

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Layanan Bimbingan klasikal

1. Pengertian Bimbingan Klasikal

Layanan klasikal adalah layanan yang dilakukan kepada seluruh siswa didalam kelas atau gabungan dari beberapa kelas untuk memberikan sebuah informasi atau untuk mencapai tujuan tertentu.¹⁰ Dengan demikian, layanan bimbingan klasikal merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang diberikan kepada seluruh siswa dalam satu kelas secara bersama-sama untuk memberikan informasi, pemahaman, serta membantu siswa mencapai tujuan perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karier.

Menurut Gysber dan Henderson, bimbingan klasikal merupakan berbagai bentuk kegiatan yang diselenggarakan dalam kurikulum bimbingan atau layanan dasar.¹¹ Menurut Mastur dan Triyono, Bimbingan klasikal adalah layanan bantuan kepada siswa melalui kegiatan klasikal yang diberikan secara metodis untuk membantu siswa

¹⁰ Layanan Elvia Khoiriyah, Zulfatul Azizah, Abdul Muhid, "*Layanan Bimbingan Klasikal Media Audio Visual dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di Tengah Pandemicovid-19: Literatur reviuw,*" 16.

¹¹ Hera Heru Sri Suryanti and Ferisa Prastyaning Utami, *Layanan Bimbingan Klasikal Berbasis Nilai Karakter Untuk Mengembangkan Kemandirian Siswa Dalam Pandemi Covid-19* (Surakarta: UNISRI Press, 2021), 6.

mengembangkan potensi dirinya secara maksimal.¹² Sedangkan Menurut Ghufro, dalam Hasanah Bimbingan klasikal merupakan jenis layanan yang disediakan untuk sekelompok siswa atau konseli dalam satu kelas, yang dilakukan secara langsung melalui pertemuan tatap muka antara guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan peserta didik atau konseli.¹³ Berdasarkan pendapat Gysbers dan Henderson serta Mastur dan Triyono, dapat disimpulkan bahwa bimbingan klasikal merupakan kegiatan layanan bimbingan yang dilaksanakan kepada seluruh siswa dalam satu kelas sebagai bagian dari program atau kurikulum bimbingan dan konseling yang dilakukan secara terencana dan sistematis untuk membantu perkembangan siswa. Melalui layanan bimbingan klasikal, guru bimbingan dan konseling dapat memberikan bantuan secara menyeluruh kepada siswa dalam satu kelas sehingga berbagai permasalahan umum yang dialami siswa dapat dicegah dan diatasi, sekaligus mendorong perkembangan siswa agar mampu mengambil keputusan yang tepat serta mengembangkan perilaku yang positif dalam kehidupan sehari-hari.

¹² Hadiarni et al., *Bimbingan Klasikal Berbasis Moderasi Beragama Untuk Mereduksi Perilaku Toxic Pada Siswa SD* (Yogyakarta: Deepublish Digital, 2024), 4.

¹³ Hasanah, "Penerapan Gaya Belajar Melalui Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa Di SMPIT Assyifa Boardingschool," *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan* 8, no. 2 (2024): 92.

2. Tujuan Bimbingan Klasikal

Layanan bimbingan klasikal memiliki tujuan untuk membantu peserta didik agar mampu memahami materi yang diberikan oleh guru BK.¹⁴ Melalui layanan ini, siswa dibantu untuk memahami diri, mengembangkan potensi, serta mencegah timbulnya berbagai permasalahan dalam kehidupannya. Layanan bimbingan klasikal memiliki tujuan untuk membantu peserta didik agar mampu memahami materi yang diberikan oleh guru BK. Melalui layanan ini, siswa dibantu untuk memahami diri, mengembangkan potensi, serta mencegah timbulnya berbagai permasalahan dalam kehidupannya.

3. Manfaat layanan bimbingan klasikal

Menurut Nurihsan, ada beberapa manfaat layanan bimbingan klasikal yakni:¹⁵

- 1) Merencanakan kegiatan untuk menyelesaikan studi dan perkembangan karir di masa depan.
- 2) Memaksimalkan potensi yang dimiliki secara optimal dan belajartentang konsep diri sendiri.

¹⁴ Abdulah dan Nadia, *Peran Bimbingan Klasikal Teknik Diskusi Kelompok Untuk Meningkatkan Persiapan Karir*.

¹⁵ Hadiarni dkk, *Bimbingan Klasikal Berbasis Moderasi Beragama Untuk Mereduksi PerilakuToxic Pada Siswa SD*, (Deepublish Digital, 2024) 4–6.

- 3) Memiliki hubungan persahabatan atau pertemanan yang kuat dan mampu beradaptasi secara baik dalam lingkungan pendidikan maupun lingkungan sosial masyarakat.

Dengan demikian, layanan bimbingan klasikal memberikan manfaat bagi siswa dalam membantu merencanakan masa depan pendidikan dan karier, mengembangkan potensi diri secara optimal, serta membangun hubungan sosial yang baik sehingga siswa mampu beradaptasi secara positif dalam lingkungan sekolah maupun masyarakat.

4. Fungsi layanan bimbingan klasikal

Menurut Bimo Walgito, bimbingan di sekolah memiliki sejumlah fungsi utama, yaitu fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengembangan, fungsi penyembuhan, fungsi penyaluran, serta fungsi perbaikan.¹⁶ Dengan demikian, fungsi bimbingan di sekolah bertujuan membantu siswa memahami dirinya dan lingkungannya, mencegah munculnya berbagai permasalahan, mengembangkan potensi yang dimiliki, serta memberikan bantuan dalam mengatasi dan memperbaiki masalah yang dihadapi sehingga siswa dapat berkembang secara optimal dalam kehidupan pribadi, sosial, maupun akademik.

