solusi yang dipilih sebagai cara paling efektif untuk menyelesaikan masalah.

d. Melakukan Penilaian dan Menentukan Hipotesis yang Akan Digunakan

Pada tahap ini, pemecah masalah perlu mempertimbangkan kembali tujuan dari proses pemecahan masalah untuk memastikan bahwa solusi yang dipilih sudah sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Selain itu, individu juga perlu menyusun argumen yang dapat mendukung pilihan solusi tersebut. Dukungan atau bimbingan dapat membantu meningkatkan kualitas argumen serta membantu dalam menerapkan solusi yang telah dipilih.

e. Evaluasi dan Pengujian Solusi

Pada tahap ini, pemecah masalah mengevaluasi efektivitas solusi yang telah dipilih dengan cara menganalisis hasil yang diperoleh serta menjelaskan alasan mengapa solusi tersebut berhasil atau tidak. Apabila solusi yang digunakan belum memberikan hasil yang diharapkan, maka

perlu dipertimbangkan alternatif solusi lain dan proses pemecahan masalah diulang hingga ditemukan solusi yang paling tepat.

Adapun tahapan teknik *problem solving* menurut Chotimah dan Fathurrohman yang dikutip oleh Saparuddin, dkk. yaitu:²⁵

a. Merumuskan masalah

Pengenalan serta perumusan permasalahan yang ada menjadi fokus utama yang diarahkan kepada peserta didik pada tahap ini, sehingga setiap permasalahan yang muncul dapat dipahami secara menyeluruh dan pada akhirnya diselesaikan dengan baik.

b. Menelaah masalah

Pada tahap ini, peserta didik menganalisis masalah secara lebih mendalam menggunakan pengetahuan yang dimiliki. Peserta didik juga mempelajari berbagai aspek permasalahan sehingga dapat memahami persoalan dari berbagai perspektif.

c. Merumuskan hipotesis

Tahap ini menuntut peserta didik untuk berpikir kreatif dengan memperkirakan kemungkinan yang menyebabkan masalah pada siswa serta menentukan beragam jalan keluar yang bisa digunakan menuntaskan masalah itu.

²⁵Khairun Nisa Saparuddin, *Strategi dan Metode Pembelajaran Cerdas Menuju Pendidik Profesional yang Disenangi* (Makassar, Sulawesi Selatan: Cendekia Publisher, PT. Master Nusantara Grup, 2024), 159–60.

d. Mengumpulkan dan mengelompokkan data

Dalam tahap ini berbagai informasi yang ada hubungannya dengan permasalahan digunakan siswa untuk membuktikan hipotesis. Data yang terkumpul kemudian diorganisir dalam bentuk tabel, gambar, atau diagram.

e. Membuktikan hipotesis

Pada bagian ini, peserta didik menganalisis dan mendiskusikan data yang diperoleh. Selain itu, peserta didik juga menghubungkan berbagai informasi, melakukan perhitungan jika diperlukan, serta menarik kesimpulan sebagai dasar dalam menentukan solusi yang paling tepat.

4. Kelebihan dan Kekurangan Teknik *Problem Solving*

Berapa kelebihan yang ada pada teknik *problem solving* adalah sebagai berikut:²⁶

- a. Teknik *problem solving* dapat membantu proses pembelajaran di sekolah menjadi lebih sesuai dengan situasi kehidupan nyata, terutama dalam situasi yang akan dihadapi.

²⁶Devi Probowati, Arbin Janu Setiyowati, Elia Flurentin, Irene Maya Simon, *Handout Bimbingan dan konseling Pribadi dan sosial*, 139–40.

- b. Proses pembelajaran yang berbasis pemecahan masalah dapat melatih siswa agar terbiasa menghadapi atau menyelesaikan berbagai permasalahan secara terampil, baik pada kehidupan di dunia kerja masa depan, maupun di masyarakat dan di keluarga.
- c. Teknik ini juga bisa mendorong Siswa memiliki pemikiran komprehensif dan kreatif, sebab pada proses pembelajaran siswa memperoleh pelatihan untuk menganalisis permasalahan dari beragam perspektif demi menemukan solusi tepat.