¹⁶ Siti Muyana and Dian Ari Widyastuti, *Bimbingan Klasikal "Think-Pair-Share" (Upaya Meningkatkan Self Control Remaja Dalam Penggunaan Gadget)* (Yogyakarta: K-Media, 2021), 10.

5. Tahapan layanan bimbingan klasikal

Dalam bimbingan klasikal ada berbagai tahapan dalam pelaksanaan layanannya yaitu sebagai berikut:¹⁷

- a. Tahap Perencanaan (planning), Pada tahap ini peneliti menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan dalam melaksanakan layanan bimbingan klasikal. Kegiatan perencanaan diantaranya observasi dan wawancara dengan guru BK membuat Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL).
- b. Tahap Tindakan (action), Pada tahap ini peneliti menerapkan layanan sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang sudah dibuat, dan pada tahap ini dimulai dengan cara menyampaikan materi tentang distraksi digital dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* dalam penyampaian materi.
- c. Tahap Pengamatan (observation), Pada tahap ini peneliti melakukan pengamatan terhadap penerapan *Cognitive Behavior Therapy* dengan menggunakan lembar observasi.
- d. Tahap Refleksi (reflection), Refleksi adalah kegiatan yang berhubungan dengan proses dan akibat dari tindakan untuk

¹⁷ Indah Lestari, Santoso Santoso, Any Rahmawati, "Penguatan Karakter Kepercayaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Experiential Learning," *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana* (semarang indonesia), n.d., 1-529.

dilakukan perbaikan yang dapat dilihat dari hasil lembar observasi dan pengamatan serta melakukan diskusi dengan guru.

6. Indikator Bimbingan Klasikal

Layanan bimbingan secara klasikal adalah jenis dukungan yang diberikan kepada semua siswa dalam satu kelas secara bersamaan sebagai bagian dari program konseling dan bimbingan yang bertujuan untuk memfasilitasi pertumbuhan siswa secara maksimal. Melalui layanan ini, para siswa mendapatkan informasi, pengetahuan, serta dukungan dalam mengoptimalkan potensi diri mereka, baik dalam aspek pribadi, sosial, akademik, maupun karir. Hal ini sejalan dengan pandangan yang menyebutkan bahwa layanan bimbingan klasikal membantu siswa untuk memahami diri mereka sendiri, mengasah potensi, serta menghindari timbulnya permasalahan dalam perkembangan mereka, serta mendorong partisipasi dan interaksi dalam pembelajaran.

Berdasarkan penjelasan ini, maka indikator untuk layanan bimbingan klasikal meliputi:

a. Keaktifan siswa dalam mengikuti layanan

Layanan bimbingan dan konseling akan berjalan dengan lancar jika peserta didik terlibat aktif dalam mengikuti layanan. Aktif dalam hal ini yaitu peserta didik melakukan aktifitas seperti menulis, bertanya, menjawab setiap

pertanyaan, dan mengikuti layanan dengan baik, menurut Naziah dalam Saputri & Fitriani keaktifan belajar adalah kegiatan siswa yang melibatkan diri dalam kegiatan belajar messngajar di sekolah maupun di luar sekolah yang menunjang keberhasilan siswa itu sendiri.

b. Interaksi antara guru dan siswa

Interaksi dalam layanan bimbingan klasikal dapat diamati melalui partisipasi dan aktivitas peserta didik sepanjang kegiatan dilaksanakan. Siswa yang terlibat secara aktif menunjukkan adanya dialog dan hubungan timbal balik dalam proses layanan tersebut.

c. Pemahaman siswa terhadap materi layanan

Pemahaman siswa merupakan kemampuan peserta didik dalam menangkap, menginterpretasikan, dan menjelaskan kembali materi yang telah diberikan dalam layanan bimbingan. Pemahaman belajar ditunjukkan melalui kemampuan siswa dalam menjelaskan materi serta menerapkannya dalam situasi nyata.

d. Pengembangan potensi siswa

Pengembangan potensi siswa adalah proses membantu peserta didik untuk mengenali dan mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki baik dalam aspek akademik maupun non-akademik. Menurut Nurihsan, layanan bimbingan bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan potensi secara optimal.

e. Kemampuan pengambilan keputusan

Pengambilan keputusan adalah kemampuan individu dalam memilih tindakan yang tepat berdasarkan pertimbangan rasional dan konsekuensi yang ada. Dalam bimbingan konseling, kemampuan ini penting agar siswa mampu menentukan pilihan yang tidak merugikan diri sendiri.

B. Teknik *cognitive behavior therapy*

1. Pengertian teknik *cognitive behavior therapy*

Cognitive behavior therapy merupakan pendekatan yang berpusat pada proses berfikir yang berkaitan dengan keadaan emosi, perilaku dan psikologi. *Cognitive behavior therapy* berpusat pada ide bahwa seorang individu mampu mengubah kognitif sehingga dapat mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan kognitif individu.¹⁸ Dalam pendekatan ini perubahan perilaku diawali dari perubahan pola pikir yang irasional menjadi rasional. Menurut Laidlaw, *Cognitive behavior therapy* diarahkan pada modifikasi fungsi berpikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat, dan memutuskan kembali.¹⁹ Dengan merubah status pikiran dan perasaannya (emosi). klien diharapkan

¹⁸ Fitria dan Karneli, "*Cognitive Behavior Therapy* Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19."