Kekurangan dari teknik *problem solving* adalah sebagai berikut:

- a. Dalam penerapannya guru perlu memiliki kemampuan dan keterampilan dalam menentukan persoalan serta level kesusahannya diselaraskan terhadap kemampuan siswa berpikir, pengetahuan, pengalaman dan tingkat pendidikannya. Masih terdapat anggapan bahwa metode pemecahan masalah hanya sesuai diterapkan pada siswa tingkat SMP, SMA, atau perguruan tinggi. Padahal, teknik ini juga dapat diterapkan pada siswa sekolah dasar dengan menyesuaikan tingkat kesulitan masalah dengan kemampuan berpikir mereka.
- b. Proses belajar dengan metode problem solving biasanya membutuhkan waktu yang cukup lama sehingga terkadang mengambil waktu dari mata pelajaran lain.

- c. Teknik ini menuntut perubahan kebiasaan belajar siswa. Siswa tidak sekedar memperoleh materi yang guru jelaskan, namun para siswa juga diharap bisa aktif berpikir memecahkan persoalan, baik dengan cara berkelompok maupun individu. Dalam proses tersebut, siswa sering membutuhkan berbagai sumber belajar, yang terkadang menimbulkan kesulitan tersendiri bagi mereka.

C. Konsentrasi Belajar

1. Definisi Konsentrasi Belajar

Konsentrasi merupakan fokus perhatian atau pikiran seseorang pada suatu hal tertentu. Sesuai dengan KBBI definisi konsentrasi merupakan keadaan orang secara penuh memusatkan perhatian pada sesuatu hal. Dengan kata lain, konsentrasi dapat dipahami sebagai kondisi ketika individu benar-benar fokus terhadap suatu aktivitas yang sedang dilakukan. Beberapa ahli juga menjelaskan bahwa konsentrasi adalah fokus perhatian terhadap sebuah objek sehingga orang bisa *update* terhadap berbagai hal lain yang tidak ada hubungannya dengan kegiatan itu.

Konsentrasi belajar dapat dipahami sebagai kemampuan siswa untuk memfokuskan pikiran dan tindakan pada materi atau pokok bahan yang dipelajari, melalui mengabaikan beragam hal lain yang tidak ada kaitannya terhadap aktivitas belajar. Siswa yang mempunyai konsentrasi baik bisa menangkap materi lebih baik saat guru menjelaskan. Kondisi ini menjadikan

guru tidak perlu menyampaikan materi secara berulang, dan menjadikan siswa kemampuan berpikirnya berkembang secara optimal. Konsentrasi dalam belajar merupakan usaha untuk memusatkan perhatian pada materi pelajaran dengan menghiraukan beragam hal yang tidak ada hubungannya terhadap proses pembelajaran.²⁷ Secara keseluruhan, konsentrasi belajar merupakan upaya siswa dalam memusatkan perhatian dan pikiran secara penuh pada materi atau kegiatan pembelajaran yang sedang dilakukan serta menghiraukan beragam hal yang tidak ada hubungannya terhadap kegiatan tersebut.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar

Terdapat dua faktor utama yang bisa berdampak terhadap konsentrasi belajar diantaranya yaitu faktor internal dan eksternal.²⁸

a. Faktor internal

1) Kondisi fisik

Kondisi fisik berkaitan dengan keadaan tubuh anak. Anak yang sehat, tidak sedang sakit, memiliki waktu istirahat dan tidur yang cukup, serta makanan bergizi akan lebih mudah berkonsentrasi. Selain itu seluruh panca indra harus berfungsi dengan baik agar proses belajar dapat berjalan optimal.

2) Kondisi psikis

²⁷Ruslia Isnawati, *Cara Kreatif Dalam Proses Belajar (Konsentrasi Belajar Pada Anak Gejala Gangguan Pemusatan Perhatian (ADD))* (Surabaya: CV. Jakad Media Publishing, 2019), 79.

²⁸Elvi Oktarina Intan Permata Sari, Esi Afriyanti, *Kecanduan Gadget dan Efeknya Pada Konsentrasi Belajar* (Indramayu, Jawa Barat: CV. Adanu Abimata, 2023), 40–41.