¹⁹ Rahmatullah dkk., *Pendekatan Teknik Cognitive Behavioral Therapy dalam Konseling Kelompok*.

dapat merubah tingkah lakunya dari negative ke positif Cara seseorang menilai situasi dan bagaimana individu mengintepretasikan suatu kejadian sangat mempengaruhi tindakan yang dilakukan. Dengan demikian *Cognitive behavior therapy* tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah tetapi juga pada pembentukan kemampuan siswa mengontrol diri melalui perubahan kognitif.

Menurut Wijaya, *Cognitive Behaviour Therapy* membantu seseorang untuk menyadari pola pikir tersebut salah dan perlu adanya perubahan.²⁰ Sebagian besar masalah dapat ditangani dengan mengajarkan seseorang untuk mengubah perilaku mereka demi mencapai hasil yang lebih baik. Aron T. Beck menyebutkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* adalah pemikiran logis bahwa cara seseorang merasa dan bertindak sangat dipengaruhi oleh cara ia memandang dan memahami pengalamannya.²¹ Dengan demikian, *Cognitive Behavior Therapy Cognitive behavior therapy* merupakan pendekatan terapi yang membantu individu menyadari dan mengubah pola pikir yang keliru serta perilaku yang tidak tepat, sehingga individu dapat mengembangkan cara berpikir dan bertindak yang lebih positif untuk mencapai kondisi psikologis yang lebih baik.

²⁰ Naomi Preity Paramita Sudiana dan Firmanto Adi Nurcahyo, "Intervensi Internet Gaming Disorder pada Generasi Z," *Jurnal Penelitian Inovatif* 5, no. 1 (2025): 271–84,

²¹ Muhammad Rouf Mustofa dan Nurjannah, "Cognitive Behavioral Therapy," *Jurnal Of Islamic Guidance and Caunseling*, 2, no. 1 (2022): 16–22, <https://doi.org/10.51192/cons.v2i1.372>.

2. Tujuan teknik *cognitive behavior therapy*

Secara umum, tujuan utama teknik *Cognitive Behavior Therapy* adalah membantu individu mengidentifikasi pikiran irasional yang dapat mempengaruhi perilaku serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan konstruktif.²² Melalui proses tersebut individu diharapkan mampu mengembangkan perilaku yang lebih positif dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan sehari-hari.

Selain itu, *Cognitive behavior therapy* bertujuan untuk membantu individu mengenali pola pikir negatif yang sering muncul secara otomatis dalam diri seseorang. Pikiran negatif tersebut dapat mempengaruhi emosi dan tindakan seseorang sehingga menimbulkan perilaku yang tidak adaptif. Oleh karena itu, melalui teknik *Cognitive behavior therapy* individu dilatih untuk menantang dan mengganti pikiran negatif dengan pemikiran yang lebih realistis dan rasional.

3. Konsep dasar *Cognitive behavior therapy*

Teori Cognitive Behavior dibangun atas sebuah pemahaman bahwa pola pikir individu dibentuk atas proses stimulus kognisi-respon, yang saling berkait karena kognitif akan menjadi faktor menentukan

²² Judith S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (New York: Guilford Press, 2011), hlm. 19.

bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak.²³ Dalam konsep ini dijelaskan bahwa pikiran individu memiliki peran penting dalam memengaruhi emosi dan tindakan yang dilakukan. Pikiran yang bersifat negatif atau tidak rasional dapat menimbulkan perasaan yang tidak nyaman serta perilaku yang kurang adaptif, seperti kurang fokus dalam belajar atau mudah terdistraksi. Konsep dasar *Cognitive behavior therapy* meyakini bahwa perubahan perilaku dapat menjadi solusi juga bagi perubahan pola pikir dan emosi individu. Proses kognitif berupa pikiran, interpretasi, persepsi, serta keyakinan terhadap kejadian yang dialami akan berpengaruh pada respon, perilaku, dan emosi individu. Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Mustofa, bahwa pada pendekatan ini, pola pikir konseli/siswa menjadi kunci utama dalam perubahan perilaku.²⁴ Artinya, ketika konselor atau guru BK ingin mengubah perilaku konseli atau siswa, langkah utama yang dilakukan adalah mengubah cara berpikir mereka. Dengan membantu mengenali dan mengubah pola pikir yang tidak rasional atau maladaptif, diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang lebih adaptif dan sehat.

²³ Aji Restu Sauran dan Wandrio Salewa, "Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dalam Gangguan Kepribadian Bipolar," *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling* 3, no. 1 (2022): 74–91, <https://doi.org/10.51667/pjpk.v3i1.941>. 84

²⁴ Rahmatullah dkk., *Pendekatan Teknik Cognitive Behavioral Therapy dalam Konseling Kelompok*."

4. *Cognitive behavior therapy* dan Control Diri

Menurut Roy F. Baumeister, pengendalian/control diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur pemikiran, emosi dan perilaku demi mencapai tujuan atau mematuhi norma-norma sosial.²⁵ Dalam konteks pendidikan, pengendalian diri sangat diperlukan oleh peserta didik untuk membantu mereka mengatur waktu belajar, memusatkan perhatian pada kegiatan pembelajaran, serta menghindari berbagai perilaku yang dapat mengganggu pencapaian tujuan akademik. Peserta didik yang memiliki pengendalian diri yang baik akan lebih mampu mempertahankan konsentrasi belajar, menyelesaikan tugas tepat waktu, serta mengendalikan penggunaan perangkat digital selama proses pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, pengendalian diri dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku sehingga mampu bertindak secara terarah, mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan, serta mencapai tujuan yang diharapkan. Kemampuan ini menjadi salah satu faktor penting dalam membantu individu menyesuaikan diri dengan lingkungan serta menghindari berbagai perilaku yang dapat menghambat perkembangan dirinya.

²⁵ Herio Rizki, Linda Fitria, *Resiliensi Remaja*, Surabaya: Scopindo Media Pustaka 2026.
Hal.49

5. Penerapan *Cognitive behavior therapy* dalam layanan bimbingan klasikal

Dalam konteks pendidikan, *Cognitive Behavior Therapy* tidak selalu diterapkan dalam bentuk konseling secara mendalam, tetapi dapat diadaptasi dalam layanan bimbingan klasikal. Layanan bimbingan klasikal merupakan layanan yang di sajikan kepada seluruh siswa dalam satu kelas dengan tujuan untuk membantu perkembangan siswa secara optimal.²⁶ Dalam penerapannya, pendekatan *Cognitive behavior therapy* digunakan untuk membantu siswa mengubah pola pikir negatif yang dapat memengaruhi perilaku belajar.

Cognitive behavior therapy berfokus pada perubahan pola pikir sebagai dasar perubahan perilaku, sehingga siswa diarahkan untuk mengenali pikiran negatif yang menyebabkan distraksi belajar dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh I Gusti Rai Putra, yang mengatakan bahwa Pendekatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang tidak adaptif menjadi lebih positif dan rasional.²⁷ Penerapan *Cognitive behavior therapy* dalam layanan bimbingan klasikal dilakukan secara sederhana melalui kegiatan yang melibatkan seluruh siswa, seperti diskusi, tanya jawab, serta latihan

²⁶ Nina Nuranisa and Bambang Diby Wiyono, *Studi Implementasi Strategi Bimbingan Klasikal di SMP Negeri 13 Surabaya*, n.d." Hlm. 383

²⁷ Wiguna et al., "Pendekatan Terintegrasi Hipoterapy dan Cognitive Behavioral Therapy dalam Penanganan Pasien Jiwa". *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, Vol. 3 No. 3 2024 hlm. 134.

berpikir dan perilaku. Siswa diarahkan untuk mengidentifikasi pikiran negatif, kemudian mengubahnya menjadi lebih rasional, serta melatih perilaku yang mendukung proses belajar. *Cognitive Behavior Therapy* membantu siswa mengenali dan mengubah pola pikir yang menyebabkan perilaku distraksi digital. Perubahan pola pikir tersebut meningkatkan kemampuan kontrol diri siswa dalam mengelola penggunaan perangkat digital sehingga perilaku distraksi digital dapat berkurang. Oleh karena itu, penggunaan pendekatan *Cognitive behavior therapy* dalam layanan bimbingan klasikal diharapkan dapat membantu mengurangi distraksi belajar siswa melalui perubahan pola pikir dan perilaku yang lebih positif serta peningkatan kontrol diri yang baik.

6. Indikator teknik *Cognitive behavior therapy*

a. Kemampuan mengidentifikasi pikiran negatif

Kemampuan mengidentifikasi pikiran negatif merupakan proses penting bagi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis, karena pikiran buruk dapat menghambat seperti munculnya rasa malas atau tidak fokus.²⁸ Dalam perspektif *Cognitive behavior therapy*, dalam proses ini individu dilatih untuk menantang kebenaran dari pikiran otomatis negatif menjadi realistis, sehingga fokus siswa

²⁸ Siti Lutfiah dkk., "Mengelola Pikiran Negatif dengan Teknik Self-Talk, Teknik Reframing dan Thought Stopping," *Mandub : Jurnal Politik, Sosial, Hukum dan Humaniora* 3, no. 2 (2025): 225–34, <https://doi.org/10.59059/mandub.v3i2.2577>, hlm. 231.

dapat teralihkan kembali pada tugas dan aktivitas produktif yang sedang di kerjakan.

b. Kemampuan mengubah pola pikir menjadi lebih rasional/positif

Perkembangan pola pikir yang konstruktif memungkinkan individu memperkaya pengetahuan dan kemampuan dalam menyelesaikan berbagai masalah. Selain itu, perubahan pola pikir juga mempengaruhi pembentukan karakter individu.²⁹ Kemampuan ini menunjukkan bahwa siswa mampu mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih rasional dan positif sehingga dapat mendukung perilaku belajar yang lebih baik.

c. Kemampuan mengontrol diri dalam situasi belajar

Mengontrol diri dalam belajar adalah proses mengidentifikasi pikiran negatif seperti rasa keinginan menggunakan handphone saat belajar, dan mengubahnya menjadi pola pikir yang lebih rasional dan positif sehingga dapat meningkatkan motivasi dan keberhasilan belajar siswa.³⁰ Mengontrol diri dalam belajar berarti kemampuan siswa untuk menahan dorongan menggunakan handphone atau melakukan aktivitas digital yang tidak berkaitan dengan pembelajaran, dengan

²⁹ Adelia Dwi W et. al. "*Lingkup Perkembangan Zaman: Transformasi Pola Pikir Manusia*," Jurnal pendidikan, olume 07, No. 01, 2024, pp. 7626-7633, hlm. 31