Kondisi psikis berhubungan dengan keadaan mental dan emosional anak dalam kehidupan sehari-hari. Anak yang hidup dalam keadaan tenang, tidak menghadapi masalah berat, serta memiliki motivasi dan minat belajar yang baik akan lebih mampu berkonsentrasi saat belajar.

b. Faktor eksternal

1) Lingkungan

Lingkungan belajar sebaiknya terbebas dari suara yang terlalu keras atau bising. Selain itu, udara disekitar tempat belajar harus nyaman dan tidak terganggu oleh bau yang tidak sedap.

2) Penerangan

Penerangan atau cahaya ditempat belajar harus cukup terang sehingga tidak mengganggu penglihatan dan dapat membantu siswa belajar dengan nyaman.

3) Lingkungan sekitar

Keberadaan orang di sekitar tempat belajar juga mempengaruhi konsentrasi. Lingkungan yang tenang dan kondusif akan membantu siswa lebih fokus dalam belajar.

4) Keluarga

Keluarga menjadi lingkungan pendidikan yang utama dan pertama untuk anak. Orang tua sering berharap anaknya memperoleh prestasi yang tinggi. Namun, tuntutan yang terlalu

besar dapat membuat anak merasa tertekan dan menimbulkan rasa takut terhadap pelajaran yang akan dihadapi.

5) Sarana dan prasarana

Prasarana dan sarana adalah fasilitas yang menjadikan kegiatan belajar mengajar lebih mendapat dukungan. Apabila fasilitas yang tersedia di suatu lembaga pendidikan memadai, maka hal tersebut dapat membantu menciptakan konsentrasi belajar yang lebih baik.

6) Media pembelajaran

Media pembelajaran adalah alat yang guru gunakan dalam meningkatkan dan mendukung konsentrasi Siswa belajar. Tujuannya yaitu supaya pembelajaran bisa direalisasikan targetnya secara optimal. Wujud dari media pembelajaran ini adalah foto, gambar, buku, film, komputer, televisi, slide dan berbagai hal lainnya.

7) Metode mengajar yang kurang tepat

Metode ajar yang tidak tepat bisa berdampak dalam proses pembelajaran tentang keaktifan siswa. Selain itu juga bisa mengakibatkan siswa cepat bosan mengantuk dan memilih berbicara terhadap teman sebangku dibandingkan dengan memperhatikan guru dalam pembelajaran.

3. Ciri-ciri siswa yang memiliki konsentrasi belajar

Ciri-ciri siswa yang fokus dalam belajar antara lain:²⁹

- a. Memperhatikan setiap materi pelajaran yang disampaikan oleh guru

Siswa dengan konsentrasi belajar akan penuh perhatiannya pada saat guru menjelaskan dalam pembelajaran. Ini diketahui dari sifat siswa yang fokus dan tidak menghiraukan hal lain serta pembelajaran diikuti dengan baik.

- b. Dapat merespon materi pelajaran yang diberikan

Siswa yang berkonsentrasi dapat merespon atau menanggapi materi yang disampaikan guru. mereka tidak hanya mendengarkan, tetapi juga memahami isi pelajaran sehingga dapat menjawab pertanyaan, memberikan pendapat, atau menanggapi penjelasan yang diberikan.

- c. Menunjukkan sikap aktif dengan mengajukan pertanyaan dan pendapat terkait materi pelajaran

Siswa yang memiliki konsentrasi tinggi cenderung menunjukkan tingkat keaktifan yang lebih besar selama proses pembelajaran berlangsung. Keaktifan tersebut dapat tercermin dari keberanian siswa

²⁹Festy Mahanani Mulyaningrum Deni Metri, Septian Andriyani, Siti Nur Umariyah Febriyanti, Lili anggraini, *Pencegahan Penyakit dan Stimulasi Perkembangan Pada Anak* (Palmerah, Jakarta Barat: Nuansa Fajar Camerlang, 2023), 116–17.

dalam mengajukan pertanyaan, mengutarakan pendapat, serta memaparkan argumen yang relevan dengan materi yang sedang dikaji.

d. Mampu menjawab pertanyaan

Salah satu indikator konsentrasi belajar yaitu siswa mampu menjawab dengan tepat saat Guru menyampaikan pertanyaan. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memperhatikan, memahami, serta mengingat materi yang telah dipelajari.

e. Suasana kelas yang tenang dan kondusif saat proses pembelajaran

Konsentrasi juga dapat terlihat dari kondisi kelas yang tertib dan tidak gaduh selama proses pembelajaran berlangsung. Dalam situasi yang tenang, siswa lebih mudah menaruh perhatian saat Guru menyampaikan materi.³⁰

4. Aspek-aspek konsentrasi belajar

Menurut Castle dan Beckler, konsentrasi belajar memiliki beberapa aspek penting, yaitu:³¹

a. Fokus selektif

Fokus selektif merupakan kemampuan individu dalam menentukan informasi atau hal yang perlu diperhatikan, serta mengabaikan hal-hal yang tidak berkaitan dengan kegiatan belajar.

³⁰Deni Metri, Septian Andriyani, Siti Nur Umariyah Febriyanti, Lili anggraini, 116–17.

³¹Haslianti, "Pengaruh Kebisingan dan Motivasi Belajar terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa," *Jurnal Psikoborneo* 7, no. 4 (2019): 610.

b. Mempertahankan fokus

Mempertahankan fokus adalah kemampuan individu untuk menjaga perhatian tetap tertuju pada suatu aktivitas belajar dalam jangka waktu tertentu tanpa mudah terganggu.

c. Kesadaran terhadap situasi

Kesadaran terhadap situasi adalah kemampuan individu untuk memahami dan menyadari kondisi yang sedang terjadi dilingkungan sekitar selama proses pembelajaran berlangsung.

d. Kemampuan mengalihkan fokus perhatian

Kemampuan mengalihkan fokus perhatian adalah kemampuan individu untuk memindahkan perhatian dari satu hal ke hal lain secara tepat sesuai dengan kebutuhan dalam kegiatan belajar.

5. Indikator konsentrasi belajar

Beberapa indikator konsentrasi belajar menurut Makmun yang dikutip oleh Bahdar, adalah sebagai berikut:³²

- a. Memusatkan perhatian secara seksama pada sumber informasi.
- Siswa yang memiliki konsentrasi belajar yang baik akan memperhatikan penjelasan guru dengan sungguh-sungguh, membaca materi dengan teliti, serta tidak mudah teralih oleh hal-hal lain disekitarnya.

³²Bahdar, *Implementasi Mastery Learning Dalam Pembelajaran FIQH*.Bahdar, 245.

- b. Mengajukan pertanyaan untuk memperoleh informasi tambahan.
Siswa yang memiliki konsentrasi belajar yang baik cenderung mengajukan pertanyaan untuk memperoleh informasi tambahan mengenai materi yang belum dipahami.
- c. Memberikan penguatan terhadap pendapat. Hal ini memperlihatkan bahwa siswa bukan hanya mendengarkan, namun juga memahami dan menganalisis informasi yang diperoleh dalam proses pembelajaran.

Adapun indikator lain konsentrasi belajar menurut Adila Amalia, dkk. yaitu:³³

- a. siswa memiliki kesiapan dalam menggunakan pengetahuan yang telah diperoleh ketika pengetahuan tersebut dibutuhkan dalam proses pembelajaran.
- b. Siswa mampu menerapkan pengetahuan yang telah dipelajari dalam berbagai kegiatan atau situasi pembelajaran.
- c. Siswa mampu menganalisis dan memahami pengetahuan yang diperoleh selama proses pembelajaran.
- d. Siswa menunjukkan fokus serta mampu memahami materi pelajaran yang disampaikan guru dengan baik.

³³Shoufika Hilyana Adila Amalia, Sucipto, "Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA," *Jurnal Education* 8, no. 4 (2022): 2.

- e. Siswa memberikan tanggapan terhadap materi pelajaran yang diajarkan selama kegiatan pembelajaran.
 - f. Siswa mampu menyampaikan pendapat atau ide berdasarkan materi yang telah dipelajari.
 - g. Siswa menunjukkan ketertarikan terhadap materi pelajaran yang sedang dipelajari.
 - h. Siswa merasa tidak jenuh atau bosan selama proses pembelajaran berlangsung di kelas.
 - i. Siswa melakukan gerakan atau aktivitas fisik sesuai dengan arahan atau petunjuk yang diberikan oleh guru.
6. Manfaat Konsentrasi Belajar
- a. Konsentrasi belajar menjadikan Siswa lebih mudah mengerti secara cepat materi pelajaran. Konsentrasi yang dimiliki siswa biasanya juga memperlihatkan keaktifan siswa sewaktu pembelajaran. Oleh karena itu, konsentrasi dapat dijadikan indikator keterlibatan siswa dalam kegiatan belajar.
 - b. Konsentrasi pembelajaran bisa berguna untuk meningkatkan motivasi dan semangat siswa supaya dalam kegiatan pembelajaran lebih aktif lagi. Selain itu situasi ini juga menjadikan guru lebih mudah menjalankan pembelajaran.