³⁰ Setyorini dkk., "Penerapan Konseling Individu Berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Meningkatkan Motivasi Siswa." hlm. 316

cara mengubah pikiran negatif atau keinginan sesaat menjadi pemikiran yang lebih rasional sehingga siswa dapat tetap fokus dan mencapai tujuan belajarnya.

d. Kemampuan menerapkan perilaku belajar yang lebih adaptif

Perilaku belajar adaptif adalah kemampuan peserta didik dalam menyesuaikan cara belajar, sikap, dan tindakan dengan tuntutan lingkungan belajar, sehingga mampu mengembangkan keterampilan komunikasi, sosial, serta kemandirian dalam proses pembelajaran.³¹ Kemampuan ini mencerminkan bagaimana individu dapat merespon perubahan, mengatasi kesulitan belajar, dan menjalankan aktivitas belajar secara efektif sesuai situasi yang dihadapi.

e. Kemampuan mengurangi perilaku distraksi belajar

Konsentrasi belajar adalah kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara penuh terhadap materi atau aktivitas pembelajaran dalam jangka waktu tertentu, sehingga mampu memahami, mengolah, dan mengingat informasi dengan baik tanpa terganggu oleh distraksi dari dalam maupun luar diri.³²

³¹ Ernisa Purwandari dan Zaenal Alimin, *Pengembangan instrumen perilaku adaptif bagi remaja dengan hambatan intelektual*, ((Jurnal Pendidikan Khusus), 17(2), 2021, 45-512021, hlm.46.

³² Lainy Rusyidiana dkk., "Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Media Audiovisual," *Jurnal Tahsinia* 4, no. 1 (2023): 82-92,348.

C. Distraksi digital

1. Pengertian distraksi belajar

Distraksi belajar adalah kondisi dimana perhatian siswa terganggu atau teralihkan dari aktivitas belajar akibat berbagai gangguan, salah satunya yaitu notifikasi media sosial. Distraksi ini menyebabkan kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi, sehingga menghambat pemahaman dan penguasaan materi.³³ Dengan demikian, distraksi belajar dapat dipahami sebagai gangguan yang mengalihkan perhatian siswa dari kegiatan belajar sehingga konsentrasi menjadi berkurang dan proses memahami materi pelajaran menjadi tidak optimal.

Mokhtari, Delello, & Reichard, di kutip dalam Iffa Masithah Yusminanda, Distraksi dapat dimaknai sebagai segala sesuatu yang datang dari media yang digunakan pengguna saat mencari informasi. Bentuk dari distraksi ini bisa bermacam-macam, misalnya tautan, notifikasi pemberitahuan surel yang masuk, dan permainan.³⁴ Begitupun dengan Yusuf dan Ningsih, dalam Mangantes

³³ Distraksi Padmasari and Safitri, *Penggunaan Media Sosial sebagai Distraksi Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 67 Jakarta* materi.

³⁴ Yusminanda, "Distraksi pada Pekerja Daring Selama Berinteraksi dengan Internet."

and Taroreh mengungkapkan bahwa distraksi digital menyebabkan penurunan konsentrasi siswa.³⁵

Dengan demikian, distraksi digital dapat dipahami sebagai berbagai gangguan yang muncul dari penggunaan media atau perangkat digital, seperti notifikasi, tautan, maupun permainan, yang dapat mengalihkan perhatian seseorang saat mencari informasi atau melakukan suatu kegiatan. Selain itu, distraksi digital juga dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi siswa dalam proses belajar karena perhatian mereka mudah teralihkan oleh berbagai rangsangan yang berasal dari perangkat digital tersebut.

2. Faktor penyebab distraksi digital

Distraksi digital terjadi tentunya bukan semata hadir tanpa alasan, namun memiliki penyebab mengapa bisa terjadi. Penyebab distraksi digital ini terbagi menjadi dua bagian yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal terjadinya distraksi digital yaitu: ³⁶

- a. FOMO atau takut ketinggalan, dimana banyak siswa yang tidak bisa lepas dari media sosial karena takut ketinggalan update terbaru

³⁵ Mangantes dan Taroreh, *Rendahnya Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Era Digital Serta Implikasinya Terhadap Proses Pembelajaran*.

³⁶ Roni Pazla et. al. *"Strategi Melawan Distraksi Reknik Fokus di Dunia Digital"*. (Depok: Karya Bakti Makmur KBM Indonesia, 2024), hlm. 25-26.

gaya hidup, artis idolanya dan akun-akun yang sudah di anggap sebagai referensin kehidupannya.

- b. FOBO, ketakutan orang jaman sekarang di anggap tidak ada kalau tidak ada dan tidak aktif di dunia maya.
- c. Nophobia, adalah rasa takut kehilangan kontak ponsel, dimana kebiasaan orang jaman sekarang mereka sulit mengingat siapa saja kawan mereka kalau tidak ada kontak secara online atau aktif.

Begitupun juga dengan faktor eksternal, Ada beberapa penyebab terjadinya distraksi dalam proses pembelajaran di sebabkan oleh beberapa hal, seperti berikut:³⁷

- a. Notifikasi digital merupakan pemberitahuan yang muncul dari perangkat elektronik seperti smartphone, laptop, atau tablet ketika ada pesan, panggilan, atau aktivitas dari aplikasi tertentu. Notifikasi ini dapat mengalihkan perhatian siswa dari kegiatan belajar karena rasa ingin tahu atau keinginan untuk segera membuka pesan yang masuk. Akibatnya, konsentrasi siswa terhadap materi pelajaran menjadi terganggu dan proses memahami pelajaran menjadi kurang optimal.
- b. Media sosial seperti Instagram, TikTok, Facebook, dan WhatsApp sering menjadi salah satu sumber distraksi bagi siswa. Ketika siswa

³⁷ Prof. Dr. Tri Wrahatnolo, M.Pd., M.T. dkk., *pembelajaran mindful*.

membuka media sosial saat proses belajar berlangsung, perhatian mereka akan terbagi antara kegiatan belajar dan aktivitas di media sosial seperti melihat postingan, menonton video, atau membaca komentar. Hal ini dapat menyebabkan siswa kehilangan fokus terhadap materi yang sedang dipelajari.