- c. Dengan adanya konsentrasi belajar yang baik, suasana pembelajaran di kelas akan menjadi lebih tertib, nyaman, dan kondusif.
- d. Konsentrasi belajar juga membantu siswa memperoleh pengalaman dan pengetahuan baru selama proses pembelajaran berlangsung.
- e. Konsentrasi belajar dapat mendorong munculnya perilaku positif pada siswa, misalnya siswa menjadi lebih fokus dan tidak mudah melamun saat kegiatan belajar berlangsung.³⁴

D. Kerangka Berpikir

Penelitian ini dilakukan atas dasar kurangnya konsentrasi belajar siswa di kelas X.5 SMAN 3 Tana Toraja, yang seharusnya siswa terlibat aktif dan fokus terhadap pembelajaran yang dilaksanakan dalam kelas. Metode yang pada penelitian ini digunakan yaitu penelitian tindakan BK memanfaatkan bimbingan kelompok teknik *problem solving*. Melalui penerapan dan teknik ini, siswa diharapkan mampu memusatkan perhatian secara seksama pada sumber informasi, mengajukan pertanyaan untuk memperoleh informasi tambahan, dan memberikan penguatan terhadap pendapatnya. Untuk itu, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *problem solving* diharapkan bisa menjadikan konsentrasi belajar siswa meningkat.

³⁴Ruslia Isnawati, *Cara Kreatif Dalam Proses Belajar (Konsentrasi Belajar Pada Anak Gejala Gangguan Pemusatan Perhatian (ADD))*, 86–87.

Bagan II.1 Kerangka Berpikir



E. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu yang membahas mengenai layanan bimbingan kelompok dalam rangka peningkatan konsentrasi belajar sudah pernah dilaksanakan: Yogie Wahyu Ari Saputra dengan judul “Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Reinforcement* positif dan *Self Manajement* Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar”, focus dari penelitian ini yaitu pada pengujian bimbingan kelompok yang memanfaatkan teknik *reinforcement* positif dan *self manajement* untuk meningkatkan konsentrasi siswa di kelas VIII SMPN 8 Magelang, memanfaatkan metode kualitatif melalui

eksperimen murni.³⁵ penelitian ini dan penelitian terdahulu tersebut mempunyai kesamaan yaitu fokus Penelitian terhadap kurangnya konsentrasi belajar siswa. Tapi pembedanya yaitu pembahasan tentang bagaimana kelompok yang menggunakan teknik *problem solving* bisa meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Selain itu penelitian lain juga pernah dilaksanakan Awanis Hajidah Inara, Tyas Martika Anggrian, dkk. dengan judul “Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Simulasi” sesuai hasil penelitian ini yang membicarakan tentang pemberian layanan bimbingan kelompok melalui teknik permainan simulasi bisa untuk menumbuhkan atau meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VIII E SMPN 1 Kawedanan, melalui pemanfaatan metode PTBK.³⁶ Persamaan penelitian ini dan penelitian terdahulu tersebut yaitu penelitiannya mengenai layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Adapun yang menjadi perbedaan dengan penelitian sebelumnya menggunakan teknik simulasi permainan dalam meningkatkan konsentrasi belajar sedangkan penelitian ini akan

³⁵Yogle Wahyu Ari Saputra, “Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Reinsforcement Positif Dan Self Manajement Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar.”Yogle Wahyu Ari Saputra, 11.

³⁶Ernu Watiyuni Rahayu Awanis Hajidah Inarah, Tyas Martika Anggriana, “Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Simulasi,” *Jurnal Prosiding SNBK* 7, no. 1 (2023).Awanis Hajidah Inarah, Tyas Martika Anggriana, 163.

menggunakan teknik *problem solving* dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

F. Hipotesis Tindakan

Adapun pada penelitian ini hipotesis tindakannya yaitu dinyatakan bahwa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas X.5 di SMAN 3 Tana Toraja.