- c. Hyper stimulation merupakan kondisi ketika seseorang menerima terlalu banyak rangsangan dari berbagai sumber digital secara bersamaan, seperti video, suara, gambar, dan informasi yang terus muncul di layar perangkat. Rangsangan yang berlebihan ini dapat membuat otak menjadi terbiasa dengan aktivitas yang cepat dan menarik sehingga siswa menjadi sulit untuk mempertahankan fokus dalam kegiatan belajar yang membutuhkan konsentrasi dalam waktu yang lebih lama.

Dari beberapa faktor penyebab distraksi di atas, di simpulkan bahwa distraksi digital dalam belajar terjadi karena adanya gabungan antara faktor dari dalam diri siswa dan pengaruh dari lingkungan sekitarnya. Dari sisi internal, rasa takut ketinggalan informasi (FOMO), keinginan untuk tetap terlihat aktif di dunia maya (FOBO), serta ketergantungan pada ponsel (nomophobia) membuat siswa sulit melepaskan diri dari perangkat digital. Sementara itu, dari sisi eksternal, notifikasi yang terus muncul, penggunaan media sosial, dan banyaknya

rangsangan digital (hyper stimulation) semakin memperkuat gangguan tersebut.

3. Dampak distraksi digital

Mitroff menyoroti bahwa keberadaan ponsel dapat menyebabkan inattentional blindness yakni ketidakmampuan mendeteksi stimulus yang jelas karena teralihkan di lingkungan pembelajaran.³⁸ Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan ponsel dalam lingkungan pembelajaran dapat membuat perhatian siswa mudah teralihkan sehingga mereka tidak mampu memperhatikan informasi penting yang sebenarnya berada di depan mereka. Ketika siswa terlalu fokus pada perangkat digital, perhatian terhadap penjelasan guru, materi pelajaran, maupun aktivitas belajar di kelas menjadi berkurang. Akibatnya, siswa dapat melewatkan informasi penting yang seharusnya dapat membantu mereka memahami materi pembelajaran. Jika keadaan ini terjadi secara terus-menerus, maka kemampuan siswa dalam berkonsentrasi dan memahami materi pelajaran akan semakin menurun. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengurangi gangguan dari penggunaan ponsel agar proses pembelajaran dapat berlangsung secara lebih efektif dan kondusif.

³⁸ Ir. Saefulah, M.T, *optimalisasi otak digital*.

4. Indikator distraksi digital

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, distraksi dalam belajar adalah salah satu elemen yang dapat menghambat kemajuan belajar pada siswa. Bentuk-bentuk distraksi digital dalam belajar sering di tandai dengan kondisi seperti kesulitan untuk mempertahankan perhatian dalam belajar, cenderung mengecek media sosial saat belajar, serta berdampak pada penurunan hasil akademis.³⁹ Selain itu penggunaan perangkat elektronik secara berlebihan juga mengakibatkan perhatian siswa gampang teralihkan dan mengurangi konsentrasi saat belajar.⁴⁰ Di sisi lain, remaja yang masih belum bisa mengontrol diri dalam belajar mudah terganggu oleh notifikasi dari media sosial, dan pada akhirnya cenderung menunjukkan perilaku menunda mengerjakan tugas.⁴¹

Dari penjelasan tersebut, beberapa indicator terkait distraksi belajar dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a. Kesulitan mempertahankan fokus saat belajar, distraksi digital membuat siswa sulit mempertahankan konsentrasi saat proses pembelajaran, karena adanya rangsangan terus-menerus dari hp,

³⁹ Padmasari dan Safitri, *Penggunaan Media Sosial sebagai Distraksi Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 67 Jakarta*.

⁴⁰ Mangantes dan Taroreh, *Rendahnya Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Era Digital Serta Implikasinya Terhadap Proses Pembelajaran*.

⁴¹ Puspitasari dkk., *Scroll atau Belajar? Tugas Tertunda di Era Digital: Pengaruh Kontrol Diri dan Adiksi Media Sosial pada Prokrastinasi Akademik Remaja Awal*.

akibatnya otak berpindah fokus, membuat proses memahami materi saat pembelajaran jadi sulit.⁴² Distraksi digital menyebabkan siswa mengalami kesulitan mempertahankan fokus selama proses pembelajaran karena perhatian mereka mudah teralihkan oleh penggunaan handphone, sehingga konsentrasi menurun dan pemahaman terhadap materi pembelajaran menjadi kurang optimal.

- b. Penggunaan media sosial/gawai saat pembelajaran berlangsung. Salah satu tantangan di era digital saat ini adalah penggunaan perangkat elektronik pada saat proses pembelajaran, ini dapat mengganggu konsentrasi belajar siswa.⁴³ Saat siswa membuka handphone/media sosial saat proses belajar berlangsung, maka di situlah fokus siswa akan teralihkan dan membuat kehilangan fokus belajar.
- c. Perhatian mudah teralihkan, penggunaan media digital yang berlebihan menjadi salah satu faktor signifikan yang memengaruhi kemampuan fokus anak.⁴⁴ Penggunaan media digital secara berlebihan dapat menyebabkan perhatian anak mudah teralihkan sehingga kemampuan mereka untuk berkonsentrasi dalam

⁴² Mangantes dan Taroreh, *Rendahnya Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Era Digital Serta Implikasinya Terhadap Proses Pembelajaran*.

⁴³ Yustika dan Umsyani, *Efektivitas Penggunaan Canva untuk Mengatasi Distraksi Digital dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia di Kelas IX.5*.

⁴⁴ Sadiyah dkk., "Studi Tentang Kesulitan Fokus Anak dalam Pembelajaran." Hal.28,

mengikuti proses pembelajaran menjadi menurun. Oleh karena itu, penggunaan media digital perlu dikendalikan agar anak mampu mempertahankan fokus dan mencapai hasil belajar yang optimal.

- d. Penurunan konsentrasi belajar, Kesulitan konsentrasi yang dialami disebabkan karena peserta didik tidak dapat memperhatikan penjelasan guru dengan baik, kesulitan menerima materi pelajaran yang diberikan guru, serta kesulitan menjawab pertanyaan yang diberikanguru secara langsung maupun mengerjakan soal-soal materi pelajaran yang diberikan oleh guru.⁴⁵ Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penurunan konsentrasi belajar ditandai dengan menurunnya kemampuan peserta didik dalam memusatkan perhatian selama proses pembelajaran, sehingga mereka mengalami kesulitan memahami materi, mengikuti penjelasan guru, serta menjawab pertanyaan dan menyelesaikan tugas yang diberikan secara optimal.

- e. Kesulitan mengatur waktu belajar

Manajemen waktu belajar sangat berpengaruh pada tingkat kedisiplinan siswa. Namun, masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam menerapkan sistem mengatur manajemen waktu belajar. Sehingga hal itu akan membuat siswa

⁴⁵ Fridaram et al., *"Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik dengan Bimbingan Klasikal Metode Cooperative Learning Tipe Jigsaw."* Hal.163, 2020

tidak mampu dalam mengatur waktu belajarnya dengan baik.⁴⁶ Kemampuan mengelola waktu belajar merupakan faktor penting dalam membentuk kedisiplinan siswa. Oleh karena itu, siswa perlu memiliki manajemen waktu yang baik agar kegiatan belajar dapat dilakukan secara teratur, efektif, dan optimal sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan lebih baik.

f. Perilaku menunda tugas (prokrastinasi akademik)

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik yang seharusnya dapat diselesaikan tepat waktu, namun individu lebih memilih melakukan aktivitas lain yang kurang penting sehingga menghambat pencapaian hasil belajar yang optimal.⁴⁷ Dalam konteks pendidikan, prokrastinasi akademik ditunjukkan melalui kebiasaan menunda mengerjakan tugas, belajar menjelang ujian, atau menyelesaikan pekerjaan pada waktu terakhir. Perilaku ini dapat menghambat proses belajar dan berdampak pada rendahnya pencapaian akademik siswa.

⁴⁶ Evi Tri Anjani., "Pengaruh manajemen waktu belajar dalam meningkatkan kedisiplinan dan prestasi pada siswa SMA/SMK", hal.2., Vol. 2 No. 5, 2023

⁴⁷ Siti Muyana, "Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling," *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 1 (2018): 45-46.

g. Penurunan hasil belajar

Penurunan hasil belajar merupakan kondisi di mana capaian akademik siswa mengalami penurunan yang ditunjukkan melalui nilai, pemahaman materi, maupun prestasi belajar yang tidak optimal. Kustiani & Hariani dalam jurnal Anisa, mengatakan bahwa jika seorang siswa memiliki motivasi belajar yang tinggi, maka hasil belajar siswa tersebut juga relative tinggi.⁴⁸ Penurunan hasil belajar dapat terjadi akibat berbagai faktor, salah satunya adalah kurangnya konsentrasi dan adanya distraksi selama proses pembelajaran, sehingga siswa tidak mampu memahami materi secara maksimal.

5. Hubungan distraksi digital dengan teknik *Cognitive behavior therapy*

Distraksi digital yang terjadi dalam proses pembelajaran sering kali berkaitan dengan pola pikir, kebiasaan, dan perilaku siswa dalam menggunakan perangkat digital. Ketika siswa memiliki kebiasaan untuk terus memeriksa notifikasi, membuka media sosial, atau menggunakan ponsel saat belajar, hal tersebut menunjukkan adanya pola perilaku yang terbentuk dari pikiran dan kebiasaan tertentu. Oleh karena itu, distraksi digital tidak hanya berkaitan dengan penggunaan teknologi,

⁴⁸ Anisa Dian Pramesti et al., "Media Interaktif Nearpod Guna Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar," *Jurnal Educatio FKIP UNMA* 9, no. 1 (2023): 379–85,

tetapi juga berkaitan dengan pola pikir dan perilaku yang dimiliki oleh siswa.

Dalam hal ini, teknik *Cognitive Behavior Therapy* dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan untuk membantu mengatasi distraksi digital. *Cognitive behavior therapy* membantu siswa mengenali pola pikir yang kurang tepat terkait penggunaan perangkat digital serta mengubah perilaku yang dapat mengganggu proses belajar. Melalui teknik ini, siswa dapat belajar mengontrol diri, mengelola perhatian, serta membentuk kebiasaan belajar yang lebih fokus sehingga distraksi digital dapat dikurangi dan proses pembelajaran menjadi lebih efektif.

Dalam perspektif Kristen, pengendalian diri merupakan salah satu kemampuan yang penting dimiliki oleh setiap individu. Amsal 25:28 menyatakan bahwa "Orang yang tak dapat mengendalikan diri adalah seperti kota yang roboh temboknya." Ayat ini menunjukkan bahwa seseorang yang tidak memiliki pengendalian diri akan mudah dipengaruhi oleh berbagai hal yang dapat merugikan dirinya. Sebaliknya, individu yang mampu mengendalikan dirinya akan lebih mampu menjaga perilaku dan mengambil keputusan yang bijaksana. Dalam konteks penelitian ini, pengendalian diri diperlukan agar siswa mampu mengendalikan penggunaan perangkat digital dan tidak mudah teralihkan oleh berbagai bentuk distraksi digital selama proses pembelajaran berlangsung.

D. Kerangka Berfikir

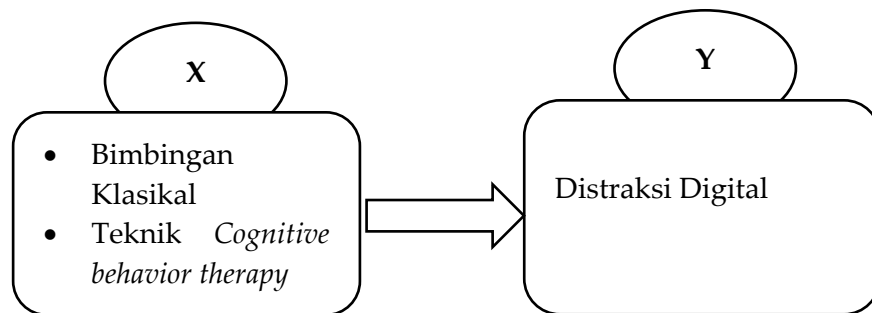
Menurut Elfrianto dan Gusman Lesmana, kerangka berfikir merupakan alur logika utama yang memaparkan keterkaitan antara variabel dalam studi ini berdasarkan teori yang relevan.⁴⁹ Melalui bagian ini, akan dijelaskan bagaimana setiap unsur penelitian yang saling terinteraksi satu sama lain. Menurut Widayat dan Amirulla, Kerangka berpikir merupakan suatu pola pikir yang di susun secara teratur dan menjelaskan keterkaitan antara variabel dalam suatu penelitian.⁵⁰ Dari pendapat para ahli di atas penulis menyimpulkan bahwa kerangka berpikir adalah suatu model yang menggambarkan hubungan antar variabel dalam penelitian yang membantu merumuskan hipotesis dan memberikan arah yang jelas dalam memahami fenomena yang akan diteliti. Bagian ini memperlihatkan alur logika mengapa satu hal ini bias mempengaruhi satu hal lainnya. Maka dari itu, penulis perlu menjabarkan secara teratur kaitan antara hal yang mempengaruhi (variabel bebas) dengan hal yang dipengaruhi (variabel terikat), supaya tujuan dari studi ini terlihat lebih terang dan jelas.

Kerangka berfikir dalam penelitian ini di dasarkan pada kondisi awal tingginya kondisi distraksi digital pada siswa kelas X Tata Busana-B di UPT SMKN 2 Toraja Utara, yang cenderung masih membuka handphne

⁴⁹ Elfrianto dan Gusman Lesmana, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Medan: UMSU Press, 2022), 44–45.

⁵⁰ Addini Zahra Syahputri, Fay Della Falenia, and Ramadani Syafitri, “Kerangka Berpikir Penelitian Kuantitatif,” *Terbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran* 2, no. 1(2023): 160-166.

pada saat proses belajar. Kondisi ini berdampak pada kesulitan siswa dalam mempertahankan fokus siswa dalam belajar. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan suatu tindakan yang mampu mengarahkan fokus siswa, mengubah pola pikir siswa, yaitu pemberian layanan bimbingan klasikal dengan teknik *Cognitive behavior therapy* dalam membantu siswa merubah pola pikir yang negative ke positif dan mengurangi distraksi digital pada siswa.



Gambar 1.1. Hubungan Variabel X dan Y

Keterangan:

Variabel X: Bimbingan Klasikal teknik *Cognitive Behavior Therapy*

Variabel Y: Distraksi Digital

Varabel X mempengaruhi Variabel Y yaitu pengaruh bimbingan klasikal mengurangi distraksi digital siswa kelas X Tata Busana b UPT SMKN 2 Torja Utara.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan sementara atau jawaban sementara terhadap rumusan masalah atau pertanyaan penelitian yang masih

harus diuji kebenarannya.⁵¹ Sehingga hipotesis yang akan di ajukan oleh peneliti yaitu tentang pengaruh bimbingan klasikal teknik *Cognitive behavior therapy* terhadap distraksi digital di UPT SMKN 2 Toraja Utara yaitu:

1. Hipotesis Nol (H_0):

Tidak terdapat pengaruh layanan bimbingan klasikal dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* terhadap distraksi digital pada siswa kelas X Tata Busana B di UPT SMKN 2 Toraja Utara.

2. Hipotesis Alternatif (H_1)

H_1 : Terdapat pengaruh layanan bimbingan klasikal dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* terhadap distraksi digital pada siswa kelas X Tata Busana b di UPT SMKN 2 Toraja Utara.

⁵¹ Zaki and Saiman, "*Kajian tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian.*" Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, (2021), hlm.116.